



Neem beheer oor swart hond

Leer vandeemaand die simptome van algemene psigiese siektes en herken en erken dit in jou lewensmaat, 'n kollega, of vriende, of 'n niggie, of 'n pa of ma. Of in jouself, skryf **Lizette Rabe.**

Oktober was nog altyd, in Leipoldt se woorde, ons "mooiste, mooiste maand". Dis lentetyd, tyd vir 'n nuwe begin. En nou is dit ook amptelik Suid-Afrika se Bewusmakingsmaand vir Geestesgesondheid – nie net 'n maand van 'n nuwe begin nie, maar nou ook nuwe hoop vir almal wat met psigiese siektes saamleef.

Die nasionale departement van gesondheid het vir die eerste keer vanjaar Oktober amptelik as bewusmakingsmaand verklaar – 'n teken van hoe belangrik dit geword het dat ons ook vanuit owerheidsweë die stilte en die stigma moet verbreek.

Ja, ons het nog altyd saam met die Wêreldgesondheidsorganisasie (WGO) op 10 Oktober bewustheid oor die belangrikheid van psigiese gesondheid gekweek. Immers, sonder 'n gesonde funksionerende brein kan daar geen sprake van gesondheid wees nie.

Ook die Suid-Afrikaanse Federasie vir Geestesgesondheid (SAFMH) het Oktober gebruik om bewustheid oor psigiese gesondheid te kweek.

Hulle wou juis ook voorspraak maak dat bewusmaking deel moet wees van Suid-Afrika se beleidsraamwerk vir psigiese gesondheid, en daarmee saam, die sogenaamde strategiese aksieplan. Anders beteken al daardie mooiinklinkende beleide en aksieplanne absoluut niks nie, want sonder bewusmaking floreer onkunde, en op onkunde floreer stigma.

Ook die departement van maatskaplike ontwikkeling het die laaste paar jaar Desember as Bewusmakingsmaand vir Geestesgesondheidreëte verklaar, waaronder hulle ook psigiese gesondheid ingesluit het.

Maar einde verlede jaar is toe sowaar amptelik in die *Staatskoerant* aangekondig dat die hele Oktober vanaf 2019 Suid-Afrika

se Bewusmakingsmaand vir Geestesgesondheid sal wees.

Volgens die SAFMH is hulle nie seker hoekom die regering dit gedoen het nie, en regeringswoordvoerders kon ook nie duidelike antwoorde gee nie, maar daar word gemeen dit volg moontlik op die gesondheidsombudsman se verslag oor die Life Esidimeni-tragedie waarin 143 mense gesterf het.

En, sê Bharti Patel, die nasionale uitvoerende direkteur van die SAFMH, daar is "beslis baie druk" op die departement van gesondheid om psigiese gesondheid te prioriteer, want ja, daar is baie druk, van alle kante, op ons gewone mense en ons psigiese gesondheid.



In 'n Amerikaanse studie is bevind dat depressie in tieners tussen 14 en 17 jaar tussen 2009 en 2017 met 60% gestyg het.

Kennis is mag

Maar wat beteken bewusmaking, en wat kan ek en jy in hierdie maand van bewusmaking doen?

Dis eintlik eenvoudig: Kennis is mag. En ons kan onself bemagtig deur eerstens te besef dat psigiese gesondheid die waarborg vir fisiese gesondheid is.

Sonder ergenoemde kan 'n mens nie optimaal funksioneer nie. Dus: Leer ken die simptome van psigiese siektes, en aanvaar dat dit siektes is, soos ander, en dat hulle nie sal weggaan as jy hulle ignoreer nie.

Intendeel, soos ander siektes sal hulle erger word.

Die feit dat Oktober nou amptelik

telik ons bewusmakingsmaand is, is ook van belang omdat navorsing wys dat selfdoodrisiko – ironies genoeg – in die lente-maande verhoog.

Dus: In die Suidelike Halfrond is daar 'n verhoogde voorkoms van fatale depressie-episodes in ons lente; in die Noordelike Halfrond is dit in hul lente, hoofsaaklik April en Mei.

Maak dus hierdie Oktober ook jōu maand van 'n nuwe begin. Leer ken die simptome van algemene psigiese siektes soos depressie en angs (sien die kassie), en herken en erken dit in jou lewensmaat, 'n kollega, of vriende, of 'n niggie, of 'n pa of ma.

Of in jouself.

Baie moet nog gedoen word om die stigma rondom psigiese siektes te verbreek, maar ons moenie anders daaroor dink net omdat dit siektes bokant ons nek is nie. Inderdaad moet ons juis meer aandag daaraan gee, want ons brein is ons belangrikste orgaan – inderdaad: die enjin van ons bestaan.

En om hoop te omhels, het jy die heel eerste belangrike stap gedoen om oor die afgrond van psigiese siektes te kom, veral as dit lewensbedreigend begin raak.

Dis met goeie rede dat selfdoodvoorkoming die WGO se tema vir vanjaar se bewusmakingsdag op 10 Oktober is, want statistiek dui aan dat te veel mense nie die simptome herken nie en dat die siekte sō tot 'n fatale fase kan ontwikkel.

Psigiese siektes neem krisisaftrekkings aan

Die doel van die WGO se tema is nie alleen om die publiek op te voed oor psigiese siektes nie, maar ook om te help om die stigma wat deur onkunde veroorsaak word, te verbreek – onkunde wat te dikwels daartoe lei dat simptome nie herken word nie.

In 'n Amerikaanse studie is bevind dat depressie in tieners tussen 14 en 17 jaar tussen 2009 en 2017 met 60%



Maak Oktober die begin van jōu nuwe begin. Breek die stilte, breek die stigma. As jy simptome in jou of iemand anders herken, doen iets daaraan.

gestyg het. Onwillekeurige selfdoodgedagtes, selfdood-ideeë genoem, het in sommige gevalle meer as verdubbel.

In Mei vanjaar, gedurende die VSA se Geestesgesondheid-bewusmakingsmaand, het die voormalige presidentsvrou en kampvegter vir psigiese gesondheid, Rosalyn Carter, gesê ons staan aan die vooravond van 'n wêreldwye geestesgesondheidsrevolusie, want psigiese siektes is besig om krisisaftrekkings aan te neem.

Die boodskap is: Depressie is 'n behandelbare siekte en selfdood 'n voorkombare tragedie.

Navorsing wys dat in meer as 90% van selfdoodgevalle depressie die oorsaak was. As die siekte so ver gevorderd het dat daardie onwillekeurige selfdoodgedagtes waaroor jy geen beheer het nie, in jou brein begin vorm, moet jy dringend professionele hulp soek.

As dit enige ander siekte was, sou jy in die hoë-sorgeenheid van jou naaste hospitaal opgeneem geword het.

Deur bewusmaking kan ons onself bemagtig teen

die mens se wreedste siekte, 'n siekte wat al die stil sluiper genoem is. Daarom: Maak Oktober die begin van jōu nuwe begin. Breek die stilte, breek die stigma.

As jy simptome in jou of iemand anders herken, doen iets daaraan. Bowaal: Hou vas aan hoop. Dit sal beter gaan, want depressie en verwante siektes, soos die verskillende angsversteurings, is behandelbaar, net soos ander biologiese siektes.

Met die nodige professionele sielkundig-terapeutiese en psigiatries-mediese hulp gaan jy beheer neem oor daardie swart hond. En hom na jōu laat luister, nie andersom nie.

■ **Bronne:** bit.ly/gees1; www.who.int/bit.ly/gees2

■ **Rabe van die Universiteit Stellenbosch het die Ithemba-stigting – it-hemba beteken hoop – gestig vir bewusmaking en om navorsing te steun.**

■ **Die Hoop Hike, 'n staproete van 3,5 of 10 km, en die Hoop Bike, 'n 25 km-bergfietsroete, word vanjaar in die Kaap op 13 Oktober op die Blaauwklippen-landgoed, Stellenbosch, en in die Noorde op 27 Oktober by Van Gaalen's, Skeerpoort, gehou. Depressie is 'n siekte, nie 'n swaarteit nie – kom Loop vir Hoop!**



Simptome en hulp

Herken die simptome

Jy het waarskynlik depressie ontwikkel as jy vir langer as twee weke:

- hartseer, angstig of "leeg" voel;
- sukkel om te konsentreer, of sukkel om te onthou;
- besluiteloos is;
- moeg en sonder energie is;
- waardeloos, hopeloos, negatief, prikkelbaar en desperaat voel;
- geliriteerd en rusteloos voel;
- niks meer interessant vind nie;
- nie kan slaap nie, of sleg slaap, of te veel slaap;

■ te veel of te min eet; en
■ selfs al onwillekeurige selfdoodgedagtes ervaar.
Maak asseblief onmiddellik 'n afspraak met jou huisdokter.

Hulp en inligting:

Lifeline se 24-ur-krisislyn: 0861 322 322
Soek 'n sielkundige of psigiatër in jou omgewing: mentalhealthsa.org.za/mental-health-service-providers/
Die Suid-Afrikaanse Depressie-en-angsgroep (Sadag): 0800 567 567 of SMS 31393

Ons kan onself bemagtig deur eerstens te besef dat psigiese gesondheid die waarborg vir fisiese gesondheid is.

Foto: ISTOCK