

Depressie en Angsversteuring

Informasie Gids

Wat is depressie?
Tekens van depressie
Oorsake van depressie
Behandeling van depressie
Wat is angsversteuring?
Tekens en gevolge van angsverseuring.
Behandeling van angsversteuring.



0800 567 567
0800 70 80 90
011 262 6396
www.sadag.co.za
SMS 31393

Baie Suid Afrikaners van alle rasse, areas, geslagte en kulture kan aan depressie en angsverseuring ly. As jy een van daardie mense is, is jy nie alleen nie. Daar is hulp vir jou beskikbaar.

Het jy geweet dat die meeste mense wat depressie het, nie behandeling kry nie?

1 uit 10 mense sal depressie in hul lewenservaar, die meeste mense kry egter nie die nodige hulp nie. Behandeling kan depressie wegneem of onder beheer bring.

Dikwels soek mense nie hulp nie, want:

*Depressie word dikwels nie gesien as 'n regte siekte nie

*Baie mense blameer hulself en dink hulle is swak

*Mense is bang en te skaam om vir hulp te vra

*Laastens word depressie nie raakgesien nie en word dit gesien as net nog 'n siekte.

Wat is Depressie?

Depressie is 'n siekte wat jou hele liggaam, gemoedstoestand en denke aantast. Dit affekteer jou eet en slaappatrone, die manier hoe jy oor jouself voel asook die manier hoe jy oor die wêreld dink.

Depressie is nie dieselfde as die gewone alledaagse "blues" of hartseer wat ons almal partykeer voel nie, dit is nie 'n teken van swakheid nie, en dit kan nie weg gewens word nie.

Mense met depressie kan nie net "hulself regruk" en beter word nie. Sonder behandeling kan simptome vir weke, maande of selfs jare aanhou.

Soorte Depressie

'n Persoon met ernstige depressie voel die meeste van die tyd baie hartseer en teneergedruk. Sodoende word hul werk, slaap – en eetpatrone geaffekteer, ook die hoeveelheid kos wat hulle eet (te veel of te min). Ook die dinge wat hulle tevore geniet het soos sokker, TV, musiek, kerk - en

gemeenskaplike aktiwiteite word nie meer geniet nie. (Sien simptome lys).

Wanneer hul "afbuie" omgeruil word met 'n baie hoë opgewonde of maniese gevoelens en gedrag, word dit bipolêre versteuring genoem (wat destyds maniese depressie genoem is). Partykeer verander die buierigheid vinnig, maar meeste van die tyd gebeur dit stadig oor 'n tydperk van 'n paar dae of weke.

Simptome

Nie elkeen wat depressief of manies voorkom sal elke simptome hê nie. Party mense ervaar net 'n paar simptome, terwyl ander weer meer simptome sal wys.

Tekens van Depressie :

- Voel hartseer die meeste van die tyd. Voel angstig, of leeg.
- Gevoelens van hopeloosheid oor die lewe
- Gevoelens van skuld, of 'n hulpelose gevoel
- Stel nie meer belang in stokperdjies en aktiwiteite wat tevore geniet was nie.
- Vroeg soggend wakker word, of te veel slaap.
- Gewigsverlies a.g.v. nie eet nie of gewigtoename a.g.v te veel eet.
- Minder energie as gewoonlik, moeg die hele tyd, "vertraagde" aktiwiteite
- Gedagtes van die dood of selfmoord, selfmoord pogings.
- Rusteloosheid, prikkelbaarheid of woede
- Sukkel om te konsentreer, geheue probleme, sukkel om besluite te neem.
- Fisiese simptome wat nie reageer op behandeling soos hoofpyn, maagpyn, rugpyn, pyn op die bors, selfs as dit deur 'n dokter behandel word.

Bipolêre Simptome

- Opgewonde of vinnig dink en praat
- Prikkelbaarheid, woede en kort van draad.
- Dink baie vinnig en praat so vinnig sodat ander nie kan verstaan nie
- Min behoefte aan slaap
- Gevoelens van mag, grootheid of meer belangrik as ander mense wat jy ken. Roekelose gedrag met geen gedagte aan gevolge
- Spandeer te veel geld
- Onverskillige seksuele aktiwiteit .
- Onverantwoordelike besteding van geld wat jy nie het nie
- Buitengewone woede
- Misbruik van alkohol of dwelms
- Buitengewone gevalle van dinge wat gehoor of gesien word wat nie bestaan nie
- Misleiding, glo dinge wat nie waar is, kan voorkom

Oorsake van Depressie

Depressie het baie moontlike oorsake en word dikwels veroorsaak deur 'n mengsel van verskillende faktore. Soms kan 'n spesifieke geval lei tot depressie, ander kere kom depressie voor vir geen oënskynlike rede nie, selfs met mense wat kwaliteit lewens het. Enkele moontlike redes sluit in:

Eksterne Gebeurtenisse: Die opbreek van 'n verhouding, 'n traumatiese gebeurtenis, finansiële sorge, eensaamheid, regs probleme, afdanking en hartseer kan almal lei tot depressie.

Familie Geskiedenis: Naby familie wat dalk depressie gehad het beteken soms dat jy meer geneig is om ook depressie te kan hê. Daar word ook geglo dat depressie veroorsaak kan word deur 'n wanbalans van brein chemikalieë.

Mediese siektes, insluitende beroertes, MIV en VIGS, TB en ander gesondheidsprobleme kan ook lei tot depressie. Asook die gebruik van sekere medisyne, soos die vir die behandeling van hoë bloeddruk, geboorte beperkings pille en steroïede.



Depressie en MIV en VIGS

Mense met MIV en VIGS voel dikwels hartseer, kwaad en bang. Baie mense met MIV ly dan ook aan depressie, maar

depressie bly 'n aparte siekte. As jy aan MIV en VIGS ly, hoef jy nie noodwendig aan depressie te ly nie. Mense met MIV en VIGS kan nog steeds behandeling vir depressie ontvang.

Behandeling

Depressie is een van die mees behandelbare geestelike siektes en 8 uit 10 mense word heeltemal genees.

Jy moet vir 'n volledige mediese ondersoek gaan om seker te maak daar is geen ander mediese oorsake vir jou gemoedstoestand nie..



Anti-depressante

Agt uit tien mense, met depressie, sal herstel met die gebruik van anti-depressante. As een medikasie nie vir u werk nie, probeer 'n ander een. Anti-depressante werk nie vinnig nie – vir meeste mense neem dit 2-3 weke om beter te voel. Dit is baie belangrik om nie te stop met die medikasie nie, maar om dit 'n kans te gee om te werk. Die medikasie kan milde newe-effekte veroorsaak soos 'n droë mond, siekte, hoofpyn en duiseligheid maar dit verdwyn binne 'n week of twee. Moet nooit enige medikasie meng nie – voorgeskrewe medikasie van die hospitaal of van die apteek met oor die toonbank medikasie of geleende medikasie nie – onthou om eers jou dokter te raadpleeg. Sê altyd vir jou dokter as jy swanger is of as u enige ander siektes het – soos MIV en VIGS. Bel jou dokter as jy enige vrae oor jou medisyne het en/of as u 'n probleem ondervind, gaan na u naaste kliniek toe.



Psigoterapie of praat terapie

Psigoterapie (of praat terapie) met 'n sielkundige, maatskaplike werker of berader gee mense die vaardighede om hul siekte en die stres wat dit veroorsaak die hoof te bied.

Ondersteuningsgroepe

Ondersteuningsgroepe is 'n baie goeie manier om ondersteuning en advies te verkry van mense met 'n soortgelyke probleem. Hulle weet hoe u voel want hulle het ook al dieselfde gevoel. Ondersteunings groepe word gereël deur pasiënte as 'n veilige plek waar u ervarings en hulp kan deel. (Bel vir SADAG op 0800 20 51 21 vir kontakte in u area).



Selfhelp

Selfhelp kan u help om probleme die hoof te bied in die lang termyn.

Hier is 'n paar dinge wat u kan doen:

- Verstaan wat depressie is – hoe meer jy weet, hoe beter.
- Doen dinge wat u kan besig hou – dit help baie as die brein besig bly met 'n belangstelling of 'n stokperdjie, lees 'n boek of kyk 'n tv program of 'n film.
- Vermy dinge soos rook, dwelms en alkohol.
- Breek groot take af in kleiner takies en doen wat jy kan om iets kleins elke dag te doen.
- Probeer jou omring met positiewe mense en praat oor hoe jy voel; dit is gewoonlik beter as om alleen en geheimsinnig te wees.
- Moenie wegkruip en alleen bly nie, sien mense, doen dinge wat jou beter kan laat voel soos om te gaan flik, 'n sportwedstryd te gaan kyk of om tee met vriende te gaan drink.
- Onthou: depressie is nie deel van jou nie, dit word veroorsaak deur simptome. Die simptome veroorsaak dat jy anders voel, dink en reageer in teenstelling met die normale.
- Laat jou familie en vriende jou help.

Moenie bang wees om te vra vir hulp as jy dit nodig het nie. Ver wag dat jou gemoedstoestand stadig sal verbeter, om



gesond te voel vat tyd.

Angs

Ons almal weet hoe dit voel om senuweeagtig en angstig te voel – die vlinder gevoel in die maag voor 'n afspraak, die spanning wanneer jou baas kwaad is en die manier wat jou hart vinnig en harder klop wanneer jy skrik of in gevaar is. Angs kan help om die situasie die hoof te bied, maar vir mense met 'n angsversteuring kan hierdie emosies skadelik wees as dit permanent daar is.

Angsversteuring

Angsversteurings is kort intense tye van verskriklike vrees, saam met fisiese simptome wat jou hart vinnig laat klop, jy mag dalk duiselig, siek, uitasem, en bang voel, jou vingers en bene kan die gevoel van naalde en spelde hê, jy mag dalk ook pyn in die bors ervaar. Dit kan gereeld gebeur of onverwags wanneer daar geen rede is vir die vrees en paniek nie. Meeste mense met angsversteuring voel bang om nog 'n angsaanval te beleef en vermy dus plekke waar hulle glo die aanvalle waarskynlik weer sal plaasvind.

Vermy middels soos rook, dwelms en alkohol. Dit is baie belangrik vir die persoon wat angsversteuring het om die nodige inligting i.v.m. die siekte te verkry, asook die tipe behandeling wat beskikbaar is.

Wie ly aan angsversteuring?



Die versteuring begin gewoonlik as jong volwassene, maar ouer mense en kinders kan ook geaffekteer word. Vrouens word twee maal meer geaffekteer as mans. Die versteuring kan ook oorerflik wees.

Simptome

In die begin voel dit asof die angsversteuring uit die bloute kom, terwyl

die persoon besig is met 'n allerdagse aktiwiteit soos om in 'n taxi te sit, by die werk te wees of om inkopies doen. Ewe skielik voel die persoon baie bang en skrikkerig, dit duur gewoonlik n paar minute, maar dit voel langer.

Die simptome verdwyn wel na 'n uur of so. Tydens n angsaanval voel dit vir mense asof hulle getref is deur 'n verskriklike siekte. Hulle is bang dat hulle besig is om "mal te word". Dikwels gaan sulke mense hospitaal toe aangesien hulle voel asof hulle n hartaanval kry. Die eerste angsaanval mag dalk plaasvind wanneer die persoon onder baie stres is a.g.v. baie werk, eksamens of byvoorbeeld die dood van 'n familielid of vriend. Die aanvalle mag ook volg na chirurgie, 'n ernstige ongeluk, siekte of bevalling. Te veel kaffiene, die gebruik van dwelms of medikasies kan ook angsaanvalle veroorsaak.



Simptome van n angsaanval:

- Gevoel van erge vrees en paniek.
- 'n Vinnige hartklop
- Bors pyne
- Duiselig, lighoofdigheid
- Siekte
- Moeilik om asem te haal
- Tinteling of geen gevoel in die hande nie
- Warm of koue rillings
- Gevoel van nie reg voel nie
- Vrees om beheer te verloor, om "mal" te word, of om iets te doen wat jou in die verleentheid sal stel
- Vrees om dood te gaan

Hantering van n angsaanval:

- Onthou dat alhoewel jou gevoelens en simptome baie skrikwekkend is, is dit nie gevaarlik nie.

- Verstaan dat dit wat jy voel, slegs 'n sterk reaksie van jou liggaam is op stres.
- Moenie teen jou gevoelens baklei of dit weg wens nie. Hoe meer jy bereid is om dit te hanteer, hoe minder vreesagtig sal dit wees.
- Bly fokus op die hede, waar jy is en wie by jou is. Fokus daarop dat jy oor n rukkie weer reg sal voel, dis net n tydelike gevoel. Moenie bekommerd wees oor wat met jou gaan gebeur nie., ontpan. Kry hulp en lees meer oor jou siekte.

Fokus op die maklike en eenvoudige dinge, praat met 'n vriend oor die foon, gaan winkels toe, praat met jou buurman of kollegas, konsentreer deur agteruit te tel van 100 in 2's of skiet 'n rekkie teen jou gewigte om jou terug na die hede toe te bring.

Terugslae – As jy na 'n ruk beter voel en ewe skielik weer 'n aanval kry, moenie bekommerd wees nie. Na 'n angsaanval is dit natuurlik dat dit nie heeltemal sal weggaan nie, maar geleidelik sal dit minder ernstig word. Jy sal weet wanneer die volgende episode oppad is en jy sal agterkom jy gaan nie dood nie, maar dat jy die angsaanval kan hanteer en daarom hoef jy dit nie te vrees nie. Die tyd tussen die episodes sal langer word en mettertyd sal die angsaanvalle stop.