Psigoterapie of “praatterapie”

Kan jou help om ’n beter begrip van jou siekte te verkry, negatiewe gedagtes en gevoelens te verander, en nuwe gedrag en hanteringstrategieë aan te leer. Om met ’n opgeleide persoon oor jou gevoelens en depressie te praat, kan help om simptome te verminder en sommige ligte tot matige gevalle te behandel. Die verskillende terapiebenaderings wat meer dikwels in depressie gebruik word, is kognitiewe gedragsterapie (CBT), interpersoonlike psigoterapie en psigodinamiese psigoterapie.

Selfhelptegnieke

Buiten konvensionele behandelingstrategieë, kan selfhelptegnieke voordelig wees. Om meer oor jou toestand te lees en leer, sal jou help om jou simptome en behandeling te verstaan en jou in staat stel om ingeligte keuses te maak oor jou eie welstand. Om by ’n ondersteuningsgroep aan te sluit, kan jou help om idees en ervaringe te deel asook gerusstelling te verkry dat jy nie die enigste persoon met depressie is nie. Ontspanningstegnieke, oefening en lewenstylveranderinge is voorgehou as voordelig in die hantering van depressie.

Depressie is ’n ernstige mediese siekte wat kan lei tot ’n groot mate benoudheid en inmenging met daaglikse funksionering. Die meerderheid mense met depressie reageer egter goed op behandeling. Die eerste stap om depressie te bekamp, is om jou simptome met ’n ervare professionele persoon te bespreek. Raadpleeg dus jou gesinsdokter, plaaslike kliniek of daghospitaal.

VIR MEER INLIGTING KONTAK:

Geestesgesondheidsinligtingsentrum van Suid-Afrika (MHIC)
Posbus 241, Kaapstad 8000, Suid-Afrika

Tel: +27 (0)21 938-9229
E-pos: mhic@sun.ac.za
www.mentalhealthsa.org.za

Hersien: 2019

Depressie

Wes-Kaapse Regering
VIR JOU
Gesondheid

MENTAL HEALTH INFORMATION CENTRE
Southern Africa

Depression_2019 AF-R.indd 1 2019-11-25 10:19:40 AM

WAT IS DEPRESSIE

Dit is natuurlik om soms hartseer of terneergedruk te voel. Dit is 'n normale deel van die alledaagse lewe. Wanneer iemand hartseer- of negatiewe gevoelens ervaar wat inmeng met normale werksaamheid en wat minstens twee weke aanhou, ly hulle dalk aan depressie. Die eerste teken van depressie is dikwels 'n verandering in die persoon se gewone gedrag. Algemene depressie simptome sluit in:

- Voortgesette gevoelens van hartseer, angs, of "lëe" gemoed
- Verlies aan belangstelling of plesier in stokperdjies en aktiwiteite wat eens geniet was, insluitend seks
- Gevoelens van hopeloosheid en somberheid
- Gevoelens van skuld, waardeloosheid, hulpeloosheid, skande
- Probleme met slaap bv. slapeloosheid, vroeg wakker skrik of verslaap
- Vermindering in eetlus en gewigsverlies of ooreet en gewig optel
- Verminderde energie, uitputting en voel afgetakel
- Rusteloosheid, geïrriteerdheid, aggressie
- Sukkel om te konsentreer, onthou, besluite te neem
- Voortgesette fisieke simptome soos hoofpyne, spysverteringsteurings en chroniese pyn
- Gedagtes van sterfte of selfdood; selfdoodpogings

Dit is belangrik om kennis te neem dat verskillende mense depressie verskillend ervaar (bv. kinders kan ongewone gedragspatrone openbaar). In sommige mense word depressie gekenmerk deur nie soseer 'n hartseer gemoed nie, maar eerder verhoogde prikkelbaarheid, onverklaarde pyn, of ander simptome.

VERSKEIE SOORT DEPRESSIE

- Major depressie: 'n Tydperk van diep depressie wanneer meeste van die simptome van depressie ervaar word.
- Distimie: Net sommige depressie simptome is teenwoordig oor 'n lang tydperk.
- Bipolêre steuring: Afwisselende tydperke van diep depressie gevolg deur uitermatige opwinding. Hierdie soort depressie staan ook bekend as maniese depressie.
- Seisoenale affektiewe steuring: Depressie mag net gedurende sekere seisoene van die jaar voorkom.
- Nageboortelike depressie: Gevoelens van hartseer, angs, prikkelbaarheid en die vrees dat alles te veel kan raak na geboorte.

WIE KRY DEPRESSIE

Depressie is 'n mediese toestand wat kan lei tot betekenisvolle kommer, en tas mense aan van beide geslagte, alle ouderdomme en rasse, kulture en sosiale klasse. Groot internasionale studies het getoon dat sowat 10% van die algemene bevolking in enige gegewe jaar aan 'n depressiewe siekte sal ly. Vroue is twee keer meer geneig as mans om depressie simptome te kry.

WAT OM TE DOEN EN WAAR OM HULP TE VERKRY

Soos ander mediese siektes, kan depressie behandel word. In die meeste gevalle, is die beste behandeling vir depressie 'n kombinasie van medikasie en psigoterapie.

WAT VEROORSAAK DEPRESSIE

'n Aantal faktore kan depressie veroorsaak. 'n Kombinasie van hierdie faktore speel baie dikwels 'n rol om 'n depressiewe siekte te veroorsaak:

- Kwesbaarheid vir depressie is waarskynlik minstens gedeeltelik geneties oorgeërf. Sielkundige samestelling en omgewingsfaktore soos verhoogde stres en persoonlike verliese.
- Mediese toestande soos tiroïedprobleme, beroertes, kanker en Cushing se siekte.
- Sekere medikasie soos steroïede, voorbehoedmiddels en pille vir hoë bloeddruk.
- Die simptome van depressie word bemiddel deur vlakke van chemikalieë, soos serotonien en/of noradrenalien, wat verander in die brein.

Medikasie

Dokters kan medikasie voorskryf genaamd antidepressante wat nie verslawend of gewoontevormend is nie, en veilig oor 'n verlengde tydperk gebruik kan word.

Daar is verskeie soorte antidepressante wat depressie simptome behandel maar verskillende newe-effekte het soos naarheid, dowwe visie, lighoofdigheid, droë mond en seksuele probleme. Lig jou dokter in indien hierdie newe-effekte oormatig irriterend of steurend is of na 'n tyd nie weggaan nie.

Soms kan 'n verbetering van simptome onmiddellik ervaar word, maar die volledige voordelige uitwerking mag eers oor 'n tydperk van weke of maande ervaar word. Medikasie moet gereeld geneem word volgens jou dokter se instruksies en raad.

Die medikasie moenie gestaak word of met ander medikasie vervang word sonder voorafkonsultasie met jou dokter nie.

Lig altyd jou tandarts of enige ander voorskrywende mediese werker in dat jy antidepressante neem, omdat dit moontlik is dat ernstige newe-effekte kan voorkom indien medikasie saam gebruik word.