

DIE HANTERING VAN STRES AS MOEDER TYDENS COVID-19

As 'n moeder sorg jy nie net vir jouself nie; jy sorg ook vir jou kinders en ook ander mense in die huis. Jy kan dus baie spanning en bekommernisse ervaar tydens COVID-19.

Miskien is jy angstig oor die aansteek van die virus. “Wat as iets met my kinders gebeur? Of “as ek siek word, wie sal dan na my kinders omsien?”.

Met die sluiting van dagsorg, kleuter-en ander skole, kan jy ekstra spanning voel as die kinders die heel dag saam tuis is.

Baie moeders is ook bekommerd oor hoe hulle finansieël sal deurkom:

“Hoe gaan ek vir my familie voorsien as ek nie kan werk nie?” of: “Sal my lewensmaat of familielid aanhou geld kan verdien?” of: “Hoe gaan ek my kinders voer en die rekeninge betaal?”

Hierdie vrese is normaal. Jy is nie alleen nie. Baie mense het hierdie bekommernisse. Wat kan jy doen om kalm te bly en jou stres te hanteer gedurende hierdie tyd?

Erken jou gevoelens

Hier is 'n lys van die gevoelens, gedagtes en ander veranderinge wat moeders tydens die Koronavirus kan ervaar:

Vrees, depressie, rusteloosheid, irritasie, woede, slapeloosheid, jou gedagtes sal dalk buite beheer wees, hulpeloosheid.

Vir mense wat rook of drink, of 'n verslaafde is, kan hulle vind dat hulle meer as een van hierdie gevoelens ervaar.

Dit is alles normale reaksies op 'n baie abnormale situasie. Herken en benoem jou gevoelens. As jy kan, skryf hulle neer. Jy is nie 'mal' nie. Wees gaaf teenoor jouself.

Angs- en Koronavirus-simptome is soortgelyk

Baie moeders hou hulself en hul kinders fyn dop vir tekens dat hulle siek kan word. Onthou dat spanning en paniek 'n paar simptome het wat soortgelyk is aan Koronavirus, byvoorbeeld om warm en koorsig te voel, sweterig, kort van asem, of dat jou maag seer voel of pyn het. Dus, as jy hierdie simptome het, beteken dit nie verseker dat jy of jou kinders die Koronavirus het nie. Probeer eers om eenvoudige aksies te neem om die angs te verminder, en kyk dan of die simptome beter word.

Inligting is nodig, maar nie te veel nie

Dit is baie belangrik om die regte inligting in die hande te kry, sodat jy veilig kan bly. Die inligting kan ook somtyds verander. Al hierdie inligting kan te veel voel. So, probeer om dit te beperk. Moenie die TV-nuus heeldag aanhou nie. Moenie heeltyd op sosiale media wees nie. En pas op vir gerugte en valse nuus. Gaan liever na amptelike inligtingsbronne (die nasionale departement van gesondheid, WhatsApp-lyn +27 60 012 3456, stuur “hi” om aan te sluit) om die feite te kry.

Vind 'n afleiding

Ons het almal gedurende hierdie tyd iets nodig om ons van die stress af te lei. Maak 'n lys van dinge wat jy en jou gesin gedurende hierdie tyd kan doen. Kyk na reekse, maak jou huis skoon, kook, speel rekenaarspeletjies, brei, doen raaisels, bly fiks by die huis, plant groente, geniet musiek - alles wat jou help om die tyd om te kry. Dit is 'n goeie tyd vir jou om dinge tuis te doen waarvoor jy nie normaalweg tyd kry nie.

Help ander mense

As jy ander mense help, sal jy beter voel. Raak betrokke by jou gemeenskap om COVID-19 te hanteer. Almal het iets om te bied. Bel of stuur 'n boodskap aan vriende, familie en bure. Neem beurte om inkopies te doen vir bure.

Vra vir hulp

Moenie skaam wees om vir hulp te vra nie. Gesels telefonies met 'n vriend of familielid of 'n berader. Baie beradingsorganisasies bied aanlyn- en telefoniese berading aan. In die laaste paragraaf is daar 'n paar organisasies wat na jou sal luister en jou sal ondersteun.

Jy kan dit doen!

Regoor die wêreld is dit iets nuuts vir almal om te hanteer. As moeder het jy waarskynlik al baie stresvolle situasies hanteer. Stres dwing ons om nuwe maniere aan te leer. Stresvolle situasies kan ons soms sterker en beter mense maak. JY KAN dit oorkom!

Kyk na ons ander inligting vir moeders oor die hantering van depressie, angst en verslawing en die hantering van gesinsgeweld tydens COVID-19.

Kontakte: (hou aan probeer, hulle is dalk besig)

- South African Depression and Anxiety Group (SADAG) www.sadag.org – het heelwat hulplyne 0800 21 22 23 of 0800 456 789 of 0800 20 5026 en ander
- Lifeline algemeen 0861 322 322 en hulle VIGS helplyn 0800 012 322
- Childline 0800 055 555

Dit kan regtig help om met iemand hieroor te gesels. Ons het 'n paar ander nommers wat jy op ons webwerwe kan gebruik. Onthou dat hulplyne tans besig is en dat jy moontlik moet wag vir 'n antwoord. Probeer miskien 'n paar keer totdat jy 'n antwoord kry. As dinge dringend is en jy voel dat jy nie kan klaarkom nie, gaan na die naaste kliniek. Wees baie duidelik aan die mense wat die toue bestuur oor die dringendheid van jou saak. Jy verdien om veilig te wees, om goed te voel en om gesond te wees. Gaan na www.sidebyside.co.za of www.pmhp.za.org vir meer inligting.

Ons dink aan jou, met liefde.