

## DIE HANTERING VAN DEPRESSIE, ANGS EN VERSLAWING TYDENS COVID-19

As jy 'n moeder is wat met depressie, angs of verslawing leef, kan die COVID-19-situasie jou erger laat voel. Jy kan baie meer liggaamspyne hê, slaap probleme hê, baie maklik kwaad word en gedagtes hê wat jou ontstel.

Dit is te verstane. Dit is belangrik dat jy gedurende hierdie tyd ekstra sorg vir jouself gee.

Hier is 'n paar wenke vir die moeders wat sukkel met depressie, angs of verslawing.

### Wees goed vir jouself

As jy agterkom dat jou gedagtes buite jou beheer voel of jou gedagtes jou ontstel, moet jy net die gedagtes oplet sonder om jouself te beoordeel of te kritiseer. Aanvaar dat dit 'n moeilike tyd is wat jy deurmaak. Sê vir jouself: "Dit sal nie vir altyd duur nie".

### Berading

As jy gereelde berading het, praat met jou berader en bespreek planne met hulle. Baie beraders hou nou sessies oor die telefoon of aanlyn tydens COVID-19.

As jy nie 'n berader sien nie en jy voel sleg of sukkel met jou gedagtes, skakel 'n hulplyn en praat met iemand oor hoe jy voel.

As jy 'n lid is van 'n kerk, moskee of 'n ander geloofsgemeenskap is, kan jy ook probeer om jou geestelike leier te kontak of probeer om kontak te maak met ander lede van jou gesin of gemeenskap. Tydens Covid19 is aangesig tot aangesig ontmoetings onmoontlik, so probeer dan om so gereeld as wat jy kan telefoniese of aanlyn kontak te maak. As jy kan, kyk of jy dalk ander mense ook op hierdie manier kan ondersteun.

## Medikasie

As jy voorskryf medikasie vir depressie of angs gebruik, moet jy aanhou. As jy nie meer medikasie het nie, moet jy vroegtydig uitvind of jou kliniek of apteek enige veranderinge aangebring het wat jy moet van weet. Is daar byvoorbeeld 'n ander plek waar jy jou medikasie kan kry ('n gemeenskaplike aflaai-punt), of kan dit afgelewer word? Moenie jou medikasie stop of verminder sonder om eers met jou dokter te gesels nie.

## Kry ondersteuning

As jy en jou kinders moet isoleer en jy is bekommerd jou oor jou geestesgesondheid, is daar dalk iemand wat sterk is onder die ouderdom van 60 jaar oud, wat by jou kan kom bly en jou geselskap kan hou gedurende hierdie tyd? 'n Ouer, familielid, 'n vriend? Of, ken jy iemand anders in 'n soortgelyke situasie? Dit kan help om elke dag oor die telefoon- of WhatsApp te gesels om die probleme wat julle albei ervaar te deel en mekaar te ondersteun.

## Soek aanlyn-ondersteuning

Daar is baie hulp vir geestesgesondheid op die internet. Jy kan 'n ontspanningsessie op YouTube doen, jy kan by 'n aanlyn ondersteuningsgroep aansluit, jy kan 'n meditasie-app en baie ander aflaai.

## Dwelms en alkohol

Dit kan baie aantreklik wees om dwelms en alkohol te gebruik om jou vrese en gedagtes te kalmeer. Wees bewus van jouself as jy dit wil doen. Dwelms en alkohol help jou nie om beheer oor vrees of gedagtes te kry nie, en dit laat jou baie erger voel.

As jy baie geïrriteerd, paniekerig, bewerig of sweterig voel, kan dit dwelmontrekkings simptome wees. Kontak SANCA op WhatsApp 076 535 1701, jou dokter, of gaan na jou naaste kliniek. Verduidelik wat jy ervaar. Moenie skaam of bang voel dat jy beoordeel sal word omdat jy dwelms gebruik het nie. Jy mag vir mediese hulp vra in hierdie tyd.

## Kyk na jouself

Doen dinge wat jou laat kalmeer en meer in beheer laat voel. As dit jou goed laat voel om jou huis skoon te maak, doen dit. As daar 'n program op TV is waarvan jy hou, kyk dit. Bly weg van sosiale media as dit jou ontstel. As jy daarvan hou om na musiek te luister of te dans, doen dit. Dit is nie normale tye nie. Doen wat jy moet doen om dit te oorleef.

Kyk na ons ander inligting vir moeders oor die hantering van stres 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](http://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
- SANCA vir alkohol en dwelmproebleme WhatsApp 076 535 1701
- 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 'n 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](http://www.sidebyside.co.za) of [www.pmhp.za.org](http://www.pmhp.za.org) vir meer inligting.

**Ons dink aan jou, met liefde.**