

7 WAYS TO MANAGE DEPRESSION, ANXIETY OR ADDICTIONS DURING COVID-19

Met die COVID-19 pandemie is dit moontlik dat mense wat reeds aan depressie, angstigheids of 'n verslawing lei, slegter sal voel. Dit is verstaanbaar.

1. As jy medikasie neem, moenie dit verander sonder om met jou dokter te praat nie.
2. As jy 'n berader het, maak 'n plan om oor die telefoon of aanlyn te gesels.
3. As jy nie berading ontvang nie en jy voel sleg, bel 'n hulponummer
– sien opsies hieronder.
4. Onderzoek geleenthede vir aanlyn-ondersteuning.
5. Onthou dat alkohol en dwelms jou na gebruik nog slegter sal laat voel.
6. Kry ondersteuning. Vra iemand om by jou te kom bly. Of reik uit na vriende of familie aanlyn of per telefoon.
7. Kyk na jouself. Moenie jouself veroordeel nie. Jy kan hierdeur kom.

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
- SANCA vir alkohol en dwelmsprobleme WhatsApp 076 535 1701
- Childline 0800 055 555

Vir meer inligting en hulp besoek www.sidebyside.co.za