

Geestesgesondheid tydens COVID-19



#UnityinAction

Die onsigbare impak van die Covid-19-pandemie:

Ons word elke dag daaraan herinner dat Covid-19 steeds 'n deel van ons lewe is. Wanneer statistiek egter vrygestel word en ons uitvind wat die daaglikse sterftesyfer is en – 'n bietjie meer bemoedigend – hoeveel mense herstel het, kan ons nie by die syfers verbykyk en die verlies en lyding sien wat dit verbloem nie.

Die emosionele lyding gedurende die pandemie sal vir baie mense vir die res van hulle lewe bybly. Maar waar daar lewe is, is daar hoop. Die beste manier om aan te beweeg, is om jou probleme te konfronteer en die hulp te kry wat jy nodig het om te aanvaar wat gebeur het.

Die paar voorstelle in hierdie dokument sal hopelik mense wat emosioneel onder die tragedies van die pandemie ly, help om troos te vind en die hulp te kry wat hulle nodig het.

As jy 'n geliefde aan Covid-19 afgestaan het:



Smart is 'n unieke ervaring vir almal. In die geval van Covid-19 kan die verlies vererger word omdat 'n band met die familielid of vriend verbreek word voordat die persoon sterf. Regulasies bepaal dat hospitaalbesoeke nie kan plaasvind nie, en selfs mense se vermoë om mekaar by 'n begrafnis te troos, word geraak.

Kliniese sielkundige Dessy Tzoneva beveel aan dat die belangrikste is om steeds 'n band te handhaaf met die persoon wat die einde nader.

Sielkundige Dessy Tzoneva sê:

“ As jou geliefde Covid-19 opdoen en in die hospitaal opgeneem moet word, maak seker julle bly in verbinding.

Al is dit uiters moeilik, laat hulle oor die dood praat as dit is waaraan hulle dink. Hulle kan dalk probeer om hulle vrese te verwerk, verhoudings te herstel, sake agtermekaar te kry, meer voorbereid te voel ... Dit is reg as jy ook aan hierdie dinge dink. Dit beteken nie dat jy wil hê iemand moet doodgaan, of dat jy deur daaraan te dink, sal veroorsaak dat dit gebeur nie.

As ons op so 'n tydstip eerlik en oop is, kan dit ons die geleentheid gee om die dinge te sê wat ons later dalk wens ons gesê het, veral as die geliefde se toestand skielik verswak. As jy die kans kry, gebruik die tyd om tot siens te sê.

(<https://www.discovery.co.za/corporate/covid19-how-to-deal-with-the-death-of-a-loved-one>)

Hoe om die dood van 'n geliefde te hanteer:

Uiteindelik word ontkenning – die eerste emosie vir talle van ons in hierdie situasie – deur aanvaarding gevolg. Hoe ons daar kom en hoe lank dit neem, wissel van persoon tot persoon. Daar is verskeie dinge wat ons help om aan te gaan met die lewe. Dit is:



- Wees geduldig met jouself, en gee jouself kans om te rou.



- Maak seker dat jy eet, slaap en na jou gesondheid omsien.



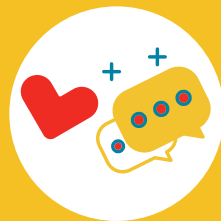
- Laat jou gevoelens jou neem waarheen hulle wil.



- Leun op ander vir troos en ondersteuning.



- Wend jou na jou geloof as dit jou troos.



- Praat oor jou geliefde, onthou wat hom of haar spesiaal gemaak het en vier hulle.



- Oorweeg dit om kontak te maak met ander wat ook 'n verlies ervaar het en oorweeg dit om by 'n ondersteuningsgroep aan te sluit.



- Onthou dat die lewe steeds dinge het om te bied, en soek dinge om te doen.

Wat om te doen wanneer dit lyk asof niks help nie:

Dit is nie 'n skande om hulp te kry wanneer jy dit nodig het nie. 'n Paar van die tekens dat jy dalk professionele berading nodig het, sluit in:



- As jy dit onmoontlik vind om te glo of te aanvaar dat jou geliefde weg is.



- As jy vind dat jou smart erger raak namate die tyd verbygaan, eerder as makliker om te aanvaar.



- As jy dink dat jou lewe doelloos is, of dat dit nie die moeite werd is om te leef nie. As jy wens dat jy kan doodgaan.



- As jy bang of angstig voel of paniekaanvalle ervaar.



- As jy gekwel word deur skuldgevoelens of spyt.



- As jou gedagtes op jou geliefde gefokus bly.



- As jy verdoof of afgesluit voel.



- As jy dit moeilik vind om na jouself om te sien en die dinge te doen wat jy moet doen.

Kry hulp:

Hulp en advies oor wat om te doen, is net 'n oproep ver by die Suid-Afrikaanse Depressie- en Angsgroep (SADAG), 'n nuwingsgewende organisasie wat ondersteuning vir verskeie uitdagings kan bied. Hulle het ondersteuningsgroepe en gratis telefoniese berading 24 uur per dag, sewe dae per week.

Kontak hulle tolvry by **0800 12 13 14** of stuur 'n SMS aan **32312**.

Die geestesgesondheidsimpak van die Covid-19-pandemie:

'n Onlangse Suid-Afrikaanse opname wat in die openbare en privaat sektor gedoen is en die Suid-Afrikaanse Depressie- en Angsgroep (SADAG) ingesluit het, het bevind dat:



- Die ekonomiese ineenstorting, werksverliese en afleggings het tot 'n toename in depressie gelei.



- Talle mense leef in 'n toestand van voortdurende stres.



- Volwassenes het 'n twee keer groter kans as kinders om aan pandemie-geïnduseerde depressie te ly.



- SADAG het bevind dat meer as die helfte van die mense wat aan die opname deelgeneem het, angsk en paniek as uitdagings ervaar het.



- Voorvalle van geslagsgebaseerde geweld het toegeneem toe mense tydens die grendeltyd ingeperk is.



- Covid-19 het 'n ernstige impak op die fisiese interaksies tussen individue gehad. Dit het ook die interaksie tussen mense en kontak met die buitewêreld verminder. Die resultaat was 'n impak op oorkoepelende geestelike welstand.



- Persone wat voorheen aan traumatiese gebeure blootgestel was of deurlopende traumatiese stres ervaar, is veral kwesbaar vir die moontlike ontwikkeling van 'n geestesiekte as gevolg van die Covid-19-pandemie.

Help kinders om veranderinge as gevolg van Covid-19 te hanteer



Kinders soek leiding by volwassenes, en volwassenes se reaksie lei tot die kinders se reaksie op stresvolle situasies in die lewe om hulle. Wanneer jy met kinders oor Covid-19 praat:

- Bly kalm, luister en wees gerusstellend.
- Wees bewus van hoe jy oor Covid-19 praat. Luister en reageer eerlik op die kinders se gedagtes en vrese.
- Verduidelik sosiale distansiering en ander veiligheidsmaatreëls, insluitend handewas en ontsmetting.
- Fokus op die positiewe deur te sê dat julle nou meer gesinstyd het. Gebruik die tyd om binnenshuise en buitenshuise aktiwiteite te deel.
- Volg 'n daaglikse roetine, aangesien kinders op gereelde skedules reageer wat 'n gevoel van kalmte en voorspelbaarheid verskaf.
- Gee baie liefde.
- Moniteer kinders se televisie-, internet- en sosialemedia-aktiwiteite, aangesien inligting oor Covid-19 wat vir volwassenes bedoel is, angs en verwarring by jong kinders kan veroorsaak.

Wees bewus van jou kind se geestesgesondheid:

Most children will manage well with the support of parents and other family members. If children show changes in behaviour, and display some of the symptoms below, consider consulting a professional if they occur for more than two weeks.



Voorskoolse kinders

Duimsuig, bednatmaak, klouerig teenoor ouers, slaapversteurings, verlies van eetlus, vrees vir die donker, verswakkende gedrag en onttrekking.



Skoolgaande kinders

Prikkelbaarheid, aggressie, klouerigheid, nagmerries, vermyding van skool, swak konsentrasie en onttrekking van aktiwiteite en maats.



Adolescente

Slaap- en eetversteurings, agitاسie, verhoogde konflik, fisiese klagtes, misdadige gedrag en swak konsentrasie.

Stappe om goeie geestesgesondheid te handhaaf:

Die Departement van Gesondheid het verskeie maniere uiteengesit om die stres en geestelike stremming te hanteer wat deur die pandemie veroorsaak word. Dit sluit in:

1. Verseker dat jy nie jouself te veel aan inligting oor die pandemie en die uitwerking daarvan op persoonlike belange en ander aspekte van jou lewe blootstel nie. Te veel blootstelling aan ontstellende inligting oor lang tydperke kan die risiko van psigiatriese simptome soos angs en depressie verhoog. Dit is ook belangrik dat inligting akkuraat en betroubaar moet wees.
2. Handhaaf gesonde eetgewoontes.
3. Oefen gereeld.
4. Maak seker dat jy jou slaapgewoontes handhaaf.
5. Vermyn oormatige hoeveelhede alkohol of kafeïen.
6. Gebruik praktiese metodes om te ontspan, soos beheerde asemhalingsoefeninge en meditasie.
7. Gesels met geliefdes oor negatiewe gevoelens en skep 'n ondersteuningstelsel.
8. Kry professionele hulp as jy agterkom dat jy nie alles kan hanteer nie.

Verwysings

(<https://www.discovery.co.za/corporate/covid19-how-to-deal-with-the-death-of-a-loved-one>)
<https://coronavirus.beyondblue.org.au/managing-my-daily-life/coping-with-grief-and-loss/grieving-the-loss-of-a-loved-one-during-the-coronavirus>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/stress-coping/grief-loss.html>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7310654/>
<https://www.spotlightnsp.co.za/2020/05/04/covid-19-the-pandemics-impact-on-mental-health/>
<https://sacoronavirus.co.za/2020/10/22/mental-health-and-covid-19/>
<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>

Om raad en steun te kry, skakel:

Die Suid-Afrikaanse Depressie- en Angsgroep (SADAG)
tolvry by **0800 12 13 14** of stuur 'n SMS aan **32312**.

Griefshare, wat sentrums regoor die land het. Om meer uit te vind, teken op jou blaaier aan en tik in 'Griefshare branches in South Africa'.

Ander hulplyne sluit in:

Befrienders Bloemfontein bied 24-uur- emosionele ondersteuning deur middel van die krisisllyn en per e-pos aan mense wat gevoelens van stres of moedeloosheid ervaar. Aangesig-tot-aangesig-beradingsdienste is beskikbaar vir inbellers met toegang tot Bloemfontein.
Tel: 051 444 5000

Lifeline South Africa bied 'n 24-uur-diens aan mense in Suid-Afrika om die sielkundige en sosiale stres en trauma te hanteer waarmee hulle sukkel.
Tel: 0861 322 322

SADAG-selfdoodvoorkomingslyn

Die Suid-Afrikaanse Depressie- en Angsgroep se selfdoodvoorkomingslyn bied 24-uur-ondersteuning aan mense in Suid-Afrika wat die gevaar loop om selfdood te pleeg.
Tel: 0800 567 567

South Africa Suicide Crisis-hulplyn South Africa Suicide Crisis-hulplyn verskaf 24-uur-ondersteuning aan mense in Suid-Afrika wat ontsteld is of die gevaar loop om selfdood te pleeg.
Tel: 0800 21 22 23
Tel: 0800 12 13 14

Die Tears-stigting verskaf landswyd hulp met 'n 24-uur-gratis SMS-diens aan enigiemand in Suid-Afrika wat 'n slagoffer van verkragting en geslagsmishandeling is.
Tel: *134*7355# / 010 590 5920
E-pos: info@tears.co.za