

HOE MOET EK SELFDOOD-GEDAGTES HANTEER GEDURENDE COVID-19?

Die COVID-19-krisis en die inperking in Suid-Afrika veroorsaak baie stres vir baie mense. Ons lewe in 'n baie ongewone tyd.

Ma's kan sukkel omdat

- Hulle of hulle metgesel of familie nie kan werk nie, en hulle is dalk bang omdat daar geen geld inkom nie. Daar is dalk 'n tekort aan die basiese dinge en aan kos.
- Hulle kom dalk af van alkohol, dwelms of sigarette. Hulle gebruik miskien alkohol of dwelms om hulle met hulle gevoelens te help, al maak die dwelms en alkohol dinge net erger.
- Hulle sit dalk ingehok by die huis saam met familielede wat moeilik is of hulle mis handel.

Dit is normaal om bang, alleen, gefrustreerd, hartseer of hopeloos te voel gedurende hierdie tyd.

Party ma's voel dat hulle probleme en hulle emosionele swaarkry net te veel is om te hanteer. Party ma's wens hulle hoef nie meer te lewe nie en party dink aan selfdood. Ervaar jy (of iemand wat jy ken) die volgende:

- Voel die meeste van die tyd hartseer en hopeloos?
- Geniet niks meer nie?
- Wil net hê almal moet jou uitlos?
- Sien geen uitkoms uit jou situasie nie?
- Dink dinge sal beter wees as jy nie meer daar is nie?

As jy sulke gedagtes het, of as jy van plan is om jouself seer te maak, of as jy jouself reeds seermaak, kan jy hulp kry. Daar is opsies om jou te help om baie van die probleme wat jy het te hanteer en ook om die emosionele pyn te hanteer. Baiekeer help dit om net oor jou gedagtes en jou situasie te praat.

1. Eerstens moet jy onthou dat dit is hoe jy NOU, gedurende hierdie tyd, voel. Hierdie gedagtes en gevoelens sal nie vir altyd aanhou nie. Hierdie slegte tyd SAL verbygaan.
2. Dit is baie belangrik om uit te reik en met iemand te praat wat jou kan help. Moet dit nie alles vir jouself hou nie. Moenie probeer om dit alleen te doen nie.
3. As jy nie seker is wat jy moet doen of wie jou kan help nie, kan jy vir iemand vertel hoe jy voel, en laat hulle jou dan help om maniere te vind waarop jy jou gevoelens kan hanteer.

- bel een van die hulplyne hier onder
- praat met 'n gesondheidswerker, soos 'n verpleegster, dokter, sielkundige of psigiater
- praat met 'n ondersteunende familielid, vriend of gemeenskapswerker wat jou verstaan. Maak baie seker jy kies die regte persoon om mee te praat. Moenie iemand in jou vertroue neem wat jou nog slegter gaan laat voel omdat hulle jou nie ernstig opneem nie.

4. Dit is baie belangrik dat jy **professionele hulp** kry by 'n gesondheidswerker as

- jy oor 'n tydperk van twee weke amper elke dag negatiewe gedagtes en gevoelens gehad het, of
- jy voel dat jy jouself nie veilig kan hou nie

Geestesgesondheidsorg is 'n essensiële diens gedurende die inperkingstyd. Geestesgesondheidsorg-dienste in die regering se gesondheidsdienste en in die private sektor is nog steeds oop. Die geestesgesondheidsorg-kundige moet na jou luister en jou help om te besluit wat die beste plan van aksie vir jou is. Aksies kan wees om hospitaal of kliniek toe te gaan, medikasie te kry of vir berading/terapie te gaan.

Gedurende COVID-19 het baie psigiaters, sielkundiges en beraders begin om berading aanlyn of oor die foon te doen. So, die feit dat jy ingeperk is, beteken nie dat jy nie professionele hulp kan kry nie.

Wat anders kan help?

Al het jy dalk nie energie nie en jy voel dalk dat jy net in die bed wil lê, moet jy probeer om besig te bly. Dit is dalk moeilik, maar dit sal help. Doen enigiets wat jou in jou situasie sal help – kyk na 'n fliek, doen oefeninge, doen huiswerk, kook, speel met jou kinders. Ontwikkel 'n daaglikse roetine en moenie te veel kyk en luister na nuus en sosiale media wat dalk negatiewe gedagtes en gevoelens kan veroorsaak nie.

Help ander, as jy kan. Daar is op die oomblik baie mense wat hulp nodig het; en maak nie saak hoe sleg jou situasie is nie, daar is dalk een of ander manier waarop jy ander mense kan help. Dit sal jou help om nie alleen te voel nie, maar dat jy deel is van 'n groter gemeenskap. Ons almal het mekaar nodig gedurende hierdie tyd.

Bel 'n hulplyn. Hierdie beraders het die vaardighede om mense te help wat selfdood oorweeg.

Hulplyne (Dis nou 'n besige tyd. Hou aan probeer as jy nie die eerste keer deurkom nie)

- SADAG-selfdoodhulplyn: Bel 0800 567 567 of sms (please call me) 31393. Jy kan SADAG tolvry bel 7 dae van die week vanaf 8vm tot 8nm. Jy kan SADAG ook op Facebook kontak.
- Lifeline Suid-Afrika: Bel 0861 322 322. Hierdie tolvry-nommer werk 24 uur per dag / 7 dae van die week.

For more info and helplines visit www.messagesformothers.co.za or

www.pmhp.za.org