



Depressie

Simptome

1. **'n Terneergedrukte gevoel**
 - ◆ 'n Depressiewe mens voel en lyk depressief
 - ◆ Hy verloor belangstelling in sy persoonlike voorkoms
2. **Emosionele pyn**
 - ◆ Dink negatief en selfveroordelend
 - ◆ Skuldgevoelens – (egte en valse)
 - ◆ Oordrewe bekommerd
 - ◆ Verlaagde selfbeeld
 - ◆ Selfbejammering
 - ◆ Plaas blaam op ander
 - ◆ Voel onbekwaam, hulpeloos, waardeloos
 - ◆ Pessimisties
 - ◆ Ongemotiveerd
 - ◆ Die lewe is nie die moeite werd nie (kan lei tot selfmoordgedagtes en – pogings)
3. **Fisiese simptome**
 - ◆ Versteurde slaappatrone
 - ◆ Versteurde eetpatrone – gewigstoename of – verlies
 - ◆ Verlaagde libido. By vroue kan die menstruele siklus stop vir lang tydperke
 - ◆ Spysverteringsprobleme
 - ◆ Droë mond
 - ◆ Hartkloppings
 - ◆ Spanningspyne – nek, rug en hoofpyn
 - ◆ Verlies van energie
4. **Angs en rusteloosheid (agitasie)**
 - ◆ Geïrriteerd
 - ◆ Angstig en gespanne
5. **Hallusinasies**
 - ◆ Onrealistiese denkpatrone
 - ◆ Vervolgingswaan
 - ◆ Obsessiewe / kompulsiewe gedrag

Oorsake

Depressie is meestal die resultaat van ons eie onverantwoordelike gedrag.

Dit is normaalweg nie geneties nie.

- ◆ Onderdrukte woede / bitterheid
- ◆ Emosionele pyn veroorsaak deur
 - swak selfbeeld
 - verwerping
 - gebrekkige intimiteit met ander mense
 - gebrekkige intimiteit met God





- ◆ Moegheid
- ◆ Verlies
- ◆ Skuldgevoelens
- ◆ Verkeerde prioriteite
- ◆ “Ek sal self”
- ◆ Aangeleerde negatiewe lewenspatroon
- ◆ Manipulasie
- ◆ Negatiewe gedagtepatrone
- ◆ Ander eksterne faktore (sien stresskaal)

Wat gebeur in my liggaam?

Negatiewe gedagtepatrone: Die menslike liggaam het twee manier (of chemiese paaie) waardeur alle emosies bepaal word. Dit kan soos volg beskryf word:

Wanneer ek 'n persoon raaksien, word dit deur die analitiese deel van die brein ontleed:

twee bene- twee arms – kop = mens

is 'n man, is my man

frons tussen oë, oë op skrefies

Daarna gaan die indruk na die kreatiewe deel van die brein wat 'n emosie daaraan toeken hierdie emosionele waarde kan net een van twee moontlikhede wees, nl. goed of sleg.

Die intensiteit kan egter wissel van baie swak na baie sterk. Dié waarde of emosie wat daaraan toegeken word deur die brein, sit 'n chemiese proses aan die gang wat hieronder skematies voorgestel word.

Goed	Sleg
Liggaam skei endorfiene af	Liggaam skei adrenalien af
Laat liggaam ontspanne en goed voel	Laat liggaam gespanne voel
	Adrenalien breek serotonien by die reseptore af.

Indien die brein se kreatiewe deel iets as sleg klassifiseer, word adrenalien afgeskei. Adrenalien breek serotonien af. 'n Serotonientekort lei tot depressie en spanning.

Hierdie toekenning van waarde of 'n emosie is 'n aangeleerde proses wat onwillekeurig plaasvind. So sal 'n seun wat as kind geleer het honde is gaaf en lekker vriende om te hê, soos volg reageer as hy 'n hond sien:

- ◆ A: Ontleed en analiseer - dit is 'n hond
- ◆ D: Evaluasietoekenning by D - lekker en goed
- ◆ E: Endorfienafskending



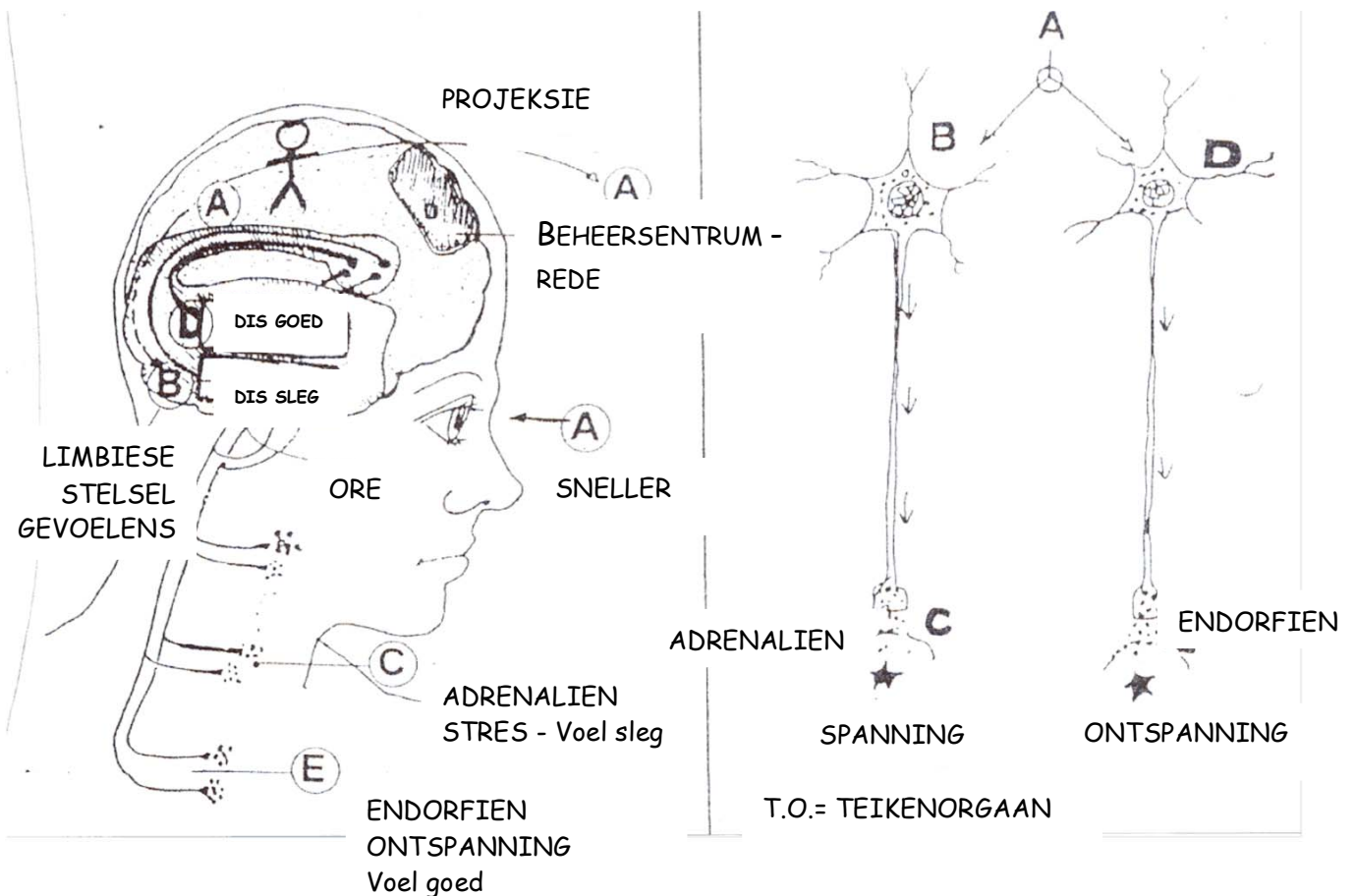


Daarteenoor sal 'n seun wat as kind deur 'n hond gebyt is, bang wees vir honde en sal gevolglik anders reageer:

- ◆ A: Ontleed en analiseer – dit is 'n hond
- ◆ B: Evaluasietoekenning - honde is gevaarlik
- ◆ C: Adrenaliene afskeiding – veroorsaak vrees en stres

ABC van stres

D = DIE HERE – DIE OORSPRONG
VAN ALLES WAT GOED EN WAAR IS



'n Persoon wat deur omstandighede geleer het om negatief oor homself en sy omstandighede te dink, sal dus met stres en depressie sukkel, bloot op grond van die chemiese prosesse wat hier verduidelik is.

Dikwels is hierdie negatiewe denke veroorsaak of aangeleer deur omstandighede.





Stresskaal

Die sg. "sosiale aanpassingskaal" wat byna dertig jaar gelede deur navorsers in Amerika opgestel is, word vandag nog gebruik om mense se stresvlakke te bepaal. Vandag kan ons nog oorsake bylas, soos die geweld en politieke onsekerheid in ons land en die werkloosheids-kwessie wat baie erger is as ooit tevore, Hier is die lys met die puntetelling uit 100 by elke moontlik stresvolle gebeurtenis, hetsy hartseer of gelukkig, wat die afgeloopde twee jaar in jou lewe voorgekom het. As jou totale stresvlak 100 of minder is, is jou kans 1 uit 100 om binne die volgende jaar siek te word; as dit verhoog weens meer stresfaktore in jou lewe, bv. van 100 tot 149 is die kans 3 uit 10; 150 tot 299 is die kans 5 uit 10; met meer as 300 is die kans 8 uit 10.

Dood van jou maat	100	Groot huislening	31
Egskeiding	73	Oproep van verband	30
Skeiding van bed en tafel	65	Kind verlaat huis	29
Tronkvonniss	63	Probleme met skoonfamilie	29
Dood van nabye familielid	63	Puik prestasie	28
Ernstige besering of siekte	53	Vrou begin / hou op werk	26
Huwelik	50	Kind begin / verlaat skool	26
Afdanking	47	Ander leeftoestande	24
Versoening	45	Probleme met baas	23
Aftrede	45	Nuwe werktoestande	20
Gesinslid se siekte	45	Verhuising	20
Swangerskap	40	Nuwe skool	20
Seksuele probleme	39	Nuwe kerk	19
Nuwe gesinslid	39	Nuwe sosiale verpligtinge	18
Groot verandering by werk	39	Meer / minder gesinsaamtrekke	15
Finansiële verandering	38	Ander eetgewoontes	15
Dood van vriend	37	Vakansie	13
Verandering van werk	36	Kersfees	12
Baklei meer as gewoonlik met maat	35		

Genesing

1. Ontdek die vals beheerpunt

Die skrif sê in rom 14:17: "Die koninkryk van God is nie 'n saak van eet en drink nie (eksterne dinge wat geluk bring). Maar van gehoorsaamheid aan God, vrede en vreugde wat die Heilige Gees ons gee."

Fil. 4: 7 sê: "En die vrede van God wat alle verstand te bowe gaan, sal oor julle harte en gedagtes die wag hou in Christus Jesus."

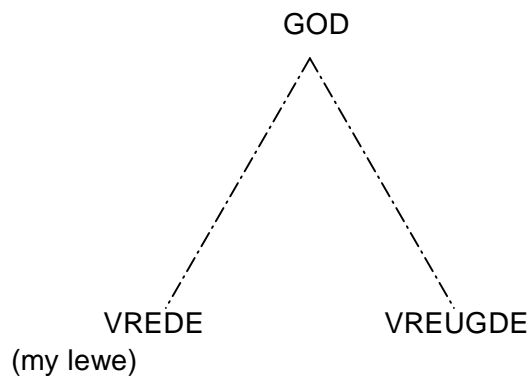




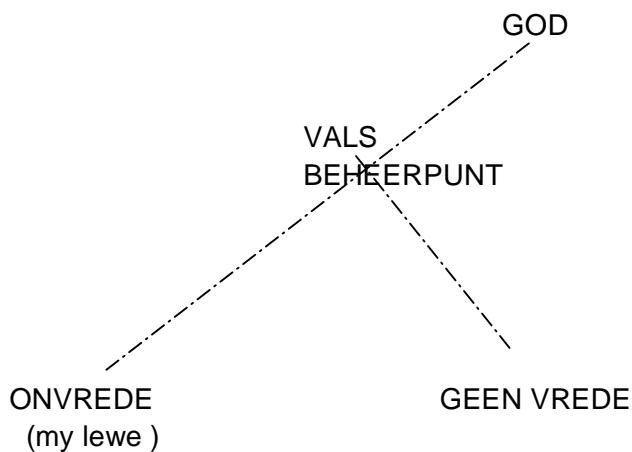
Dit kan soos volg voorgestel word:

'n Pendulum (my lewe) wat heen en weer swaai tussen die twee pole van vrede en vreugde.

Die beheerpunt van die pendulum is God.



Hierdie vrede en vreugde is waar onder alle denkbare omstandighede, Sodra my vrede en vreugde verdwyn, het die pendulum se beheerpunt verskuif.



Die pendulum kan op geen manier teruggaan na vrede en vreugde toe nie – tensy die vals beheerpunt losgelaat word en dit weer deur God beheer word. Die vals beheer-punt is dan eintlik 'n afgod wat my lewe beheer en my vrede en vreugde verongeluk.

2. Stel jou ten doel om elke dag te leef om God te verheerlik (Pieter vir die Here)
3. Spandeer elke dag 'n tydjie met die Woord en pas dit toe in jou lewe.





4. Raak daagliks ontslae van wrokke – vergewe
5. Spandeer daagliks 'n tydjie aan die mense naby jou om meer intiem te wees met hulle, doen alles in jou vermoë om gesinskonflik op te los.
6. Spandeer tyd een maal per week met minstens een of twee Christenvriende van dieselfde geslag.
7. Ontwikkel 'n daaglikse roetine wat vir jou bevrediging bring.
8. Reik uit na ander. Doen iets spesiaals vir iemand anders minstens een maal per week.

Onthou geluk en vreugde is 'n keuse!

Medikasie

Dikwels is die serotonienvlakke so laag dat 'n mens se brein fisies nie in staat is om bg. dinge te kan internaliseer nie. Dan help antidepressante om net weer die balans (fisies) te herstel sodat jy in staat kan wees om die probleem emosioneel en geestelik aan te pak. Medikasie bring nie genesing nie – dis 'n hulpmiddel op die pad na genesing.

