

Ek het my werk verloor

Hou jou kop dan oop. Jou gedagtes kan jou in of uit depressie hieroor stoot.

<https://rooiroseluisternajou.wordpress.com/leesstof-wat-help/ek-het-my-werk-verloor/>

Christine Lochner, kliniese sielkundige van Bellville verduidelik dat wanneer 'n situasie ons een oor raak en/of ons al dieper sak in 'n teneergedruktheid kan ons breinchemie verander, en kan depressie of ander geestesiektes ontwikkel. "Wanneer jy depressief is, kan jy beslis by 'n antidepressant baat vind, maar mense moet ook verstaan jy word nie eintlik depressief weens gebeure (soos dat jy jou motor/huis/besigheid verloor)

of weens ander mense se gedrag (jy's afgedank, op 'n swartlys geplaas of bankrot verklaar) nie. Jy word ontwrig en depressief weens jou persepsies of verstaan daarvan.

Hoe jy daarvoor dink is deurslaggewend

"Om 'n voorbeeld te noem: As jy dink dis verskriklik om jou werk te verloor, dis die einde van die wêreld, jy sal dit nooit oorleef nie, is jy in 'n baie slegter bootjie as iemand wat die slegte nuus beskou as 'n tydelike terugslag, 'n uitdaging of maar die gewone verloop van die lewe.

"Die goeie nuus is dat jy anders kan dink, jou krisis uit 'n ander hoek kan sien en jou deur jou gedagtes kan bemagtig om maniere te kry om dit te hanteer en 'n nuwe uitweg te kry. As jy objektief en logies kan dink oor die situasie, en hulp en ondersteuning vra, sal jy waarskynlik meer positief voel en beter vaar.

Ek weet dis makliker gesê as gedaan. Maar jy kan probeer – en jouself dalk verras ...

Moet jy of jou man dan liewers net positief dink en 'n antidepressant vergeet? Christine sê dit hang af van hoe intens die depressie is.

"As jy reeds diep depressief is, help 'n antidepressant ontsettendbaie om jou uit te lig sodat jy na normaal terugkeer, waarna jy makliker jou probleme sal uitsorteer.

"Maar die idee dat 'n pilletjie alleen dit vir jou gaan doen, is vals. Jy moet STEEDS die emosionele werk doen. Die pilletjie gee jou net die balans sodat jy kan begin met verwerking en nuwe rigting kry.

Om jou depressie werklik te oorkom, het jy nodig om te bepaal watter denkpatrone skep gevoelens van ontoereikendheid, angs en mislukking by jou. Met 'n nugterder perspektiefen 'n bietjie gefokusde ondersteuning kan jy jou situasie werklik oplos.

Nog 'n wenk

Vra jou dokter of apteker gerus vir 'n generiese antidepressant – party kos so min as 50 per maand.