Publication: Kuier
Date: Wednesday, June 28, 2017
Page: 48



# DIEP, DONKER DEPRESSIE

Dié geestestoestand raak deesdae almal, maar dis veral mans wat erg kan ly. En dis juis hulle wat soms nie weer uit die kloue van dié siekte kan ontsnap nie.

**DEUR ROWENA HENDRICKS**

Wanneer dit kom by emosies wys, staan mans nou nie juis voor in die koor nie. Hulle verkies dikwels om als op te krop of in stilte te ly, want dis hoe hulle grootgemaak is.

Gewoonlik vind hulle self 'n manier om dit te verwerk en aan te beweeg. Maar wanneer hulle nie daarmee deal nie, kan dit lewensgevaarlik word as iemand aan 'n geestestoestand soos depressie ly.

Baie depressielyers, en veral mans, toon nie altyd die simptome nie en hulle krop als op totdat dit te laat is. Die feit dat depressie en geestessiektes steeds gestigmatiseer word en in die algemeen in ons samelewing taboe is om oor te praat, kan veral mans voel dis 'n teken van swakheid om hul emosies op hul mou te dra.

Depressie kan enigiemand van enige geslag, ouderdom, ras, kultuur of sosiale klas raak. En een van die grootste faktore wat tot depressie kan ly, is stres – veral werkstres, ongunstige huishoudelike omstandighede, verhoudings- en huweliksprobleme en traumatiese gebeurtenisse, asook geldelike stres wat vererger word deur die huidige swak wêreld- en werksomstandighede.

## BAIE DONKER TYD

Dís die diep, donker pit waarin Melvin Kearns* (52) hom tans bevind. Hy praat reguit wanneer hy sê hy is nou al 'n bietjie beter, maar hy besef daar lê nog 'n lang pad van herstel vir hom voor.

Melvin sê hy het in sy vroeë 20's reeds simptome van depressie begin toon, maar dit afgemaak as niks. Hy het studeer en deeltyds gewerk sodat hy vir sy eie studies kon betaal, maar hy moes ook sy ma help om sy drie jonger sibbe te versorg.

Hy het jare lank die mas opgekom, maar toe Melvin sy vroeë 30's bereik het, het dinge begin uitrafel. "Ek was getroud en 'n pa van twee kleintjies en het steeds so af en toe my ma geldelik gehelp as sy swaar getrek het. Maar toe verloor ek skielik my werk. Ek het gesukkel om ander werk te kry, ek kon nie meer vir my gesin sorg nie en ons het finansieel swaar getrek. My vrou was aanvanklik baie ondersteunend, maar namate ek meer teruggetrokke geraak het, het die stres en las van als net te swaar op haar skouers begin lê," sê Melvin.

Behalwe vir die stresvolle geldsituasie het sy huwelik daaronder begin ly omdat hy van 'n vriendelike en liefdevolle man en pa in 'n "monster" ontaard het, wat diep in die bottel begin kyk het en gereelde woede-uitbarstings gehad het.

"Ek glo die slapelose nagte, angsaanvalle en die konstante gevoel van erge wanhoop en depressie het ook tot die verbrokkeling van my huwelik en gesin bygedra. My vrou het eendag opgepak en met die kinders uitgetrek; ek het toe alleen agtergebly in 'n huis wat ek nie eens kon betaal nie," vertel hy hartseer.

## HY'T ALLES VERLOOR

Melvin het sy gesin, huis, alles waarvoor hy geleef het, in 'n oogwink verloor. "Die stres van die lewe het net te veel begin raak. En ek het selfmoord oorweeg om uit my depressiewe bestaan te ontsnap. Ek het aan allerhande maniere gedink om my lewe te beëindig en glad nie gedink wat dit aan my familie gaan doen as ek my eie lewe neem nie. Gelukkig het hulle my betyds gekry . . ."

"Ná jare van pyn en hartseer in my eensame hoekie het ek oorleef deur los tuinwerkies te doen en het ek tydelike huisvesting by 'n kerklid gekry. Later het ek saans saam met dié gesin aandete geniet en saam met hulle gebid. Dit het my laat besef daar ís hoop. Ek het al meer by die kerk betrokke begin raak en hulle het later gereël dat ek verskeie spesialiste gaan sien. Ná jare van donkerte het die lig weer in die verte begin deurskyn, want ek is toe met depressie gediagnoseer en kon uiteindelik 'n naam aan my skommelende gemoedstoestand koppel."

Melvin sê hy het sy toestand meer begin navors, is vir die afgelope jare op medikasie en het 'n ondersteuningsgroep wat hy nog gereeld bywoon. Hy werk uit-

FOTO'S: GALLO IMAGES/GETTY IMAGES
BYKOMENDE BRON: SADAG.ORG

Publication: Kuier
Date: Wednesday, June 28, 2017
Page: 49

eindelik weer in sy beroep, maar probeer nog sy verhouding met sy kinders herbou. Maar hy besef dit gaan tyd vat. Maar "dit gaan al baie beter", sê hy hoopvol.

Emily Brown* van die Vrystaat sê haar geliefde John (46) was egter nie so gelukkig om uit sy hel gered te word nie. "Niemand het agtergekom dat hy depressief was nie, want hy het dit baie goed weggesteek. Nadat hy selfmoord gepleeg het, het ons uitgevind dat hy gereeld depressiemedikasie op voorskrif gaan haal het, maar dat hy vir absoluut niemand van dié diagnose vertel het nie. Ek verwyt nou myself, want hy het 'n paar maande voor ons sou trou, selfmoord gepleeg," sê Emily.

## MEER MANS LY DALK

Depressie onder mans is hoër as wat 'n mens dink, sê die kenners. "Sowat 20% van die bevolking sal die een of ander tyd in hul leeftyd aan erge depressie ly," sê Gerrie van Eeden, kommunikasiebeampte van Cape Mental Health, 'n organisasie sonder winsmotief in Kaapstad. Hy meen ook die statistieke vir mans wat aan depressie ly, kan baie hoër wees as meer mans net hul geestestoestand sal aanvaar en om hulp sal vra. Maar mans se ego's en die stigma dat hulle nie onder druk mag knak nie, speel 'n groot rol in hul stilswye en depressiewe geestestoestand wat meestal ongediagnoseer verbygaan.

Gerrie meen gemeenskappe aanvaar gewoonlik mans as die broodwinner en beskermer van die families en seunskinders word al van jongs af geleer dat mans nooit huil nie. Daarom word depressie as 'n swakheid in hul persoonlikheid beskou en kruip hulle dan later in hul lewe weg vir die wêreld omdat hulle nie emosie en swakheid wil of mag uitwys nie.

Volgens Nkini Phasha, senior woordvoerder van die Suid-Afrikaanse Depressie- en Angsgroep (Sadag), is die oorsake van depressie "dieselfde by almal; dis glad nie 'n diskriminerende siekte nie". Tog meen hy faktore soos die sosio-ekonomiese uitdagings, 'n stresvolle samelewing en die tye waarin ons leef, dra grotendeels by tot depressie. "Mans is gewoonlik baie meer onder druk, nou meer so, want hulle word steeds as die broodwinner beskou wat vir die gesin moet sorg. Mans mag daarby ook nie emosie wys en dat hulle enigsins sielkundige stres ervaar nie," sê Nkini. Hy voeg by dat ander faktore ook 'n groot rol speel, soos as daar 'n familiegeskiedenis van depressie is en mans wat dink hulle is macho met 'n "I can take on the world"-houding loop veral die risiko om depressief te raak weens die druk en verwagtings wat die samelewing skep.

Nkini voeg by depressie lei gewoonlik tot alkohol- en dwelmmisbruik en mans is meer geneig om 'n soort uitlaatklep in alkohol, dwelms en meer te soek. "Ongelukkig sal persone wat onder geweldige sielkundige stres verkeer en depressief is, soos veral mans en tieners, selfmoord as die enigste uitweg beskou. Baie mans sal dan ook gesinsmoord oorweeg omdat hulle dink dit sal almal van die pyn en vernedering verlos van byvoorbeeld geldelike verknorsing waarin die gesin hulle bevind.

"Dit gee ook baie keer aanleiding tot onverskillige en riskante gedrag. Maar mense moet besef dít vererger net dinge. So, ons moet beslis die stigma van depressie en ander geestessiektes probeer aanspreek en dit by veral mans meebring dat 'lethal ways and methods' nie die antwoord is nie, en dat daar ander maniere is om daarmee (depressie) te cope," sê Nkini.

Hy sê ook iemand wat 'n werkslaaf is kan dít dalk as 'n "escape outlet" gebruik as net nog 'n vorm van "self-medicating", wat dinge sal vererger. Depressielyers moet dus met medikasie én terapie behandel word, omdat daar na die algehele welstand van die persoon gekyk moet word.

**Skakel Sadag se hulplyn 24 uur van die dag by 0800 12 13 14.**

***Skuilnaam**

## 4.6 teenoor 1

**Soveel meer mans as vroue pleeg selfmoord weens 'n geestestoestand!**