



Voel jy asof jy net deur elke dag swoeg? Daar is maniere om te begin om die huppel in jou stap te herwin.

Foto: IMAGE SOURCE

Herlaai batterye met blydskap

Jy jaag soggens om betyds op kantoor te kom, swoeg deur 'n berg werk en val saans doodmoeg op die bed neer nadat jou gesin ook hul deel geëis het. Hoe kan jy weer 'n huppel in jou stap sit, en wanneer moet jy jou oor depressie begin bekommer, vra **CARLA VAN NIEKERK**.

Mense kry deesdae baie swaar en voel ál minder vervuld en gelukkig, sê Elizma van der Smit, 'n kliniese sielkundige van Klerksdorp.

Volgens Kate Emmerson, 'n Johannesburgse leefstylafrigter, sou depressie in der waarheid by talle mense gediagnoseer kon word.

“Ek dink egter ook baie van die mense wat ek sien, het eenvoudig min visie in die lewe, hulle het nie aktiewe en opwindende doelwitte nie, geen lus vir die lewe nie en voel oor die algemeen neerslagtig oor alles,” sê Emmerson.

Van der Smit sê die besige leefstyl van vandag stel meer eise aan 'n mens en jy het dus minder tyd om die dinge te doen wat vir jou belangrik is.

“Die geslagsrevolusie het natuurlik ook 'n invloed – vroue werk en versorg gesinne en die mans is nie meer noodwendig die verdienste- en statusleier nie.”

Maar ongelukkigheid en moedeloosheid is nie dieselfde as kliniese depressie nie, voeg sy by.

WANNEER IS DIT DEPRESSIE?

“Kliniese depressie word gediagnoseer wanneer die gevoel van wanhoop so erg is dat jy nie meer normaal kan funksioneer nie,” sê

Van der Smit.

“Selfmoordgedagtes is kenmerkend hiervan. In die geval van kliniese depressie kan jy vir seker nie alleen uit die gat klim nie en is medikasie en terapie noodsaaklik vir genesing.”

Sy sê die mens is nie gemaak vir die pas van die moderne leefstyl nie.

“Ons is ontwerp vir 'n ander tydperk – 'n tyd waar mense fisiek aktief was en die grootste gedeelte van die dag buite in die son deurgebring het. Verhoudings met vriende en familie was baie sterk en baie tyd is daaraan afgestaan.

“Mense was ook nie so geïsoleerd soos nou nie en het 'n heel ander dieet gevolg.

“Hulle het meer geslaap en nie soveel verskillende eise ervaar nie.”

ENERGIE = VREUGDE?

Vreugde en energievlakke hou direk met mekaar verband, sê Van der Smit. “Verhoog jou energie en vreugde sal volg, en andersom.”

Wanneer jy meer energie het, kan jy makliker al die dinge doen wat jou gelukkig maak. Dit is dan ook makliker om te oefen, jou humeur te betuel en ander mense te help, sê sy.

“Ons wil dikwels ander mense

die skuld daarvoor gee dat hulle ons energie tap. Elkeen van ons is egter 100% verantwoordelik vir ons eie geluk en in beheer van die dinge wat ons toelaat om ons energie te vermeerder of verminder,” sê Emmerson.

“Die oomblik wanneer jy gelukkig en vreugdevol voel, voel jou liggaam, siel en gees ligter.

“As jy depressief, gestres of hartseer is, veroorsaak dit 'n emosionele insinking wat weer jou metabolisme en energievlakke beïnvloed.”

BESTANDELE VIR GELUK

Geluk is 'n besluit, sê Emmerson. “Dankbaarheid is 'n groot komponent van geluk, maar jy moet ook doelwitte hê en aktief aan jou lewe bou.”

'n Element van genade en vertroue in die lewe en die heil is ook nodig vir geluk, las sy by.

“Leer hoe om 'bagasie' te hanteer wat jou terughou sodat jy in die hede kan leef. Vertrou dat jy is waar jy nou moet wees en weet daar is 'n rede vir alles in die lewe, selfs al weet jy nie nou wat dit is nie.”

Emmerson se raad is verder om die goeie in ander raak te sien, asseblief en dankie te sê en nie bang te wees om professionele hulp te

Dit slurp jou vreugde op

Elizma van der Smit sê dié dinge vreet jou energie op.

- Wanorde: As jy elke dag in jou deurmekaar huis of kantoor moet vaskyk en na alles moet soek.
- Roetine: Om elke dag dieselfde dinge te doen en dieselfde mense te sien.
- Te min slaap.

- Dehidrasie, 'n ongesonde of ongebalanseerde dieet en 'n gebrek aan oefening.
- Tegnologiese hulpmiddels soos telefone, die televisie, e-posse, die internet en sosiale netwerke.
- Vergaderings.
- Te veel verpligtinge.
- Onproduktiewe verhoudings.

Vind só jou vreugde

Elizma van der Smit, 'n kliniese sielkundige, gee dié wenke om weer 'n huppel in jou stap te sit:

- Identifiseer jou primêre waardes en beginsels en leef daarvolgens. 'n Pa wat sy gesin as belangrike ag, sal byvoorbeeld nooit gelukkig kan wees as hy hulle te min sien nie.
- Stel doelwitte, al is dit klein. Werk hard om dit te bereik en moenie net lewe volgens ander se verwagtings nie.
- Gaan oor tot aksie en moenie dat vrees of besluiteloosheid in jou pad staan nie. Werk deur jou negatiewe kwelpunte en bou jou selfvertroue. Geluk is harde werk.

- Wees dankbaar vir wat jy het.
- Leer voortdurend. Stel belang in nuwe dinge en verbreed jou perspektief.
- Kyk na jou gesondheid deur te eet en te oefen. Luister na wat jou liggaam vir jou sê.
- Beïnvloed ander mense positief. Jy kan nie ander help sonder om jouself te help nie.
- Droom groot.
- Vat 'n blaaskans. 'n Mens word so maklik vasgevang in die lewe dat jy uitbrand.
- Wees versigtig aan wie jy jou ore uitleen. Omring jouself met mense wat waarde toevoeg tot jou lewe.

soek nie.

■ Vir meer inligting, e-pos Van der Smit vir gvdsmit@lantic.net of besoek Emmerson se webtuiste by www.life-coaching.co.za.

Wees ook op die uitkyk na haar vyf weke lange elektroniese kursus, “Ignite your life”, wat op 8 November begin en weer woema in jou lewe sal sit.