



# Beheer gevoelens van ang, moedeloosheid oor virus só

**Andrea van Wyk**

Moedeloosheid en ang is van die algemeenste uitwerkings van die inperkings en Covid-19-pandemie op Suid-Afrikaners, maar daar is maniere om dié gevoelens te beheer, meen kenners.

Prof. Tharina Guse, hoof van die Universiteit van Pretoria (UP) se sielkunde-departement, sê talle mense voel vasgevang in hul huidige omstandighede.

"Hulle voel hopeloos omdat daar nie 'n einde aan die pandemie in sig is nie. Vir baie mense

kom die pandemie ook nader aan hulle omdat hulle mense ken wat die siekte het of daaraan sterf.

"In dié stadium begin baie mense kwesbaar voel."

Prof. Garth Stevens, dekaan van die fakulteit geesteswetenskappe aan die Universiteit van die Witwatersrand, sê een van die beduidendste uitwerkings van die pandemie is dat mense angstig voel.

"Nie net is ons lewensritme ontwrig nie, maar mense verloor ook hul werk of word minder be-

taal. Angstigheid en depressie is twee van die vernaamste kwesies."

Stevens sê mense kan gewoonlik vir 'n kort tydjie in 'n sogenaamde krisis-modus oorleef, maar om vir lang tye só te funksioneer, is baie moeilik.

Guse sê om hoopvol te bly, is 'n belangrike sielkundige hulpbron in krisistye. "Hoop gaan nie oor onrealistiese positiewe denke nie. Hoop is om op 'n einddoel te fokus en te glo dat ons die einddoel kan bereik."

Guse sê in die pandemie kan

mense hoopvol wees dat 'n tyd sal kom wanneer infeksies in bedwang is, selfs al is daar verskeie daaglikse uitdagings om te oorkom.

Sy sê sommige maniere om hoopvol te bly, is om realistiese korttermyn-doelwitte te stel vir die volgende week of maand.

"Die doelwitte kan werkverwant of persoonlik wees, soos om te oefen of 'n projek tuis te voltooi."

Guse stel ook voor dat 'n mens fokus op dinge wat wel reg verloop, ondanks negatiewe nuus.

"'n Voorbeeld daarvan is om eerder te fokus op die koers waarteen mense van die virus herstel en die feit dat die sterftekoers in Suid-Afrika baie laer is as in ander lande."

Prof. Ashraf Kagee van die Universiteit Stellenbosch (US) se sielkunde-departement sê bejaarde mense se geestesgesondheid word geraak omdat hulle kwesbaarder is vir 'n erge infeksie.

"Bejaarde mense sien dat mense in hul portuurgroep van die virus doodgaan. Dit is ook baie eensaam vir hulle in isolasie."

Kagee sê dit is belangrik dat hulle met ander in kontak bly of 'n sosiale netwerk vorm.

"Jonger mense moet oplet na die behoeftes van ouer mense. Dis belangrik dat ouer mense kontak met hul familie behou."

Volgens Kagee het die inperking ook 'n impak op kinders.

"Kinders internaliseer baie keer angstigheid wat hulle deur ander mense ervaar. Indien die ouers angstig is, het dit ook 'n impak op hul kinders."

Hy sê ouers moet sensitief wees en met hul kinders kom-

munikeer. "Ouers moet vertroosting aan hul kinders bied wanneer hulle stres ervaar."

"Kinders kan bekommerd wees dat hulle ouers sal siek word en doodgaan, so hulle moet daaroor praat."

Kagee sê kinders het struktuur en roetine nodig en 'n wêreld wat onder die omstandighede so voorspelbaar moontlik is.

"As die ouers omstandighede kan skep waarin die kind kan voorspel wat gaan gebeur, help dit om hulle op hul gemak te stel," sê hy.



This article is copyright protected and licensed under agreement with DALRO. Redistribution, modification, re-sale of this is not allowed without prior written consent of the original author of the works.

