Kom sokkie saam!

Dit raak tyd om weer daardie bontste sokkies in jou sokkielaai aan te trek! Vanjaar se CrazySock4Docs (CS4D) -veldtog vir bewusmaking van die psigiese gesondheidsbehoeftes van gesondheidsorgwerkers, is op Vrydag 7 Junie.

As die publiek neem ons ons gesondheidsorgwerkers as vanselfsprekend. Trouens, ons kan selfs dink hulle is "immuun" teen psigiese siektes. Die waarheid is: Hulle ervaar geweldige druk en spanning – van top-spesialiste, tot ons huisdokters, hul ontvangspersoneel wat ons met 'n breë glimlag verwelkom, tot diegene wat verseker dat hospitaalsale skoon en higiënies is.

Hulle is immers ook net mense, en ly aan dieselfde siektes as ons, die publiek.

Dieselfde geld natuurlik vir mediese studente – diegene wat hulle nog voorberei vir 'n lewe van diens in die mediese beroepe. En natuurlik ook hul dosente en alle ander personeel op ons mediese kampusse. Die tragiese dood in 2018 van die dekaan van die Fakulteit van Gesondheidswetenskappe aan die Universiteit van Kaapstad, professor Bongani Mayosi, het dit beklemtoon.

Dit is goed gedokumenteer dat vlakke van depressie en ander psigiese siektes hoog is onder diegene wat by gesondheidsorg betrokke is en wat hulle lewens aan die welsyn van ander wy. Trouens, een studie het bevind dat 30% van dokters in die openbare primêre gesondheidsorg matige tot ernstige depressie ervaar. Nog 'n studie het bevind dat ongeveer 'n derde van Suid-Afrikaanse mediese studente selfdoodgedagtes ervaar, en dat meer as 6% van mediese studente selfdood probeer pleeg.

Die Ithemba-stigting – ithemba beteken hoop in isiXhosa – is onder meer toegewy daaraan om hierdie kommerwekkende statistieke te verbeter. Daarom het die Stigting in 2019 die CS4D-veldtog in Suid-Afrika begin. Die stigter van CS4D, dr Geoff Toogood, het die veldtog in 2017 in Australië begin om bewusmaking te skep en morele ondersteuning te bied aan mediese personeel wat met psigiese siektes leef.

Daarom vra Ithemba jou ons moet wys ons gee om met die hutsmerk #Care4OurCarers. Ondersteun hulle en dra op Vrydag, 7 Junie, jou bontste sokkies.

En onthou om 'n sokkie-selfie op jou sosiale media te plaas met die hutsmerk #CrazySocks4Docs en dit te koppel aan Ithemba se #CS4D-veldtog, asook Ithemba se Facebook-blad, IthembaFoundation1, en Ithemba se Instagram-blad.

Op al Suid-Afrika se mediese kampusse staan studente boonop 'n kans om R1 000 kontant met hul sokkie-selfies te wen deur dit op hul sosiale media te plaas en dan familie en vriende te vra om dit te "like". Op elk van die deelnemende kampusse wen die "sokkie-selfie" met die meeste "likes" hul eienaar R1 000.

Professor Lizette Rabe, stigter van die Ithemba-stigting en inisieerder van die veldtog in Suid-Afrika met die seëninge van dr Toogood, sê: "Ons moet die stigma van psigiese gesondheid wat steeds voortduur, uitwis – veral sodat diegene wat vir ons sorg, ook vir hulleself sorg. Ons moet 'n verskil maak en verseker dat die probleem van depressie en angs – en selfdood – wat te veel onder gesondheidswerkers en mediese studente voorkom, gedestigmatiseer word.

"Daarom kan ons gesprekke oor psigiese gesondheid aanmoedig en daarmee stigma help verminder. Die dra van jou bontste sokkies lyk dalk na 'n vreemde manier om oor die onderwerp te begin praat, maar dit is 'n sigbare bewys van steun en om die stilte te breek. Kom ons wys almal dat ons #Care4OurCarers – kom sokkie saam!"

Uitgereik deur die Ithemba-stigting, 'n nie-wins-entiteit wat daarop gemik is om bewusmaking van depressie en verwante siektes as kliniese, biologiese siektes te verhoog, en om navorsing te ondersteun.

Vir meer inligting, kontak ithembafoundation@mweb.co.za.

Vir hulp:
Lewenslyn: 0861 322 322

Kry ’n sielkundige of psigiater naby jou: https://mentalhealthsa.org.za/mental-health-service-providers/
Sadag 24-uur hulplyn: 0800 456 789, 0800 567 567, of sms 31393
Childline: 116