



Die geheim van uitstekende geestesgesondheid

David DeRose, MD, MPH, en

Bernell Baldwin, PhD, Neurowetenskaplike

In 1944 is Edith Eger, op die ouderdom van 16, deur die Nazi's van haar huis in Hongarye geneem en na die berugte Auschwitz-doodkamp gestuur. Alhoewel sy die gaskamers - waarin albei haar ouers gesterf het - gespaar is, het die brandmaer Edith geleidelik weggeteer terwyl sy van een kamp na 'n ander oorgeplaas is. In Mei 1945 was sy so swak dat sy haar bewussyn verloor het. Die wagte het gedink sy was dood en gooi haar toe in 'n massagraf in die bos agter die Gunskirchen Lager-kamp. 'n Amerikaanse soldaat het egter wonderbaarlik gesien hoe Edith se hand tussen die lyke beweeg. Hy het die destydse 27 kg meisie van 'n gewisse dood gered.¹

As iemand rede gehad het om te voel haar omgewing beheer haar, was dit Edith Eger. Ten spyte van haar skrikwekkende ervarings, het sy nie voor bitterheid, haat of wanhoop geswig nie. Sy het nie net oorleef nie, sy het floreer. Sy het met 'n Tsjeggiese vryheidsvegter getrou, drie kinders grootgemaak en 'n PhD in sielkunde verwerf. As u ooit Dr Edith ont-moet of haar hoor praat het, sou u haar waarskynlik onder die positiefste, opheffendste individue plaas wat u ooit teëgekom het. Hier is haar boodskap: "In teenstelling met die algemene opvatting, is daar geen slagoffers in hierdie wêreld nie - slegs gewillige deelnemers. Omstandighede kan nie altyd beheer word nie, maar jy kan altyd kies hoe om daarop te reageer."²

Sielkunde se nuwe klem

Dr Edith Eger se lewe dra by tot 'n toenemende oortuiging onder geestesgesondheidswerkers - almal het die vermoë om 'n optimistiese ingesteldheid aan te kweek, selfs te midde van terugslae en probleme.³ Terwyl baie van ons werklik glo dat ons emosies deur ons omstandighede bepaal word, dui bewyse die teenoorgestelde aan. U kan u emosies beheer - ten spyte van u omgewing!

Ons emosies word egter deur meer faktore as net ons gedagtes geaffekteer. Ons emosionele toestand word in die besonder deur ons daaglikse leefstylkeuses beïnvloed. Kom ons kyk na 'n paar faktore wat ons kan help om in beheer te bly van hierdie belangrike aspek van ons geestesgesondheid.

Dieetpraktyke

Dierestudies toon dat ongesonde dieetpraktyke die brein se emosionele stroombane benadeel - tydens ontwikkeling sowel as in volwassenheid. Voorbeelde sluit voedingstekorte, oormatige soutinname en hoë-vet diëte in.⁴ Die kern van die saak is dit - kies 'n dieet met lae-natrium, voedingsdigte heelplantkosse (vrugte, volgrane, groente, neute en sade) wat diereprodukte en bygevoegde vet beperk of uitskakel.

Vermynslawende dwelms

Alkohol vererger woede-uitbarstings, toorn en geweld. Beheerselle in die bokant van die brein raak bedwelmd. Gevolglik is die stroombane vir geweld in die onderste deel van die brein onbelemmerd, soos miljoene mishandelde familieledes kan getuig. Die langtermyn-effek van alkohol is nog erger. Die beheerselle word vernietig deur selfs twee gram alkohol daaglik terwyl die veel meer veerkragtige laer breinselle baie beter vaar. Die resultaat is 'n permanente wanbalans in die brein wat die laer emosie-sentrums bevoordeel.

Ander verdowingsmiddels kan ook breinbeheermeganismes benadeel. Selfs dagga kan onder sekere omstandighede permanente wanbalans in die brein veroorsaak.

Oefening

Enige program vir die optimalisering van emosionele gesondheid moet gereelde fisiese oefeninge insluit. Fisiese oefeninge behoort deel van u daaglikse roetine uit te maak. Navorsing verbind fisiese oefeninge met 'n afname in stresvlakke en verbeterde emosionele gesondheid (insluitend minder depressie en angst).⁵ Studies toon ook hoedat fisiese oefeninge die vlak van oksitosien - 'n kragtige emosionele, gesondheidsbevorderende hormoon - merkwaardig kan verhoog.

Kies u musiek versigtig

Musiek het 'n kragtige impak op die brein - gedeeltes bekend as die limbiese stelsel, wat die emosies beheer. Afhange van die tipe musiek, kan positiewe of negatiewe emosies gestimuleer word. Direkte metings van limbiese strukture toon dat musiek soos harmonieuse klavierkomposisies aangename emosies kan skep terwyl dissonante musiek negatiewe emosies kan veroorsaak.⁶ Ons moet dus versigtig wees in ons musiekkewe. Kies slegs musiek wat help om emosionele beheer en balans te bevorder.

Televisie en emosionele onstabieleit

Ons emosies kan deur ons keuse van kykstof (TV, Internet, ens) en musiek ongebalanseerd raak. Een beginsel van menslike gedrag is dit - ons word soos dit waarna ons kyk. Inderdaad, ons gedagtes word deur ons gereelde kykstof gevorm. Daarom, as ons in optimale emosionele gesondheid belangstel, moet ons ernstige selfbeheersing toepas in ons keuse van kykstof. As u selfbeheersing swak is, dink daaraan om vir 'n paar weke (of langer) geen TV, Internet, DVD's en ander visuele media te kyk nie. Al lyk dit onmoontlik, het die hele wêreld deur die eeue sonder hierdie media oorleef - en gefloreer.

Gehaltetyd met die gesin

Tyd wat deur elektroniese media in beslag geneem word kan die gesinsband verswak. Dit is 'n rede tot kommer, aangesien sterk familiebande kragtige voorspellers van verbeterde emosionele gesondheid is.⁷ Ons moet voorkeur gee aan genotvolle, interaktiewe bedrywighede met ons gesinne. Gaan uit en doen prettige, interessante en bevredigende dinge saam.

Vertroue en emosionele gesondheid

Wanneer ons vertrouensverhoudings met een of meer individue bou, kan elektriese en chemiese "vertroue-seine" van die hoër breinsentrums, veral die frontale lob, die vreesstelsel wat deur ons laer breinsentrums loop, afskakel en selfs afsluit. Hierdie vertroue versterk die beheer van angst en stres.⁸ Die hormoon oksitosien is een van daardie chemiese vertrouensboodskappers.⁹ Verhoogde oksitosienvlakke verbeter ook 'n magdom van interpersoonlike dimensies, wat almal ons emosionele toestand onderskraag.

Gevolglik is een strategie om emosionele gesondheid te bevorder, die ontwikkeling van meer vertrouensverhoudings. "Horisontale vertroue" in ander is baie voordelig; "vertikale vertroue" in 'n liefdevolle God is veral kragtig.

Leer om op God te vertrou

Mense reageer instinkief op eerlikheid en betroubaarheid in 'n ander persoon, veral wanneer hulle ware belangstelling in hul welsyn aanvoel. Dit gebeur wanneer mense saam tyd spandeer en dinge deurmaak. Net so ontwikkel ons vertroue in God deur Sy beloftes in die Bybel te toets en Sy getroue leiding in ons lewens te ervaar. Die Psalmdigter

besing die belangrikheid van 'n proef-ondervindelike ervaring met God: "Smaak en sien dat die Here goed is; welgeluksalig is die man wat by Hom skuil!" (Psalm 34:9). God self nooi ons uit: "Kom na My toe... leer van my... en julle sal rus vind vir jou siele" (Matthéüs 11:28-29).¹⁰

Waarom sit u nie 'n bietjie tyd elke dag opsy om die Bybel te lees nie? Dalk kan u met die evangelie van Markus begin. U mag verbaas wees om 'n God te ontdek wat baie meer betroubaar is as baie mense - selfs diegene wat daarop aanspraak maak om Hom te volg. Saam met daardie ontdekking kom u moontlik tot die besef dat u emosies beter onder beheer is.



Meer oor hierdie onderwerp

Kyk na: www.hopetv.org/glow



Kyk Hope-Kanaal op u TV
0860-467-388

Vir gratis Bybelstudies en leesstof, kontak:

E-pos: info.glowsa@gmail.com
Tel: (011) 616-6800
GLOW, Posbus 75700, Garden View 2047, RSA
africa.glowonline.org

Besoek ons webwerf vir verwysings.
Skriifanhalings kom uit die Bybel in Afrikaans, 1953.
© Bybelgenootskap van Suid-Afrika, 1953.
Gebruik met toestemming.
Omslag: ©www.photodune.net