

**E**MASONTWENI edulele sikhulume kakhulu ngokuthi umuntu kumele azibambe mathuba impilo yakhe. Sibuye saqhakambisa ukuvikelwa kwezifo kunokuzelapha.

Nokho sikuvezile ukuthi kuyenzeka kube nzima ukuvikela ezinye izifo. Yingakho-ke kuyintokozo kimina ukuba ngiqhubeka ngixhumane nani kule ngosi yanamhlanje ngenjongo yokuba sabelane ngolwazi ngezempilo.

Usuku lomhla ka-10 kuMandulo - September) wusuku olugujwa umhlaba wonke jikelele njengolokuqwashisa ngesifo sokuzibulala (*suicide*).

Kamuya nje sike safundisa ngoSolwazi Bongani Mayosi okusokale sengathi uzibulele ngenxa yokucindezeleka (*depression*).

Uma siqaphela uSolwazi Mayosi ubengumuntu ophumelele empilweni, enomndeneni, abangani, kanti bebenaningi abantu abebefisa ukufana naye. Lokhu-ke kuyasikhumbuzisa ukuthi isifo lesi sokuzibulala singahlasele noma ngabe wubani, akukhathalekile ukuthi ungubani ngokwezinga lempilo, unani futhi uvelaphi.

Kubuhlungu ukufa komuntu kade egula, kumbe ethole ingozi yemoto, ebulewe noma-ke eshoni singazi ukuthi kwenzekeni. Kodwa kuba yindida ngempela uma kutholakale umuntu esezibulele.

Abasele emuva baba nemibuzo yokuthi ngabe kukhona yini okubi abakwenzile, abanye bezisela ngezindlele ezahlukehlukene. Isibalo sabantu abazibulalayo la-pha eNingizimu Afrika siyethusa kakhulu.

Nakuba kunjalo kodwa ezibaweni zomhlaba elakuleli kalikho emazweni angu-50 ahamba phambili ngokuzibulala kwabantu. Noma kunjalo umuntu oyedwa nje ozibulalayo wenza ukuthi izive likhathazeka.

NgokweSouth Africa Depression and Anxiety Group (SADAG), bangu-23 abantu abashona ngokuzibulala njalo ngosuku kuleli. Okuxake kakhulu wukuthi abangu-460 bazama ukuzibulala ngezindlele ezahlukehlukene. Baningi abantu abesabayo ukukhuluma ngalesi sikhulume. Abanye noma bengesabi kodwa kabazi ukuthi bazobikela bani, nini futhi bathini. Lesi yisona isizathu esenza sikhulume ngalolu daba namhlanje.

Ocwaningweni olwenziwe ngo-2012, kuvele ukuthi kubantu abasha abaneminyaka ephakathi kuka-15 no-25 ubudala, ukuzibulala kube ngokwesine uma kubhekwa imbangela yokushona kwentsha kulowaya nyaka. Kuwo wodwa nje u-2012, bangu-1665 abantu abasha abazibulele.



BANINGI abantu abanenkinga yengcindezi nomuzwa wokuzibulala kodwa kabazi ukuthi bazobikela bani, nini futhi bathini. **IZITHOMBE NGABE: VISION.ORG/ HEALTHLINE NABE MEDICAL XPRESS.COM**

# Uhlasele noma ngubani umuzwa wokuzibulala

**DKT NHLAKANIPHO GUMEDE**



### KUBANGWA YINI UKUBA ABANTU BAZE BAZIBULALE?

- Ukucindezeleka (*depression*): lesi visimo lapho umuntu ezizwa enengalokho ithemba futhi engazi ukuthi angasizakala kanjani, kujwayelekile ukuba lowo muntu angasiboni isizathu sokuphila.
- Uphuzo oludakayo nezidakamiywa: kunobuhlobo obukhulu nokucindezeleka, ayanda amathuba okuba umuntu ophuzayo noma osebenzisa izidakamiywa azibulale noma ngabe enokucindezeleka.
- Sonke siyazi ukuthi umuntu oseuthi usuke engasizathuthi izinqumano ngendlela abengazithatha ngayo uma engadakile.
- Ukuxhashazwa noma ukuhlanjalazwa ikakhulukazi kubantwana ezikoleni.
- Kukhona-ke nalokhu okwenziwa ngabantu ukuba bazizwise ubuhlungu, kuvamise kakhulu ukuba bazisike esihlakaleni, lokhu kakusiyona indlela elungile ukuthoba isimo somntwana.
- Sizokhumbula ukuthi laba bantu abakulesi simo bazizwa bebodwa futhi kungekho umuntu oqondayo ngesimo sabo. Basuke befuna indlela elula futhi esheshayo yokuhlukana nezinkinga zabo.



*NgokweSouth Africa Depression and Anxiety Group (SADAG), bangu-23 abantu abashona ngokuzibulala njalo ngosuku kuleli.*

### ABANTU ABASENGUPHENI YOKUZIBULALA YILABA-

- Uma sebeke bakuzama ngaphambili.
- Uma kunomlando wokuzibulala emndenini noma wokucindezeleka.
- Abantu abaphuzayo ngokweqile nabasebenzisa izidakamiywa.
- Umntwana ohlukumezile noma odlwengulwile.
- Umntwana onesifo esiyimbelesela.
- Umntwana onesifo somqondo noma okhubazekile.
- Umntwana ovela emndenini ongezwaneni, njalonjalo.

### NAZI IZIMPAWU OKUMELE SIZIGADE KUMUNTU ONGAZIBULALA:

- Mhlawumbe usuke wezwa ngaphambili ukuthi umuntu odlala ngokuthi uzoziqhuba, akwenzeki ukuba agcine ezibulalile. Ngicela ukukwazisa ukuthi lokhu kakusilo iqiniso.
- Empeleni ebantwini abakhuluma ngokuzibulala kujwayelekile ukuba bagcine sebezamile. Bangaphezulu kuka-75% abantu abakhuluma nabazwakalisa ukuthi bazozibulala, ngaphambi kokuba bazibulale. Konke lokhu kusho ukuthi kumele sibathathele izinyathelo ezinqala bonke abantu abanezimpawu zokuzibulala.

### MASIGADE LABAKE-

- Umuntu okhuluma kakhulu ngokuzibulala, noma adlale ngokuthi uzoziqhuba.
- Umuntu othanda ukuhlala eyedwa, angabi namalungu omndenini noma abangani, ongazithandi, ongazethembi, ongenathemba nje ngempilo, umuntu ozibona engabalulekile empilweni futhi ongasiboni isizathu sokuphila.
- Umuntu owenza izinto sengathi ulungiselela ukushona, opha abangani noma amalungu omndenini izinto zakhe azikhonzile.
- Abanye baze bavalelise ngisho nokuvalelisa.
- Abantu abahlala bezibona izici. Abakholwa wukuthi akukho abakwenzayo okungayo, abazibona bengenizinto zalutho. Lokhu kungaba wuphawu lokuthi bacabanga ukuzibulala.
- Abanye bashintsha ububona, umuntu abe nolaka, asheshe ukucasuka, alahlekelle abanganzi, ekubeni kade ewumuntu wabantu.
- Kuvamisile futhi ukuba umuntu noma kade eyigcokama kodwa avele aziyekelele nje, angabe esageza, angazithandi.
- Abanye bayaye benze izinto esizithatha njengeziyangozi, uthole ukuthi kabengeni ukuphuzayo nje bese beyashayela, benze ucansi olungavikelekile noma baqale basebenzise izidakamiywa.
- Kuyenzeka ukuba abanye bathande ukubhala izinkondlo ngokufu, noma babhale imibiko kamakhalekhukhwini ngokufu abanye baze badwebwe izithombe ngokuzibulala.
- Ngicela ugade lo okade enazo zonke izimpawu ze-*depression* bese isigbuhkane usewumuntu ohlekayo ongenankinga futhi ohlezi eneme. Lokhu kungasho ukuthi usehlele ngisho usuku lokwenza lo mhlola.

### SINGABASIZA KANJANI?

- Kumele sikhulume nabo ngokuzibulala.
- Sibalalele singabehluveli.
- Kuzomele ukuba wazise abantu bakwabo ngokushesha,

uma umngani noma ilungu lomndenini likuxoxela ngokuthi libabanga ukuzibulala noma ngabe kade nifungile ukuthi ngeke utshele muntu.

### UMA KUWUKUTHI NGUWENA OZIZWA NGATHI UFUNA UKUZIBULALA NGICELA WENZE LOKHU:-

- Tshela umuntu kungaba uthisha, umngani, noma umzali.
- Ungashayela inombolo yeSADAG ethi: 0800 567567 noma uthumele iSMS ku-31393 kusukela ngo-8 ekuseni kuze kushaye u-8 wasebusuku.
- Yenza isiqiniseko sokuthi kawuhlali wedwa.
- Ungaphuzi uphuzo oludakayo, ungazisebenzisi izidakamiywa.
- Cejna izithombe zabantu obathandayo eduzane kwakho ngaso sonke isikhathi.
- Chitha isikhathi esiningi nabangani nomndenini wakho.
- Cela abakwazi ukuba bengabeki obala amaphilisi, imimese, izintambo, isibhamu noma ngabe yini ongacabangela kuyona ukuyisebenzisa ukuzibulala.
- Ngethemba ukuthi sizokwazi ukubona izimpawu ezibalulekile futhi ezinganciphisa amathuba abantu okuba bathathe impilo yabo.
- Akumele ngabe isifo sokuzibulala siyimfihlo. Kumele sikhulume ngalolu daba noma ngabe yikuphi lapho esithola khona ithuba. Lokhu kungalekelele abantu abaningi kakhulu.
- Ulwazi ngokuzibulala lutholakala kwi-website yakwaSADAG kwazise inombolo engasebenzisa ngabantu ukuthola usizo.
- Uma ufisa siluleke ngesinye isihloko ngezempilo ungasibhalela kwi-email ethi: [admin@drumede.com](mailto:admin@drumede.com).

**\*UDkt Nhlakanipho Gumede uyiChief Executive Officer ePholela Clinic. Ungaxhumana naye nge-email ethi: [admin@drumede.com](mailto:admin@drumede.com).**



