Kognitiewe Gedragsverandering tydens Stres

Die Veewagter van Nkandla het vanoggend ‘n boodskap van Michael Abdo aan Henk Celliers gehoor waar hy hier in die veld sit en sy beeste aanskou.

Hy oordink toe en bepeins hierdie sterk reaksie van Michael.

Eerstens dink hy aan Hasie se storie wat hier gekyk kan word. In kort opsomming is dit waar Hasie pak kry by Olifant omdat hy nie hoed dra nie.
https://youtube.be/_4VHIs9AQmk?feature=shared

Die vraag wat toe by hom opkom is wie gee nou vir wie pak op Kleinfontein en hoekom. Hy trek toe sy tablet nader en lees met sy Std 3 opleiding:

“Sielkundige reaksies op stres kan manifesteer as 'n reeks emosionele, kognitiewe en gedragsveranderinge, insluitend angs, prikkelbaarheid, konsentrasieprobleme en selfs depressie of uitbranding, afhangende van die duur en intensiteit van die stressor.”

Hy lees toe verder op sy Tablet en soek na die liggaam se reaksie op stres.

Simpatiese senuweestelsel aktivering:

Die simpatiese senuweestelsel is verantwoordelik vir die "veg-of-vlug"-reaksie, wat die liggaam voorberei vir stresvolle of veeleisende situasies.

<u>Adrenerge Hormone:</u>
Norepinefrien (noradrenalien) en epinefrien (adrenalien) is die primêre hormone wat simpatiese senuweestelsel effekte bemiddel.

<u>Adrenerge reseptore:</u>
Hierdie hormone bind aan spesifieke reseptore op teikenselle, genoem adrenergiese reseptore, wat van twee hooftipes is: alfa en beta.

Voorbeelde van adrenergiese reaksies:
Verhoogde hartklop: = Beta-adrenergiese reseptore in die hart veroorsaak 'n toename in hartklop en kontraktiliteit.

Bloedvatvernuwing: = Alfa-adrenerge reseptore in bloedvate veroorsaak sametrekking, wat bloeddruk verhoog.

Pupilvergroting: = Adrenergiese reseptore in die irisspiere veroorsaak dat die pupille verwyd word, wat meer lig in die oë laat.

Ander effekte: = Adrenergiese reaksies sluit ook brongodilasie (opening van lugweë), verhoogde bloedsuikervlakke en mobilisering van energiestore in.

Toe gaan die lig aan vir die Veewagter.

Die mense op Kleinfontein is kwaad en met reg baie kwaad. Hulle is kwaad vir KA, kwaad vir die KIV, kwaad vir die wabbetalers, kwaad vir die weerhouers, kwaad vir swak bestuur, kwaad vir Tshwane en sommer kwaad vir die regstelsel ook.

Om dit alles in perskektief te sien moet Kleinfontein inwoners, ja huurders ook, so ‘n bietjie stil gaan sit en ook die saak oorpeins.

Waar het dit alles begin ?
Natuurlik by die begin. Nee nie met die stigting van Kleinfontein maar by die stembus waar alle blankes op ‘n meerderheid besluit het om agter de Klerk aan te loop en na die onderhandelingstafel toe te gaan. Kleinfontein is in reaksie hierop gebore. Die konserwatiewe blanke het ‘n Volkstaat vir homself probeer skep.

Skuif so paar jaar vorentoe. Kleinfontein word gekoop en ‘n dorp word geskep. Hierdie aksie hoe prysenswaardig en met goeie bedoelings dit ookal was, is teen die wet. Adriaan Venter het dit in 2010 gesê, albei regspanne het dit in

2016 erken en Regter Voster het dit in 2024 gesê. Dit is dan die gronde van die KIV se weerhouding want volgens hulle mag niemand ‘n onwettigheid befonds nie.

In 2011 neem Kleinfontein inwoners ‘n besluit dat Kleinfontein moet formaliseer deur die plase te hersoneer van landbou na dorpsgebied. Hierdie opdrag aan die direksie is tot vandag nog nie deurgevoer nie en is die grondslag van Tshwane se boete belasting.

Daar is baie geskiedenis oor hierdie formaliserings proses en die inwoners se opstand teen die Direksie en KA bestuur, reg of verkeerd, maar spreek nie die onderwerp van die skrywe aan nie,

Die vraag is hoekom tree nie inwoners so teen mekaar op. Die veldwagter oordink die probleem en kom by die gevolgtrekking dat Kleinfontein Inwoners besef hulle staan by ‘n krisis. Waar gaan hulle die geld kry om die boete belasting te betaal. Vir baie inwoners is dit ‘n maak of breek. Die meeste inwoners sien hulle hele pensioen verlore gaan. Hulle besef dat tussen Heffings waarvoor hulle gedagvaar sal word as hulle dit nie betaal en belasting wat hulle moet betaal is hulle persoonlike begroting te klein.

Die Veewagter sleep weer sy tablet nader en lees:

‘n Krisis soos nou deur Kleinfontein Inwoners beleef gaan deur verskillendende stadiums

1) Waarskuwing/Prodromal Stadium:

    Dit is die tydperk voor die krisis uitbreek, waar tekens en potensiële probleme opduik.

2) Akute stadium:

    Dit is die punt van geen terugkeer nie, waar die krisis besig is om te ontvou en bestuur moet reageer.

3) Reaksie/chroniese stadium:

Hierdie stadium fokus op die bestuur van die krisis en die gevolge daarvan, met die oog op stabilisering en die aanspreek van die onderliggende oorsake.

4) Resolusie/herstelstadium:

Hierdie stadium behels die aanspreek van die nasleep van die krisis, leer uit die ervaring en die implementering van maatreëls om toekomstige gebeurtenisse te voorkom.

Opsommend kan Kleinfontein se krisis gelees word as

1) **Ontkenning** - Hierdie fase is egter al verby. Die probleem is nou hier en dit is realisties. KIV het die inwoners probeer waarsku maar is met teenpropoganda as “Moelikheidmakers” en “Volksveraaiers” uitgemaak.

2) **Angs, aggressie, kwaad** - Dit is waar Michael en baie inwoners van Kleinfontein nou is. Die liggam gee dus nou abnormale hoeveelheid adrenaline af en aktiveer die “fright or Flight” reaksie. Baie inwoners wil trek en ander wil baklei.

3) **Erkenning** - Die probleem is hier en hy gaan nie weg nie. Dit help nie vir een van die twee partye tussen KA en KIV om vinger te wys nie. Tshwane doen nou wat die wet se hulle moet doen. Inwoners moet nou bymekaar staan en die probleem daadwerklik aanspreek.

4) **Aanvaarding** - Slegs met aanspreek van die probleem en aanvaarding van die gevolge sal aanvaarding kom.

5) Genesing

Die Veldwagter se bede is dat Kleinfontein hierdeur weer as Christene met mekaar sal kan saamlewe, mekaar met eerbied aanspreek en so behandel soos die Woord ons leer. Dit sal genesing wees.