



Meta tiflef lil xi ħadd
qrib tiegħek

It-telfa ta' persuna li hija qrib tiegħek tista' taffettwalek il-benesseri emozzjonali, fiżiku, spiritwali u psikoloġiku. Wieħed għandu jzomm f'moħħu li din it-tip ta' esperjenza taffettwa lill-persuni differenti b'modi differenti. Għaldaqstant huwa tajjeb li ma tqabbilx l-esperjenza tiegħek ma' ta' persuni oħra li digà għadew mill-istess esperjenza. Importanti li tagħraf li ma jeżisti l-ebda mod uniku u komuni għal kulhadd li bih wieħed jiġi affettwat meta jitlef lil xi hadd, u m'hemm l-ebda ammont ta' żmien speċifiku li fih tħossok aħjar.

Madankollu, hemm xi emozzjonijiet u reazzjonijiet li huma komuni f'kull min ikun sofra xi telfa ta' xi maħbub, ħabib jew kollega.

Xi emozzjonijiet komuni jinkludu:-

Xokk

Meta tirċievi l-aħbar tal-mewt ta' xi hadd, ma temminx dak li tkun qed tisma'. Li tħossok skuncertat u mifxul jista' jservi bħala mezz biex jiproteġik mill-mewġa ta' dieqa li taħkmek ladarba tifhem is-sens tat-telfa.

Dieqa

Kultant id-dieqa tista' tkun kbira ferm, tant li ma tifhimx kif tista' qatt tegħlibha. L-affarijiet l-iżjed sempliċi li tagħmel fil-ħajja ta' kuljum għandhom mnejn isiru impossibbli. Waqt li tara lil haddieħor għaddej bil-ħajja normali tiegħu, inti għandek mnejn tħossok li

ma tistax tibqa' għaddej, u mingħajr il-ħila li tkompli b'ħajtek mingħajr dik il-persuna li tkun tlift. Jaf tħossok li hadd mhu jifhmek, u mwarrab mill-oħrajn, u dan jista' jintensifika d-dieqa u s-solitudni tiegħek. Madankollu jekk għal żmien twil wara t-telfa tkompli tħoss id-disperazzjoni, in-nuqqas ta' interess f'dak li kont tieħu gost tagħmel qabel, u d-diffikultà li tkompli tiffunzjona, ikun jaqbel li tfittex għajjnuna professjonali.

Htija

Tista' tibda tħoss sens ta' htija fuq xi jmissek għamilt jew m'għamiltx fil-passat. Perezempju jista' jħossok iddispjaċut fuq xi argument li kellek. Dawn il-ħsibijiet jistgħu jinvaduk u jggegħluk tħossok imdejjaq u inutli. F'dan il-każ tajjeb li tfittex l-għajjnuna professjonali għall-appoġġ meħtieġ.

Rabja

Tista' tħossok imċaħhad bit-telfa ta' xi hadd għażiż u mnikket bl-ingustizzja ta' dan kollu. Naturalment, inti taf tħossok irrabjat lejn il-persuna li mietet talli hallietek u talli ma haditx ħsieb tagħha nfisha biżżejjed biex tevita li tmut. Ir-rabja għandha t-tendenza li twasslek biex tħossok urtat u intolleranti. Madankollu, jekk din il-ħaġa tinkwetak, tagħmlek aggressiv jew twasslek biex tagħmel ħsara lilek innifsek u tikkawżalek problemi fir-relazzjonijiet tiegħek, huwa l-aħjar li tfittex l-għajjnuna biex tieħu ħsieb din ir-rabja.

Meta titlef lil xi ħadd għażiż minħabba suwiċidju

**Meta titlef lil xi ħadd qrib tiegħek
b'suwiċidju, tista' tibqa' b'ħafna
mistoqsijiet mhux imwiegħba marbuta mar-
raġuni għaliex il-persuna tkun iddeċidiet li
tikkommetti suwiċidju u jekk kienx hemm
xi ħaġa li inti stajt tagħmel.**

Emozzjoni ewlenija li tista' thoss, apparti d-dieqa u l-ħasda, hija l-ħtija. Minbarra l-ħsibijiet ta' ħtija li semmejna qabel, f'każijiet ta' suwiċidju inti taf thossok ħati għax taħseb li stajt indunajt bis-sinjali. Huwa importanti li żżomm f'moħħok li l-unika persuna ħatja hija l-persuna li tkun ikkommettiet is-suwiċidju. Madankollu, huwa rakkomandat li tfittex sapport professjonali biex jgħinek tindirizza dawn l-emozzjonijiet.

Lura lejn il-post tax-xogħol

Li tirritorna fuq il-post tax-xogħol wara li tkun ġarrabt il-mewt ta' xi ħadd qrib tiegħek taf tkun xi haġa iebes. Li tibqa' sod quddiem il-kollegi tiegħek filwaqt li tikkontrolla n-niket tiegħek jista' joħloqluk l-ansjetà.

Mingħajr dubju, għandek mnejn tinkwieta li turi sinjali ta' sogħba u disperazzjoni quddiem il-kollegi tiegħek u għaldaqstant għandek mnejn tkun trid tinqata' għalik waħdek sakemm tħossok aħjar.

Jekk ma tkunx taf kif ha twieġeb għat-tħassib tal-kollegi u tal-mistoqsijiet tagħhom, jaf tkun trid taħseb x'tista' twieġeb meta jistaqsuk kif tħossok. Meta l-kollegi joffrulek il-kondoljanzi, huwa biżżejjed li tgħidilhom sempliċement 'grazzi' u jekk taħseb li m'hemmx bżonn, m'għandekx għalfejn toqgħod tagħti rendikont dettaljat ta' xi ġralek.

Kif tkampa

In-niket jista' jhallik bla saħħa, u kultant ikun insapportabbli. Il-qawwa tan-niket tvarja u m'hemm l-ebda ammont ta' żmien partikolari li fih support jgħaddilek.

Waħda mill-iktar affarjiet importanti li għandek tfittex hija l-appoġġ soċjali. Minkejja li tħossok li ħadd ma jista' jifhmek, ipprova tinqatax mill-oħrajn. Huma bosta dawk li diġà għaddew minn din l-esperjenza u m'għandekx għalfejn tipprova tara kif se tinsa n-niket waħdek. Bla dubju, li titkellem mal-ħbieb u ma' tal-familja dwar dak li tkun għaddej minnu jgħinek - tissuponix li huma jafu eżattament x'għandek bżonn.

Tistenniex iżżejjed minnek innifsek. Għandek bżonn iż-żmien biex tgħaddilek id-dieqa u għandek mnejn iddum biex terġa' ġgħib l-enerġija u l-entuzjażmu li kellek qabel. Tibżax tistaqsi għall-għajnuna lin-nies ta' madwarek. Jekk qed tieħu xi mediċina biex tgħinek tissaporti n-niket, ħudha biss kif jgħidlek it-tabib.

Għal iktar tagħrif dwar dan is-sugġett jew dwar kif jista' jgħinek l-Employee Support Programme, ikkuntattjana fuq 22001210 jew bl-e-mail fuq esp.opm@gov.mt, jew żur is-sit elettroniku tagħna fuq www.esp.gov.mt