



# L-Irtirar – #arsa ġenerali

L-irtirar huwa tranżizzjoni li ġgħib magħha mhux biss tibdil loġistiku u finanzjarju, iżda tista' tohloq ukoll numru ta' reazzjonijiet emozzjonali u psikoloġiċi. L-irtirar huwa fażi ġdida fejn l-individwu jehtieg jadatta għal realtà ġdida.

Għaldaqstant, l-irtirar huwa iktar proċess li wieħed irid jidra milli t-tmiem heżrem ta' fażi tal-ħajja u l-bidu ta' oħra. Tant hu hekk, li xi wħud jagħzlu li jibqgħu jaħdmu, bi ħlas jew fil-volontarjat.

Għalhekk meta taħseb dwar l-irtirar, mhux neċessarjament ikun intemm kollox.



# L-Irtirar u l-effetti tiegħu fuq is-saħħa

**Minkejja l-bidla enormi fil-ħajja tiegħek ta' kuljum, ma jfissirx li saħħtek se tmur lura ladarba tirtira.**

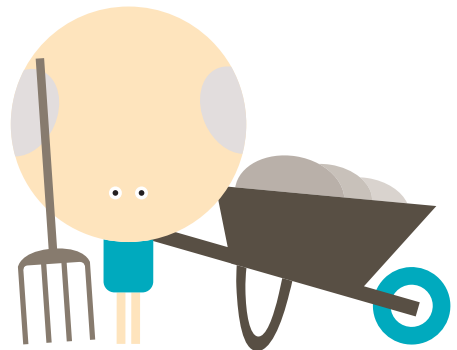
Fil-fatt, ir-riċerka turi li meta persuna tirtira għal raġunijiet apparti dawk ta' saħħa, is-saħħa fiżika u mentali tagħha jmorru għall-aħjar wara l-irtirar. Mill-banda l-oħra, jekk wiehed ikun irtira minħabba raġunijiet ta' saħħa, jista' jkun li l-funzjonalità fiżika u mentali tiegħu ma tibqax effiċjenti daqs qabel. M'għandniex xi ngħidu, din l-informazzjoni mhux intenzjonata biex tallarmak. Hemm l-għajjnuna u l-appoġġ jekk trid.

Fuq nota differenti, ir-riċerka turi li l-irtirar m'għandux effett negattiv fuq il-kunfidenza fik innifsek jew fuq id-dipressjoni. Barra minn hekk, l-irtirar jista' jkollu effett pożittiv fuq il-benesseri tal-individwu u jista' jnaqqas l-istress u l-ansjetà.

Jekk ikollok kunfidenza fik innifsek u fil-kapaċitajiet tiegħek, dawn iħallu effett iżjed pożittiv fuq kemm tħossok sodisfatt fil-ħajja meta tirtira. Dawk li qabel kienu huma li jaqilgħu l-għixien għall-familja, għandhom mnejn iħossuhom li m'għadhomx jagħtu l-kontribut siewi tagħhom lill-familja, speċjalment jekk ikollhom il-*partner* għadu/ha j/taħdem. Jistgħu wkoll iħossuhom waħedhom hekk kif f'daqqa waħda jsibu ruħhom id-dar

waħedhom filwaqt li l-membri l-oħra tal-familja jkunu ħargu biex jaqilgħu l-għixien. Dan kollu jista' jwassal biex wiehed iħoss l-inkurezza u l-ansjetà. Għaldaqstant huwa tajjeb li wiehed isib xi ħaġa siewja x'jagħmel flimkien mal-għeżiež tiegħu. Barra minn hekk, tista' tegħleb dawn l-emozzjonijiet negattivi billi tagħmel xi volontarjat jew xi xogħol ieħor.

Meta tirtira, id-delizzji, relazzjonijiet personali u soċjali b'saħħithom, kif ukoll grupp tajjeb ta' ħbieb u membri tal-familja li jistgħu jagħtuk is-sapport, jistgħu jgħinuk tħossok iktar kuntent f'ħajtek meta tirtira.



# Fatturi li jaffettwaw il-mod ta' kif tadatta għall-irtirar

L-ippjanar jiffacilita t-tranzizzjoni fil-ħajja ta' min jirtira. L-ammont ta' ħin li tiddedika biex tippjana l-irtirar iħalli effetti pożittivi fuq kif tadatta għall-bidla.

Li tibda tippjana għall-irtirar tal-inqas sentejn minn qabel, jgħinek biex ikollok esperjenza iktar pożittiva, peress li jkollok iżjed ħin biex tippjana u tesplora possibbiltajiet differenti. Permezz tal-ippjanar tista' tieħu idea ta' x'tistenna meta tirtira, u tkun tista' tistabbilixxi għanijiet ċari, bħal pereżempju, tfittex opportunitajiet ta' xogħol, volontarjat u attivitajiet oħra li tista' tagħmel fil-ħin liberu. Billi tistabbilixxi għanijiet bħal dawn, tkun tista' wkoll tippjana għall-bidla finanzjarja li se tiffaċċja malli tiegħaf taħdem.

Għalhekk, l-aħjar huwa li żżomm f'moħħok li jekk tibda taħseb għall-finanzi tiegħek minn kmieni, tkun preparat aħjar u iżjed stabbli finanzjarjament meta tirtira. Huwa essenzjali li tieħu l-ħin biex tiddiskuti d-deċiżjoni tal-irtirar ma' tal-familja, li se jkunu affettwati wkoll b'din il-bidla fl-istil ta' ħajja.

Għal xi wħud, l-irtirar johloq il-biża' li se jitilfu l-kuntatti soċjali peress li l-post tax-xogħol jipprovdi l-opportunità li wieħed jissoċjalizza mal-oħrajn. Biex tevita dan, jista' jgħinek li tfittex xogħol volontarju jew xi xogħol bi ħlas bħalma semmejna qabel. Jekk jittieħdu dawn il-passi, it-tranzizzjoni ta' bejn il-ħajja bħala impjegat u l-ħajja bħala rtirat, tista' tkun iżjed faċli u inqas drastika.

## X'jigri ladarba tirtira?

Meta tirtira tista' ssib ruħek b'ħafna ħin fuq idejk. Billi tippartecipa f'attivitajiet li jogħġbuk tgħin lilek innifsek thossok aħjar. Li żżomm kuntatt mal-ħbieb u ma' tal-familja jgħin lis-saħħa mentali generali tiegħek, basta tiżgura li ssib xi haġa li tistimulak.

**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](mailto:esp.opm@gov.mt), jew żur is-sit elettroniku tagħna fuq [www.esp.gov.mt](http://www.esp.gov.mt)**