



Kif tindirizza mumentu diffiċli f'ħajtek



Kulhadd jgħaddi minn żminijiet diffiċli xi darba jew oħra fil-ħajja. Il-kapaċità li żżomm sod u tirreaġixxi tgħinek biex tibqa' tiffunzjona b'mod relattivament stabbli f'sitwazzjonijiet diffiċli, b'hal mewt ta' xi ħabib għażiż jew qagħad. Li tirreaġixxi ma jfissirx li ma tbatix il-konsegwenzi ta' xi mument diffiċli fil-ħajja. Fil-fatt, dan jirrikjedi sforz emozzjonali kbir. Li tkun kapaċi taffaċċja żminijiet diffiċli huwa kkunsidrat b'ħala ħila importanti. Din il-ħila tinkludi mġiba, ħsbijiet u għemil li wieħed jitgħallem permezz tal-esperjenza u l-appoġġ.



Fatturi li jinfluwenzaw ir-reazzjonijiet tiegħek

Bħalma diġà semmejna, tista' tħarreġ lilek innifsek biex titgħallem tirreaġixxi. Li tkun realistiku, li tagħmel pjanijiet realiċi u kemm tkun kapaċi tikkomunika u ssolvi l-problemi jaffettwa kemm tkun kapaċi tirreaġixxi.

Karatteristiċi oħra li jistgħu jaffettwaw il-mod ta' kif tirreaġixxi b'mod pożittiv jinkludu:

Attitudni pożittiva

Ir-riċerka turi li persuni li ma jaqtgħux qalbhom meta jkunu għaddejmin minn xi mument jew sitwazzjoni diffiċli għandhom iktar ċans li jerġgħu jqumu fuq saqajhom. Mill-banda l-oħra, dawk li jhossu li m'għandhomx kontroll fuq xi sitwazzjoni diffiċli għandhom it-tendenza li ma jkunux jafu x'se jaqbd u jagħmlu u għandhom mnejn ma jippruvawx jagħmlu xi ħaġa li tista' ttejjeb is-sitwazzjoni li jkunu fiha.

Persistenza

Li tkun persistenti jgħinek tkompli għaddej filwaqt li tistinka biex taffaċċja dan il-perjodu. Minflok ma taqta' qalbek, tista' tagħzel li tuża r-riżorsi u l-appoġġ neċessarji biex tevita li taqta' qalbek mill-problemi li tkun għaddej minnhom. Ladarba tħossok determinat u lest li tegħleb id-diffikultà, tkun tista' terġa' lura għan-normal.

Flessibilità

Il-kapaċità li tibdel il-mod ta' kif tirreaġixxi b'mod kreattiv għal xi żmien diffiċli jgħinek iżżomm stabbli l-benesseri psikoloġiku tiegħek. Li tkun kapaċi tadatta ruġek jgħinek biex ma tħossokx mirbuħ mill-emozzjonijiet li ġgħib magħha sitwazzjoni diffiċli li ma tkunx taf kif għandek tindirizzaha. Il-kunċett ta' flessibilità japplika wkoll għall-persistenza. Pereżempju, il-persistenza tirrikjedi impenn biex jintlaħaq xi għan. Li tkun flessibbli jfisser li ma taqbadx u tikkommetti ruġek għal xi haġa mingħajr ma taħsibha, iżda tiegħu l-hin biex terġa' tevalwa jekk l-għanijiet u l-prijoritajiet tiegħek humiex xierqa u jekk tinsabx fit-triq it-tajba.

Saħħa interna

Din il-kwalità tgħin lill-individwu biex itaffi l-effetti tad-diffikultà u tinvolvi l-impenn tiegħek biex issib skop f'haġtek, temmen li tista' tinfluwenza lil ta' madwarek u r-riżultat ta' xi avvenimenti, u li finalment temmen li tista' titgħallem minn kull sitwazzjoni irrispettivament jekk hijiex pożittiva jew negattiva. Li tipprova tkun sod jista' jgħinek biex sitwazzjonijiet diffiċli tarahom inqas problematiċi. Meta tħarreġ lilek innifsek tkun iktar sod tkabbar il-kunfidenza fik innifsek u tindirizza l-problemi b'mod iktar attiv biex b'hekk, tkun tista' tindirizza l-mumentu diffiċli b'mod iktar effettiv.

Fiduċja fik innifsek

Li tħares lejek innifsek b'mod pożittiv jgħinek tegħleb sitwazzjonijiet diffiċli għax tħossok kunfidenti biżżejjed biex tindirizza kwalunkwe sitwazzjoni. Ir-riċerka turi li nies pożittivi u li għandhom ammont kbir ta' hbieb, huma kapaċi jadattaw ruħhom aħjar waqt żminijiet diffiċli, u shabhom stess iqisuhom iktar pożittivi u jadattaw ruħhom malajr. Jekk ma tantx tirreaġixxi għall-istress, jista' jgħinek jekk ikollok opinjoni iżjed pożittiva tiegħek innifsek, biex b'hekk tkun tista' tegħleb id-diffikultà u tibqa' stabbli filwaqt li tibqa' għaddej f'kull sitwazzjoni.



Saħħaħ

il-kapaċità tiegħek li tirreaġixxi

Il-kapaċità li tirreaġixxi tirrikjedi li timpenja ruħek biex ittejjeb ir-relazzjonijiet soċjali mal-ħbieb u l-familja. Li jkollok nies li jieħdu ħsiebek u li tista' tiftaħ qalbek magħhom jgħinek tkun iktar flessibli. Tista' wkoll tkun iktar fiduċjuż fik innifsek u tħares lejek innifsek b'mod iktar pożittiv.

Kulhadd jgħaddi minn sitwazzjonijiet diffiċli madankollu, tista' tibdel il-mod ta' kif tħares lejek is-sitwazzjonijiet u kif tindirizzahom. Il-fatt li taċċetta dak li ma tistax tibdel u tiffoka fuq x'jista' jinbidel, jgħinek. M'hemmx għalfejn li l-għanijiet tiegħek ikunu kisbiet kbar. Minflok, tista' tiffoka fuq kif tilhaq l-għanijiet tiegħek gradwalment, u mhux kollox f'daqqa, anke jekk dan ikun ifisser kisba żgħira.

Ipprova sib metodi kif tiskopri lilek innifsek. Huwa normali li wieħed jitgħallem mid-diffikultajiet li jgħaddi minnhom, għaldaqstant meta tgħaddi minn żmien diffiċli hu l-opportunità

biex ittejjeb il-fiduċja fik innifsek. Meta ssib ruħek f'sitwazzjoni diffiċli, hu azzjoni u indirizza s-sitwazzjoni direttament, mhux tevita li tagħmel xi haġa dwarha u tinjora dak li tkun għaddej minnu.



Ikkuntattjana

Għal iktar taġrif dwar dan is-suġġett jew dwar kif jista' jgħinek l-*Employee Support Programme*, ikkuntattjana fuq 22001210 jew bl-email fuq esp.opm@gov.mt, jew żur is-sit elettroniku taġna fuq www.esp.gov.mt