



UFFIĊĊJU TAS-SEGRETARJU PERMANENTI EWLIENI
UFFIĊĊJU TAL-PRIM MINISTRU



Nippromwovu **I-benesseri** **fuq ix-xogħol**

Employee Support Programme

X'inhu l-Benesseri

Il-benesseri jiddependi mill-kwalità ta' ħajja tal-individwu skont il-kriterji magħżula mill-individwu. Għaldaqstant, il-kwalità ta' ħajja hija l-mod ta' kif xi hadd iħares lejn is-sitwazzjoni ta' ħajtu abbażi tal-kultura li jgħix fiha kif ukoll l-għanijiet, l-ideali u l-istandards tal-individwu. Dan il-kunċett jinkludi wkoll is-saħħa fiżika u psikoloġika, it-twemmin u

r-relazzjonijiet soċjali tal-individwu.

It-titjib fil-benesseri jista' jgħinek tkun f'burdata aħjar, kif ukoll tkun iktar sodisfatt b'xogħolok. Min-naħa l-oħra, nuqqas ta' bennesseri jista' jkollu konsegwenzi negattivi, bħal nuqqas ta' produttività jew xogħol ta' kwalità inferjuri, relazzjonijiet soċjali negattivi, u zieda fl-assenteiżmu.



Il-Benesseri fiżiku

**Wellbeing is far more than a psychological concept.
It also includes your physical health**

Il-benesseri mhuwiex biss kunċett psikologiku, iżda jinkludi wkoll is-saħħa fiżika. Dieta li tinkludi frott u ħaxix frisk, proteini bħal laħam, ħut u għazz (*lentils*), prodotti tal-ħalib li ma tantx fihom xaħam, melħ u zokkor, għandha tipprovdi bin-nutrijenti essenzjali li għandek bżonn. Kultant huwa tedjanti li toqgħod għassa ta' x'qed tiekol u xi drabi, huwa iżjed faċli li tixtri ikel li jkun diġà lest. Madankollu, dan it-tip ta' ikel ikun fih ħafna xaħam u preservattivi. Dan it-tip ta' ikel ma jagħmilx ħsara jekk jittiekel ta' kultant, madankollu, jekk ikun ikkunsmat spiss, itellef id-dieta li hi tajba għas-saħħa.

Meta tqatta' sigħat twal bil-qiegħda tista' tagħmel ħsara lis-saħħa fiżika, għaldaqstant huwa tajjeb li tiċċaqlaq minn ħin għal ieħor. Tista' tevita l-ebusija fil-ġogi billi tmejjel rasek u ddawwar għonqok b'mod ċirkolari. Biex isserraħ spallejn ibsin, tista' ċċaqlaqhom billi tagħmel movimenti ċirkolari 'l quddiem u lura u viċi versa. Barra minn hekk, tista' ddawwar il-polzi ta' jdejk b'mod ċirkolari, filwaqt li biex tnaqqas il-buġħawwieġ minn idejk aghlaqhom f'ponn u aghfas imbagħad erga' iftaħhom. Biex terfi t-tensjoni li tkun akkumulat fil-muskoli tista' tqum bil-wieqfa u titmattar,

b'hekk fl-istess ħin tkun qed isserraħ għajnejk mill-*iscreen* tal-*computer*.

Biex inżommu mas-suġġett tal-attività fiżika, ikkunsidra li tagħmel kuljum eżerċizzju aerobiku jew eżerċizzju li jsaħħaħ il-muskoli. Għalkemm jista' jkun diffiċli li tlaħħaq tagħmel eżerċizzju fiżiku regolari meta jkollok impjieg *full-time* u impenji oħra, nissuġġerixxu li tinkludi l-attività fiżika fl-attivitàjiet tiegħek ta' kuljum bħal ngħidu aħna, tuża l-ħin tal-brejk biex tagħmel passiġġata madwar xi blokka bini jew titla' t-taraġ minflok tuża l-lift. Il-benefiċċji tal-eżerċizzju fiżiku regolari jinkludu nuqqas fil-problemi tal-qalb, fl-obeżità, fil-pressjoni għolja (*hypertension*), dipressjoni u ansjetà. Jgħinek ukoll biex torqod aħjar.

Skedi tax-xogħol mimlijin ħafna jistgħu jgħajjuk, u jekk għandek ammont kbir ta' xogħol u tispicċa tiehu xi xogħol miegħek id-dar, għandek mnejn ma tistrieħ biżżejjed. Ftakar li l-ammont ta' rquad rakkomandat huwa ta' madwar tmien sigħat kull lejl. Minkejja dan, xi wħud jirnexxielhom jgħaddu b'sitt sigħat biss. Madankollu, l-iktar ħaġa importanti hi li l-individwu jkun mistrieħ biżżejjed. Is-serħan itejjeb il-koncentrazzjoni, jgħinek tħossok frisk u jkollok iżjed enerġija.

Il-Benesseri psikoloġiku u emozzjonali



Kultant ix-xogħol jibda jirfes fuq il-ħajja ta' kuljum. Illum il-ġurnata, permezz tat-teknoloġija, wieħed jista' jibqa' f'kuntatt max-xogħol minn fejn ikun qiegħed. Għalkemm b'dan il-mod tiżdied il-produttività, tonqos il-qasma ta' bejn ix-xogħol u l-ħajja personali. Jekk tabbanduna l-ħajja personali tiegħek, jista' jkun hemm konsegwenzi koroh fuq il-benesseri psikoloġiku tiegħek. Għaldaqstant, huwa importanti li tqassam il-ħin sew biex tkun tista' tiddedika l-ħin adatt u l-enerġija, kemm għax-xogħol u l-ħajja personali.

Ir-relazzjonijiet soċjali huma importanti fil-ħajja professjonali tiegħek. Għalhekk meta ttejjeb ir-relazzjonijiet mal-kolleġi, dan jgħinek biex ittejjeb il-kwalità tal-ambjent

tax-xogħol. Ir-relazzjonijiet ta' xogħol ideali huma kkaratterizzati minn komunikazzjoni ċara, support, rispettt, fiduċja, sinċerità u kollaborazzjoni. Meta jkun hemm dawn it-tip ta' relazzjonijiet, l-impjegati jkollhom iktar fiduċja fihom infushom, u opinjoni pożittiva tagħhom infushom, jiżviluppaw ħiliet godda, iħossuhom sodisfatti u jkollhom identità personali iktar ċara.

Ir-riċerka turi li jekk tevita li tindirizza l-kunflitt mhuwiex ta' ġid għal saħħtek peress li l-kunflitt jibqa' hemm u tispicċa takkumula l-istress jew jaffettwalek b'mod negattiv il-fiduċja fik innifsek. Jekk mill-banda l-oħra, issolvi l-problema direttament, ir-relazzjonijiet interpersonali u s-sodisfazzjon personali jifjorixxu.

#sibijiet finali

Minħabba l-ammont twil ta' ħin li jitqatta' x-xogħol, jagħmel sens li tiżviluppa u timplimenta strateġiji li jindirizzaw il-benesseri tiegħek meta tkun ix-xogħol. Informa ruħek dwar x'servizzi ta' appoġġ joffri l-post tax-xogħol tiegħek. Kun af x'tip ta' appoġġ teħtieġ, kemm jekk psikoloġiku jew xort'oħra, u kun żgur li tircievi l-assistenza neċessarja.

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