



UFFIĊĊJU TAS-SEGRETARJU PERMANENTI EWLIENI
UFFIĊĊJU TAL-PRIM MINISTRU



Kif tiegħu nsiieb **is-saħħa mentali tiegħek**

Employee Support Programme



X'inh s-saħħa mentali?

L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa tiddefinixxi s-saħħa mentali bħala “l-istat tal-benesseri li fih l-individwu kapaċi jiffunzjona skont il-potenzjal tiegħu, kapaċi jiffaċċja livelli normali ta’ stress fil-ħajja, kapaċi jaħdem b’mod produttiv u jikkontribwixxi fil-komunità.” Barra minn hekk, l-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa tispeċifika li s-saħħa b’mod sħiħ “hija l-istat ta’ benessere fiżiku, mentali u soċjali komplut, u mhux biss in-nuqqas ta’ mard jew invalidità.”

Li tkun mentalment b’saħħtek ma jfissirx li ma tħossokx imdejjaq. Fil-fatt, din ir-reazzjoni hija komuni f’kulhadd. Id-differenza hija li nies li huma mentalment b’saħħithom jesperjenzaw stress emozzjonali b’intensità proporzjonali għall-kawża.

Il-kunċett ta’ saħħa mentali jinkludi emozzjonijiet, ħsibijiet u mġiba. Meta persuna tkun mentalment b’saħħitha, tkun f’burdata tajba, kapaċi tittollera ammonti raġonevoli ta’ stress, tkun

flessibbli meta jkun hemm bżonn ta’ bidla u jkollha relazzjonijiet personali u professjonali sodisfaċenti. Madankollu, is-saħħa mentali mhijjex biss affettwata minn dawn il-fatturi. Hija affettwata minn fatturi individwali, esperjenzi tal-passat, l-ambjent soċjali u fiżiku, kif ukoll it-tradizzjonijiet u l-aspettattivi soċjali u kulturali.

Il-kapaċità li taħdem u twestaq ir-rwolijiet kif suppost, hija fattur essenzjali għas-saħħa mentali. Jekk din il-kapaċità tidgħajjef, jista’ jkun li s-saħħa mentali tal-individwu ma tkunx fl-aqwa tagħha f’dak il-ħin partikolari peress li jista’ jkun hemm xi ħaġa li tkun qed tinterferixxi fil-mod ta’ kif jiffunzjona l-individwu. Biex inżommu mas-suġġett tax-xogħol, l-impjieg huwa importanti għas-saħħa mentali għax jipprovdi benefiċċji personali u benefiċċji għas-saħħa. L-impjieg jipprovdi wkoll struttura għall-ġurnata u konnessjonijiet soċjali. Għalhekk, in-nuqqas ta’ impjieg, jista’ jkun ta’ detriment għas-saħħa mentali.

Fatturi li jinfluwenzaw is-saħħa mentali

Hemm għadd ta' fatturi li jistgħu jgħinu biex jipprevjenu l-problemi fis-saħħa mentali. Li jkollok ħajja soċjali tajba, saħħa fiżika tajba, li tinvolvi ruħek fil-komunità, tagħmel xi eżerċizzju fiżiku u li jkollok persuna adulta preżenti f'ħajtek li tappoġġjak, huma fost l-affarijiet li jipproteġulek is-saħħa mentali. Fatturi oħra li jinfluwenzaw is-saħħa mentali tiegħek b'mod pożittiv jinkludu, ambjent ta' xogħol pożittiv, l-opportunità li l-kisbiet tiegħek jiġu rikonossuti, sigurtà finanzjarja u mezzi ta' sapport

adegwati. Apparti hekk, li tħares lejn il-ħajja b'mod pożittiv, tgħin lil għajrek, tistrieħ biżżejjed u tiżviluppa metodi tajbin ta' kif tindirizza l-istress, ukoll jgħinek tipproteġi s-saħħa mentali.

Minkejja l-intenzjonijiet tajbin tiegħek, hemm xi fatturi li jwasslu għad-dgħufija tas-saħħa mentali tiegħek, li xi wħud minnhom hadd m'għandu kontroll fuqhom. Pereżempju, fatturi individwali bħal predispożizzjonijiet ġenetiċi u esperjenzi trawmatiċi jżidu r-riskju li jkollok problemi mentali.



Problemi ta' saħħa mentali

Il-problemi mentali jista' jkollhom effett negattiv fuq il-kwalità tal-ħajja tal-individwu, kif ukoll fuq l-aspetti ekonomiċi u soċjali. Barra minn hekk, fatturi oħrajn bħal stigma u diskriminazzjoni jistgħu jaffettwaw il-benesseri tal-persuna. Il-familji wkoll jistgħu jbatu meta membru tal-familja jkollu xi problema ta' saħħa mentali, peress li jkollhom jiffaċċjaw redditu finanzjarju inqas, u tibdil fl-imgħiba u l-personalità tal-individwu affettwat. Jaffaċċjaw ukoll interruzzjonijiet fir-rutina u fl-attivitajiet soċjali u dan it-tip ta' adattament jaffettwa lill-membri tal-familja li jkunu qed jgħinu lill-persuna affettwata.

Il-problemi mentali jinkludu sintomi li normalment huma assoċjati ma' mard mentali, iżda mhumiex serji biżżejjed biex id-dijanjożi tagħhom titqies bħala marda mentali serja. Pereżempju,

l-istress jikkawża sintomi bħal dwejjaq u emozzjonijiet diffiċli biex wieħed jikkontrollahom. Madankollu, li tkun stressjat u tghaddi minn problemi emozzjonali ma jfissirx li jkollok xi marda partikolari. Barra minn hekk, għalkemm il-problemi tas-saħħa mentali jnaqqsu l-kapaċità ta' kif wieħed jaħdem kif ukoll iħallu effett negattiv fuq ir-relazzjonijiet soċjali tal-individwu, mhux neċessarjament iwasslu għall-mard fis-saħħa mentali.

Il-bidla fl-imgħiba hija waħda mis-sinjali li jista' jkun hemm problemi fis-saħħa mentali tal-persuna. Xi sinjali komuni ta' problemi ta' saħħa mentali jinkludu l-bidla fil-burdata, ħsibijiet inkonsistenti, żieda fl-ansjetà, impulsività u nuqqas ta' interess fl-attivitajiet li qabel kienu jogħoġbu lill-persuna. L-individwi jistgħu jkollhom ukoll sintomi fiżiċi, bħal tnaqqis fil-piż u għeja.



Għal iktar tagħrif dwar dan is-suġġett 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