

Ngħinu u Nieħdu #sieb Xulxin fuq il-Post tax-Xogħol

Is-saħħa mentali taffettwa lil kull wieħed u waħda minna, u l-post tax-xogħol tagħna jista' joffri spazju fejn insibu min jgħinna fi żminijiet diffiċli. L-għajnuna mhijiex xi haġa kumplessa, hafna drabi ġesti sempliċi ta' ġentilezza u konnessjoni ġenwina jistgħu jagħmlu differenza kbira.

L-ewwel pass huwa li nkunu sensittivi lejn xulxin u li noqgħodu attenti għal xi bidliet fl-imġieba tall-kollegi tagħna - forsi jidhru aktar kwieti mis-soltu, aktar stressjati, jew mgħobbijin iżżejjed b'xogħolhom. Xi kultant, mistoqsija sempliċi bħal, "Kif int illum?" tista' tagħmel differenza kbira. Anke jekk ma jkunux lesti li jifitħu qalbhom, il-fatt li jkunu jafu li hemm xi ħadd li jimpurtah minnhom jista' jkun ta' farag u jfakkarhom li mhumiex waħedhom.

Jekk xi kollega jagħżel li jiftaħ qalbu miegħek, l-akbar għajnuna li tista' toffri huwa li tisimgħu b'attenzjoni u b'kompassjoni. M'għandekx għalfejn issolvi d-diffikultajiet tal-persuna; biżżejjed li tkun prezenti, tagħti l-attenzjoni sħiħa tiegħek, u tisma' mingħajr ma tiġġudika biex iħossuhom apprezzati. Irrispetta l-boundaries u l-kunfidenzjalità — xi wħud jistgħu jħossuhom skomdi jaqsmu d-dettalji kollha dwar dak li jkunu għaddejnin minnu - serħilhom moħħhom li inti lest/a li tismagħhom jekk iħossu l-bżonn.

Ġesti żgħar u prattiċi wkoll jistgħu jfissru hafna. Meta tagħti kas regolament lill-kollegi, jew tagħti daqqa t'id fejn hemm bżonn, tista' tnaqqas mill-piż ta' dak li jkun u tgħin biex toħloq ambjent fejn in-nies iħossuhom li hemm min jimpurtah minnhom. Dawn il-

ġesti sempliċi juru lill-kollegi li huma parti minn tim fejn il-benesseri tagħhom huwa importanti.

L-akbar differenza tiġi mill-kultura li nrawmu flimkien. Post tax-xogħol li jagħti sostenn huwa post fejn is-saħħa mentali tingħata l-istess importanza daqs is-saħħa fizika — fejn il-kollegi jħossuhom komdi li li jifitħu qalbhom. Dawk li jmexxu għandhom ikunu minn ta' quddiem biex joffru dan l-ispażju, imma kulħadd għandu sehem x'joffri billi juri empatija u kompassjoni.

>> PĠ2



Meta l-konverżazzjonijiet fuq is-saħħa mentali jiġu normalizzati - persuna tista' tħossha komda tammetti li tkun għaddejja minn xi ġurnata iebesha u x'jista' jgħinha. Hekk nkunu qed inkissru l-istigma u nrawmu kultura ta' support. Meta lill-kollegi nkellmuhom dwar servizzi ta' għajjnuna nkunu qegħdin ngħaddu messaġġ - li tfittex l-għajjnuna huwa sinjal ta' saħħa u mhux dgħufija.

Meta nuru kompassjoni u li jimpurtana mill-kollegi, ma nkunux biss qed ngħinu lil xulxin bħala individwi - imma nkunu qed nibnu timijiet b'saħħithom u nrawmu ambjent mibni fuq il-fiducja. Flimkien, nistgħu noħolqu postijiet tax-xoġhol fejn kulħadd jista' isib sostenn u jħossu stmat.

L-Għajjnuna Tinsab Dejjem Pass 'il Bogħod

HUWA NORMALI FIL-ҒAJJA LI XI KULTANT INҒABBTU WIČČNA MA' ŻMINIJET DIFFIČLI, U LI NKUNU NAFU FEJN NISTGħU NFITTXU L-ҒAJJUNA TAGħMEL DIFFERENZA KBIRA. HEMM GħADD TA' SERVIZZI DISPONIBBLI LI JOFFRU GħAJJUNA META PERSUNA TKUN GħADDEJJA MINN PROBLEMI EMOZZJONALI JEW TA' SAħħA MENTALI - KEMM GħAJJUNA IMMEDJATA JEW KURA AKTAR FIT-TUL.

Għajjnuna immedjata

- **1579 Linja Nazzjonali tas-Saħħa Mentali:** Disponibbli 24/7, imħaddma minn professjonisti mħarrġa li joffru għajjnuna kunfidenzjali u informazzjoni dwar servizzi.
- **Supportline 179 (Aġenzija Appoġġ):** Servizz 24/7 li jipprovdi support emozzjonali u informazzjoni dwar servizzi fejn wieħed jista' jfittex l-għajjnuna.
- **Richmond Foundation Helpline (1770):** Miftuħa kuljum bejn it-8am u t-8pm, u ħinijiet iqsar nhar ta' Sibt. Jipprovdi support dwar diffikultajiet ta' saħħa mentali.
- **Sitwazzjonijiet ta' Emergenza:** Čempel 112 jew mur l-Emergenza tal-Isptar Mater Dei. Tista' wkoll tikkuntattja lill-Crisis Resolution Mobile Team fuq 9933 9966 jekk teħtieġ għajjnuna urġenti wičč imb wičč.

Support fil-Komunità

- **Kellimni.com:** Joffri chat anonima 24/7, email, u messaġġi ta' support.
- **OLLI Chat tal-Fondazzjoni Richmond:** Disponibbli matul il-gimġha u nhar ta' Sibt.



- **Čentri tas-Saħħa fil-Komunità:** Jinsabu Ғal Qormi, Raħal Ġdid, il-Furjana, il-Mosta, Bormla, u ż-Żejtun, li joffru assessjar, trattament, u l-kura li jkun hemm bżonn.
- **Kura lill-Pazjenti fl-Isptar:** L-Isptar Monte Karmeli jipprovdi servizzi intensivi, ta' riabilitazzjoni, u programmi ffukati fuq iż-żgħażaġħ.

Support Professionali Kunfidenzjali għall-Impjegati Pubbliċi

L-Employee Support Programme (ESP) huwa servizz bla ħlas u kunfidenzjaligħall-impjegati pubbliċi kollha. Kemm jekk qed tbatu minn stress relatat max-xoġhol, diffikultajiet personali u fil-familja, jekk esperjenzajt xi telfietjew diffikultajiet oħrajn, l-ESP joffri support permezz tat-telefown, email, jew laqgħat wičč imb wičč — il-laqgħat jistgħu jsiru kemm waqt, kif ukoll wara, il-ħinijiet tax-xoġhol.

Tista' tikkuntattja lill-ESP fuq 2200 1210 jew permezz ta' email fuq esp.opm@gov.mt. Tista' tikseb aktar informazzjoni fuq esp.gov.mt.

Ftakar: Li titlob l-għajjnuna hu sinjal ta' saħħa. Kemm jekk bit-telefown, chat, li tmur f'xi klinika jew tagħmel użu minn xi servizzi oħra ta' support, l-għajjnuna dejjem hija disponibbli. Li tagħmel l-ewwel pass jista' jtejjeb b'mod sinifikanti s-saħħa u l-ħajja tiegħek iġenerali.

Ħsibijiet żbaljati dwar L-Antidipressanti

Spiss nisimgħu ħsibijiet dwar l-antidipressanti li jkunu mibnijin fuq biżgħat u misthija. Dawn il-ħsibijiet jistgħu jwaqqfu lin-nies milli jfittxu l-għajnuna li għandhom bżonn. Il-fatti li se nitkellmu dwarhom hawn taħt jistgħu jiċċaraw xi wħud mill-ħsibijiet żbaljati li jista' jkollna dwar il-medicini.

✗ **Ħsieb 1:** "Se jibdluli l-personalità tiegħi."

✓ **Fatt:** Ma jibdlukx minn kif int. Se jtaffulek sintomi bħad-dwejjaq, ansjetà, u nuqqas ta' rquad — u se jgħinuk tħossok mill-gdid bħal qabel.

✗ **Ħsieb 2:** "Se nibda niddependi fuqhom."

✓ **Fatt:** L-SSRIs ma niddependux fuqhom. Huma differenti minn medicini oħrajn bħal trankwilizzanti jew pilloli tal-irqad, li jistgħu iwasslu għal dipendenza.

✗ **Ħsieb 3:** "Jekk inħossni agħar fil-bidu, mhumiex tajbin għalija."

✓ **Fatt:** Fl-ewwel ġimgħa jew tnejn jista' jkollux xi side effects, imma dawn normalment jgħaddu waħedhom. Dan ma jfissirx li l-medicina qeda tagħmillek il-ħsara.

✗ **Ħsieb 4:** "Jekk ma nħossnix aħjar mill-ewwel, il-medicini mhumiex jaħdmu."

✓ **Fatt:** Jieħdu ż-żmien - normalment jieħdu bejn 2-4 ġimgħat biex tibda tara r-riżultati. Importanti li nistennew.

✗ **Ħsieb 5:** "Ladarba nibdiehom, ma nwaqqafhom qatt."

✓ **Fatt:** Ħafna nies jeħduhom għal madwar 6-12-il xahar, imbagħad inaqqsuhom bil-mod il-mod fuq parir ta' tabib, ladarba jħossuhom aktar stabbli.

✗ **Ħsieb 6:** "Il-Benzos huma aħjar għax jaħdmu malajr."

✓ **Fatt:** Jaħdmu malajr, imma jistgħu joħolqu dipendenza u ma jsolvux il-kawża tal-problema. L-antidipressanti jitrattaw il-fejqan aktar fit-tul.

✗ **Ħsieb 7:** "It-terapija hija biżżejjed."

✓ **Fatt:** It-terapija hija bżonnjuża, imma xi kultant l-aħjar riżultati jinkisbu meta ngħaqqu t-terapija mal-medicina.

✗ **Ħsieb 8:** "In-nies 'imgienien' biss jeħduhom."

✓ **Fatt:** Il-kundizzjonijiet ta' saħħa mentali jistgħu jaffettaw lil kulhadd.

✗ **Ħsieb 9:** "Se jraqqduni u ma nkunx nista' naħdem."

✓ **Fatt:** Xi wħud, fil-bidu li jibdew il-medicini, jista' jaqbadhom in-nghas, imma ħafna drabi din il-fazi tgħaddi. Biż-żmien, ħafna nies iħossuhom aħjar meta jgħaddu dawn is-sintomi.

🌿 **Ħsieb tal-aħħar:** Li tieħu ħsieb is-saħħa mentali tiegħek mhijiex dgħufija — hija decizjoni għaqlija. Il-ħsibijiet żbaljati joħolqu l-biża', imma l-fatti jgħibu t-tama.

Ikkuntattjana

L-opinjoni tiegħek hija importanti għalina. Jekk għandek xi suġġerimenti jew kummenti tista' tikkuntattjana kif jidher hawnhekk.

Għal iktar informazzjoni dwar kif l-Employee Support Programme jista' jgħinek, jew biex tagħmel appuntament, ikkuntattjana fuq: 22001210 Email: esp.opm@gov.mt Sit Elettroniku: www.esp.gov.mt. Is-servizz huwa kunfidenzjali u mingħajr ħlas. L-impjegati m'għandhomx bżonn permess mingħand is-superjur tagħhom biex jaċċessaw is-servizz.

Għal iktar tagħrif dwar is-servizzi offruti mill-ESP, kif ukoll biex tikseb informazzjoni dwar il-kundizzjonijiet u d-drittijiet rigward l-impjegat tiegħek, tista' tagħmel kuntatt mal-One-Stop-Shop għall-Uffiċjali Pubbliċi bit-telefown 22001225, bl-email one-stop-shop.psd@gov.mt jew billi żżurna għewwa People & Standards Division at 3, Castille Place, Valletta.

Segwi l-paġna ta' [Facebook-Is-Servizz Pubbliku](https://www.facebook.com/Is-Servizz-Pubbliku) jew żur publicservice.gov.mt. L-għan ta' din in-newsletter huwa li żżid l-għarfien u tipprovdi informazzjoni għal skopijiet edukattivi.