



Kif Nistgħu Nifhmu d-Diversi Varjazzjonijiet tan-Niket



In-niket huwa rispons naturali u fundament personali, li ta' spiss wieħed iħoss meta jitlef lil xi hadd.

Għalkemm huwa komuni ħafna li jiġi assoċjat mal-mewt ta' xi hadd maħbub, wieħed jista' wkoll isib ruħu f'dan l-istat wara bidliet kbar oħra fil-ħajja, bħal bidliet fis-saħħa, it-tmiem ta' relazzjoni, l-irtirar, kumplikazzjonijiet fit-tqala, telf ta' impjieg, jew tranżizzjonijiet sinifikanti fil-ħajja.

In-niket jaffettwa lin-nies b'modi differenti u jista' jinvolve reazzjonijiet emozzjonali, fiżiċi, ta' mgħiba u fil-ħsieb.

Filwaqt li n-niket huwa **esperjenza universali**, m'hemmx mod tajjeb jew ħażin kif wieħed għandu jħoss dan in-niket. Lanqas ma hemm perjodu ta' żmien stabbilit għall-fejqa.

It-taqsimiet li ġejjin jiddeskrivu l-varjazzjonijiet differenti tan-niket u kif dawn jistgħu jaffettwaw lin-nies b'mod differenti.

1 Niket Antiċipatorju

In-niket antiċipatorju jseħh meta nkunu diġà nafu li tkun riesqa telfa sinifikanti. Dan jista' jiġri meta xi hadd maħbub ikun qed jgħix b'marda terminali, meta tfal adulti jkunu qed jippreparaw biex jitlejqu b'mod permanenti mid-dar, jew meta relazzjoni tkun waslet biex tintemm. F'dawn is-sitwazzjonijiet, in-nies spiss jibdeu iħossu din is-sensazzjoni ta' niket qabel ma jkunu garrbu t-telfa attwali. Sentimenti ta' dwejjaq, inkwiet, biża', u incertezza huma komuni hekk kif l-individwi jippruvaw jaċċettaw il-bidliet futuri. Għalkemm it-telfa tkun għadha ma seħħitx, il-proċess tan-niket ikun diġà beda u jista' jkompli anke wara ħafna żmien li tkun seħħet it-telfa.

2 Niket Mhux Rikonoxxut

In-niket mhux rikonoxxut huwa tip ta' niket assoċjat ma' telf li mhuwiex dejjem rikonoxxut minn dawk ta' madwarna. B'hekk, l-individwi li jkunu qed jesperjenzaw dan it-tip ta' niket jistgħu jhossu hom waħedhom fid-dwejjaq tagħhom u jista' jkun li ma jirċevux l-istess livell ta' support, simpatija jew kondoljanzi li tipikament jiġu offruti f'telf li jkun rikonoxxut mis-soċjetà. In-niket mhux rikonoxxut jista' jinħass f'diversi tipi ta' telf. Dawn jistgħu jinkludu t-telfa ta' annimal domestiku, korrimment ta' tqala, it-telfa ta' ħabib/a, kollega jew gar, it-tmiem ta' relazzjoni terapewtika, jew it-telfa ta' relazzjoni minħabba tbeġhid. Għalkemm dan it-telf jista' jwegġa' ħafna, mhux dejjem ikun mifhum jew rikonoxxut minn persuni oħra, u dan jista' jagħmel il-proċess tan-niket aktar diffiċli.

3 Niket Kumulattiv

In-niket kumulattiv isehh meta tigris telfa wara oħra f'perjodu qasir ta' żmien, fejn kull telfa żżid mal-impatt ta' dik ta' warajha. Persuna li tesperjenza ħafna telf f'qasir żmien tista' tħossha maħkuma minn dan il-piż emozzjonali. Dan it-tip ta' niket jista' jkun ukoll esperjenzat minn persuni f'professjonijiet tal-kura tas-saħħa, il-kura paljattiva, u tal-ewwel rispons, fost professjonijiet oħra, fejn l-esponiment għat-telf u għall-mewt jagħmel parti mix-xogħol tagħhom ta' kuljum. Matul iż-żmien, dan l-esponiment ripetittiv għat-telf jista' joħloq piż emozzjonali, u dan jagħmel kull telfa aktar diffiċli minn ta' qabilha.

4 Niket Ittardjat

In-niket ittardjat isehh meta r-rispons emozzjonali ta' persuna partikolari għal telfa ma joħroġ kompletament meta ssehh it-telfa, iżda joħroġ wara – gimghat, xhur, jew anki snin wara t-telfa. F'ċerti każijiet, il-persuna tista' trazzan dan in-niket minħabba responsabbiltajiet aktar urġenti, bħall-ippjanar, l-appoġġ għall-membri oħra tal-familja, jew l-immaniġġjar tal-affarijiet ta' kuljum. Drabi oħra, dan jista' jiġri b'mod mhux konxju biex wieħed jipproteġi lilu nnifsu minn emozzjonijiet diffiċli. Permezz tan-niket ittardjat, il-persuna tista' tħossha mfixkla u tista' tesperjenza tbatija kbira, minħabba li dan in-niket jista' jitfaċċa f'daqqa waħda. Dan jista' ma jiġix identifikat b'mod korrett, minħabba li l-konnessjoni bejn l-emozzjonijiet ta' tbatija attwali u t-telfa li tkun ilha f'it li grat ma tkunx dejjem ovsja immedjatament. Għal dawk l-individwi li jkunu qed jesperjenzaw niket kbir wara żmien twil li tkun grat it-telfa, huwa importanti li jirrikonoxxu li dawn l-emozzjonijiet huma validi u jeftiegu s-support.

5 Telf Ambigwu

It-telf ambigwu jsehh meta tiġi esperjenzata telfa mingħajr ċertezza jew mingħajr riżoluzzjoni.

Għall-kuntrarju ta' meta wieħed imut u l-mewta tiegħu tiġi kkonfermata, telfa ambigwa tħalli warajha ħafna domandi mingħajr risposti. Pereżempju, persuna li tkun qed tgħix bid-dimenzja tista' tkun fiżikament preżenti, iżda psikoloġikament, tkun assenti. B'mod simili, meta individwu jkun nieqes u ħadd ma jkun jaf fejn jinstab, familtu u qrabatu jistgħu jkunu qed jaffaċċjaw emozzjonijiet ta' speranza u niket. Mingħajr ir-riżoluzzjoni li normalment takkumpanja telfa kkonfermata, l-ipproċessar ta' telfa ambigwa jista' jkun partikolarment diffiċli. L-individwu jista' jhossu konfuż, bejn ikun irid jibqa' jittama u bejn ikun irid jimxi 'l quddiem. Dan jista' jagħmel il-proċess ferm aktar diffiċli biex wieħed jadatta bis-shiġ għat-telfa. L-inċertezza tas-sitwazzjoni tista' twassal għal sentimenti kontinwi ta' dwejjaq, konfużjoni, ansjetà, u telf totali ta' kontroll.

6 Telf Sekondarju

It-telf sekondarju huwa telf addizzjonali li jista' jitfaċċa wara telfa sinifikanti. Pereżempju, meta jmut xi ħadd, huwa komuni li persuna ma tħossx niket biss għat-telfa tal-individwu. Din tista' tħoss ukoll niket kbir għall-futur li tkun immaginat miegħu, ir-rwol li kellu f'ħajjitha, ir-rutina li kienu jgħixu flimkien, is-sappport ipprovdut, jew l-aspetti tal-identità tiegħu li kienu marbutin mar-relazzjoni. It-telf sekondarju jista' jsehh ukoll wara bidliet drastici fil-ħajja ta' persuna, bħal tmien ta' relazzjoni, l-irtirar, bdil fil-post ta' għixien, jew bidliet fis-saħħa – telf li jista' jhalli impatt emozzjonali sinifikanti. Il-fatt li jiġi rikonoxxut it-telf sekondarju jgħinna nifhmu li n-niket huwa ħafna aktar kumpless milli naħsbu.

Ħafna drabi, persuna tista' tħossha maħkuma min-niket u, filwaqt li huwa rispons normali għal telfa, din m'għandhiex għax taffaċċjah waħedha. Jekk in-niket qed jaffetwalek il-ħajja ta' kuljum, ir-relazzjonijiet, ix-xogħol u l-istat emozzjonali tiegħek, li titkellem ma' xi ħadd li tafda jew li tfittex għajnuna professjonali jista' jkun pass importanti ħafna.



L-Istadji Differenti tan-Niket



- In-niket huwa rispons naturali u personali ħafna għal telfa sinifikanti, u jista' jinvolvi firxa ta' emozzjonijiet matul iż-żmien.
- Il-ħames stadji li ġeneralment jiġu assoċjati man-niket huma ċ-ċaħda, ir-rabja, in-negożjar, id-dipressjoni u l-aċċettazzjoni. Dawn l-istadji mhux dejjem isehħu f'din l-ordni, u l-emozzjonijiet jistgħu jinbidlu matul il-proċess tan-niket.
- Sentimenti ta' ċaħda jistgħu jkunu preżenti matul l-istadji bikrija tal-adattament għal telf sinifikanti.
- Hekk kif il-persuna tibda tifhem aktar l-impatt tat-telf, jistgħu jinholqu sentimenti ta' rabja u frustrazzjoni. F'dan l-istadju, il-persuna tista' wkoll tibda taħseb dwar kif l-affarijiet setgħu graw b'mod differenti, jew setgħetx tagħmel xi ħaġa biex tbiddel dak li ġara.
- Li tħossok imdejjaq u vojt huwa normali ħafna hekk kif it-telfa tibda tiġi pproċessata gradwalment.
- L-aċċettazzjoni ma tfissirx li t-telfa ma tibqax tweggħa'. Pjuttost tfisser li wieħed jitgħallem jimxi 'l quddiem filwaqt li jgħorr miegħu l-memorji ta' dak li ntilef.
- M'hemm l-ebda mod tajjeb jew ħażin ta' kif wieħed għandu jipproċessa dan in-niket, u m'hemm l-ebda skeda ta' żmien stabbilita għal tali proċess.
- Jekk in-niket isir piż kbir emozzjonali jew jibda jaffettwa l-ħajja ta' kuljum, it-tfittxija għas-sappoort tista' tkun ta' għajjnuna kbira. Li titkellem ma' xi ħadd li tafda jew ma' professjonist kwalifikat jista' jipprovdni serħan il-moħħ, gwida u konnessjoni matul żmien diffiċli.



Burnout fil-Caregivers:

Nirrikonoxxu s-Sinjali, Nifhmu n-Niket u Nħarsu l-Benessri

ħafna nies jibbilanċjaw ix-xogħol mal-kura ta' ġenitur anzjan, ta' sieħeb b'marda kronika, jew ta' xi ħadd maħbub li jiddependi fuq l-appoġġ tagħhom. Filwaqt li l-kura tista' tkun ta' sodisfazzjon kbir, tista' wkoll ġġib magħha firxa ta' reazzjonijiet emozzjonali, inkluzi forom ta' niket li mhux dejjem jkunu rikonoxxuti.

Dan in-niket jista' jinħoloq b'reazzjoni għal tibdil fis-saħħa, fil-kapaċitajiet, fl-indipendenza jew fil-personalità tal-persuna għażiża, kif ukoll għal tibdil fir-rutina, fir-relazzjonijiet u fl-aspettattivi għall-futur. Il-caregivers jistgħu wkoll jesperjenżaw sens ta' telf meta opportunitajiet jew aspirazzjonijiet personali, jkollhom jithallew fil-ġenb minħabba r-responsabbiltajiet tal-kura. Dawn l-esperjenzi akkumulati jistgħu jżidu l-piż emozzjonali u jistgħu jikkontribwixxu għal burnout fil-caregiver, jew iseħħu flimkien miegħu.

Kulħadd iħossu għajjen minn żmien għal żmien.

Madankollu, l-eżawriment tal-caregiver imur lil hinn mill-għeja ordinarja. Huwa stat gradwali ta' eżawriment fiżiku, emozzjonali u mentali. Sinjali komuni jistgħu jinkludu li tħossok maħkum minn ħafna emozzjonijiet, li tħossok irritabbli jew eżawrit emozzjonalment. L-irqad jista' jonqos drastikament, il-konċentrazzjoni tista' teħtieġ aktar sforz, u attivitajiet li darba kienu jġibu sodisfazzjon magħhom, jistgħu jinħassu inqas sodisfaċenti. Tista' wkoll tħoss sentimenti ta' ħtija dwar il-mistrieħ jew l-attenzjoni għall-bżonnijiet personali tiegħek.

Maż-żmien, dawn l-esperjenzi jistgħu jżidu t-toqol emozzjonali fuq il-caregiver u jikkontribwixxu għal burnout, jew iseħħu flimkien miegħu. Meta din is-sitwazzjoni tiġi rikonoxxuta minn kmieni, il-caregivers ikunu f'pożizzjoni aħjar li jindunaw meta għeja ordinarja tkun qed tinbidel f'xi ħaġa aktar persistenti u aktar diffiċli biex tiġi indirizzata.

Li tiegħu ħsieb il-benessri personali tiegħek hija parti essenzjali mill-ġoti tal-kura. Passi żgħar u prattiċi jistgħu jagħmlu differenza kbira. Pawżi regolari, li taqsam ir-responsabbiltajiet, li żżomm il-kuntatt ma' nies li tafda, u mument qosra ta' kwiet jistgħu jgħinu biex wieħed jerġa' jikseb l-enerġija u jmantni r-reżiljenza. Jista' jkun ta' għajnuna wkoll li wieħed jagħraf u jirrikonoxxi s-sentimenti ta' niket minflok iħoss li għandhom jiġu injorati jew imwarrba. L-ġoti tal-kura jista' jinvolvi emozzjonijiet diversi, bħal dwejjaq, frustrazzjoni, tħassib, ħtija u mument ta' konnessjoni. Li wieħed jesperjenza dawn is-sentimenti ma jfissirx li jimpurtah inqas mill-persuna li qed jieħu ħsieb. Meta sinjali ta' burnout ikunu preżenti fil-caregiver, support f'waqtu jista' jagħmel differenza sinifikanti. Li titkellem ma' persuna li tafda jew li tfittex għajnuna professjonali huwa pass li jista' jgħinek biex terġa' tikseb perspettiva aktar ċara, tipproċessa emozzjonijiet diffiċli u jista' wkoll jinkoraġġixxi modi aktar b'saħħithom ta' kif tlaħħaq mas-sitwazzjoni. **L-ġoti tal-kura huwa att ta' kompassjoni, iżda m'għandux isir għad-detriment tal-benessri tal-caregiver stess.** Li tipprijoritizza l-mistrieħ, il-limiti personali u l-appoġġ xieraq jista' jgħin biex tinzamm is-saħħa meħtieġa sabiex tkompli tingħata l-kura. Barra minn hekk, li tirrikonoxxi kemm it-toqol emozzjonali marbut mal-ġoti tal-kura kif ukoll it-telf li jista' jakkumpanjah, jista' jkun parti importanti minn kif tiegħu ħsieb tiegħek innifsek.

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 appuntamenti, ikkuntattjana fuq: 22001210 Email: esp.opm@gov.mt Sit Elettroniku: www.esp.gov.mt. Is-servizz huwa kunfidenzjali u mingħajr ħlas.

Għal iktar tagħrif dwar il-kundizzjonijiet u d-drittijiet rigward l-impjeg tiegħek, tista' tagħmel kuntatt mal-One-Stop-Shop għall-Uffiċjali Pubbliċi bit-telefon 22001225, bl-email one-stop-shop.psd@gov.mt, jew billi żżurna għewwa People & Standards Division, 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 tipprovi informazzjoni għal skopijiet edukattivi.