Is-sejħa għall-azzjoni tħeġġeġ lil kulħadd biex jibda jitħaddet dwar is-suwiċidju u l-prevenzjoni tiegħu. Kull konverżazzjoni, żgħira kemm hi żgħira, tikkontribwixxi għal soċjetà li twieżen, tagħder, u tifhem

Gertrude Buttigieg
Uffiċjal fl-Uffiċċju tal-Kummissarju għad-Drittijiet ta' Persuni bi Problemi ta' Saħħa Mentali

"Għaliex nibżgħu nitkellmu?"

Ir-realtà u r-riċerka juruna li bosta persuni jżommu lura milli jitkellmu u jfittxu l-għajnuna meta jħossu li s-saħħa mentali tagħhom qed tbati. Huma ħafna li lanqas qatt ma jiftħu qalbhom mal-familja jew ħbieb, iżommu kollox ġo fihom forsi xi darba l-inkwiet jew l-uġigħ jgħaddi waħdu.

Sfortunatament mhux dejjem il-każ. Din mhix sitwazzjoni f'Malta biss imma hi problema fuq livell internazzjonali u hu għalhekk li l-Għaqda Dinjija tas-Saħħa (World Health Organisation, WHO) dan ix-xahar fil-jum dinji tal-prevenzjoni tas-suwiċidju ppreżentat tit-tema 'Nibdew Nitħaddtu'.

"X'inti tgħid?" nimmaġinak tgħidli. *"Is-suwiċidju ma titkellimx dwaru"*. Din hi ħrafa antika! Ir-riċerka qed turi li meta ninfetħu għal xulxin, sew jekk tkun mal-familja, ħabib, kollega jew saħansitra persuna li ma tafhiex, dan jista' jgħin biex tipprevjeni s-suwiċidju.

'Nibdew Nitħaddtu'

Il-WHO ppreżentat it-tema triennali tagħha għall-Jum Dinji għall-Prevenzjoni tas-Suwiċidju (WSPD) għall-2024-2026: "Nibdlu n-Narrativa dwar is-Suwiċidju" billi poġġiet l-ewwel sejħa għall-azzjoni għall-2024 bit-tema "Nibdew Nitħaddtu". Din it-tema għandha l-għan li tqajjem kuxjenza dwar l-importanza li titnaqqas l-istigma u li tħeġġeġ konverżazzjonijiet miftuħa għall-prevenzjoni tas-suwiċidji u biex wieħed ifittex l-għajnuna f'waqtha.

Il-bidla tan-narrativa dwar is-suwiċidju hija dwar it-trasformazzjoni ta' kif inħarsu lejn din il-kwistjoni kumplessa u l-bidla minn kultura ta' silenzju u stigma għal waħda miftuħa, lesta li tifhem u toffri appoġġ. Id-diskors dwar dan għandu jwassalna wkoll sal-10 ta' Ottubru meta nfakkru l-Jum Dinji tas-Saħħa Mentali li din is-sena se jħares lejn it-tema 'Wasal il-waqt li nagħtu prijorità lis-Saħħa Mentali fuq il-post tax-xogħol'.

Kultura ta' sapport

Is-sejħa għall-azzjoni tħeġġeġ lil kulħadd biex jibda jitħaddet dwar is-suwiċidju u l-prevenzjoni tiegħu. Kull konverżazzjoni, żgħira kemm hi żgħira, tikkontribwixxi għal soċjetà li twieżen, tagħder, u tifhem. Billi nibdew dawn il-konverżazzjonijiet vitali, nistgħu nkissru l-ostakli, inqajmu kuxjenza, u noħolqu kultura ta' sapport aħjar.

M'għandekx għalfejn tkun professjonist biex tagħmel differenza sostanzjali fil-ħajja ta' xi ħadd li qed ibati. M'għandekx għalfejn taħseb li biex tgħin lil xi ħadd tgħinu jsib is-soluzzjonijiet kollha. Imma billi sempliċement toffri ħin u spazju biex tisma' lil xi ħadd jitkellem dwar id-dwejjaq tiegħu jew saħansitra jaqsam il-ħsibijiet tiegħu, inti tista' tkun qed tgħinu.

Forsi toqgħod lura milli tgħin għax ma tafx x'se taqbad tgħid – ftakar, li m'hemmx formula speċifika. Ħafna drabi n-nies li jkunu f'diffikultà ma jkunux qed ifittxu pariri imma pjuttost persuna ġenwina li turi interess, empatija u li ma tiġġudikax. Iċ-ċavetta hi li tkun qed tgħin biex tiġi evitata xi traġedja. Dan tista' tagħmlu.

Dan hu dak li tgħallimna minn nies li salvaw minn attentat ta' suwiċidju. Huma jirringrazzjaw lil dawk li laħquhom fil-mument ta' dwejjaq u diffikultajiet u offrewlhom kompassjoni u ggwidawhom lejn sorsi ta' appoġġ għall-fejqan.

Prinċipji sempliċi

Il-ħidma ta' Erbacher (2017) toffri prinċipji sempliċi ħafna li jistgħu jiggwidawna biex ma nħallux is-suwiċidju jseħħ imma minflok ixxerred l-Imħabba – LOVE

L – LISTEN – Isma '

O – Offer support – Offri s-sapport

V – Value them - ivvalorizzahom

E – Encourage help – ħeġġeġ biex ifittxu l-għajnuna

Il-Jum Dinji għall-Prevenzjoni tas-Suwiċidju (WSPD) u l-Jum Dinji tas-Saħħa Mentali (WMHD) jitfakkru kull sena bl-għan li tintefa' l-attenzjoni fuq dawn it-temi, tonqos l-istigma u titqajjem kuxjenza fost l-organizzazzjonijiet, il-gvernijiet u l-pubbliku. Flimkien inwasslu l-messaġġ li l-prevenzjoni tas-suwiċidju u s-saħħa mentali jiġu prijoritizzati fit-tfassil tal-politika, u titlob azzjoni mill-gvernijiet.

It-tibdil fin-narrattiva jirrikjedi l-promozzjoni ta' policies li jipprijoritizzaw is-saħħa mentali, iżidu l-aċċess għall-kura, u jipprovdu appoġġ għal dawk fil-bżonn. B'hekk f'ambitu sikur ma nibqgħux nibżgħu nitkellmu.

Persuni li jinsabu fi kriżi jistgħu jersqu lejn id-dipartiment tal-Emerġenza fl-Isptar Mater Dei jew id-Dipartiment tal-Kura Primarja jew għand it-tabib tal-familja u jfittxu l-għajnuna mingħand professjonisti tas-Servizz tas-Saħħa mentali.

Persuni li għaddejjin minn mumenti diffiċli, jistgħu jfittxu l-għajnuna permezz tas-servizzi fid-Direttorju ta' Entitajiet.