

Jekk fuq il-post tax-xogħol qed tħossok imdejjaq, għajjen iktar mis-soltu, qed tagħmel żbalji li mhux soltu tagħmel, qed tkun aggressiv jew passiv, tinjorax dak li qed tħoss

Gertrude Buttigieg

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



Ix-xogħol salmura tal-gisem, u tal-moħħ?

Aktar minn 75,000 siegħa hu l-ammont ta' sigħat li adult iqatta' minn haġtu fuq il-post tax-xogħol. Għaldaqstant hu essenzjali li l-post tax-xogħol u x-xogħol innifsu jrid ikun esperjenza pożittiva.

Post tax-xogħol adattat irid jipprovi dhul diċenti, sens ta' kunfidenza u sodisfazzjon. Il-post tax-xogħol jista' joffri opportunità biex wiehed jirrelata mal-oħrajn u jkollu qafas soċjali kif ukoll jagħti stabbiltà u rispett.

Dan kollu jikkontribwixxi għal saħħa mentali pożittiva. Is-saħħa mentali hu l-mod kif naħsbu u kif inħarsu lejn l-abbiltà li niffaċċjaw il-ħajja. Is-saħħa mentali hi importanti daqs is-saħħa fizika biex ikollna sens ta' pożittività f'ħajjina li jagħtina l-enerġija u l-istimoli biex naghmlu dak li għandna naghmlu fil-ħajja ta' kuljum u anke niffaċċjaw l-isfidi li żgur ma jonqsux.

L-importanza li nagħrfu lilna nfusna

Naturalment mhux kollokward u żahar u possibbli li x-xogħol jew ċirkostanzi oħra tal-ħajja jistgħu jolqtu hażin is-saħħa mentali tagħna u kemm hu importanti li ahna nagħrfu lilna nfusna u nindunaw meta l-affarijiet jibdwu sejrjn hażin.

Jista' jkun hemm sitwazzjonijiet fejn inħossna mdejqin jew anzjużi iżda dan jgħaddi mingħajr hafna problemi. Min-naħa l-oħra jista' jkun hemm problemi aktar serji fejn dawn is-sitwazzjonijiet ikunu iktar fit-tul u jhallu impatt fuq il-ħajja ta' kuljum, saħansitra fuq ix-xogħol. Problemi differenti jolqtu lil persuni b'mod differenti u għalhekk wiehed ma jistax jiġġeneralizza. Biss jekk wiehed jinnota xi sintomi minn dawn jagħmel tajjeb jekk ifittex l-għajnuna:

- Jekk thossok li tliet interess f'affarijiet li normalment kienu jagħtuk pjaċir u sodisfazzjon;
- Jekk thoss diffikultà ma' dawkw ta' madwarek;



- Jekk thoss li ilek imdejjaq jew anzjuż għal numru ta' ġimgħat;
- Jekk jgħaddu hsibijiet ta' suwiċidju minn moħħok.

Prijorità lis-saħħa mentali fil-postijiet tax-xogħol

"Wasal il-waqt li nagħtu prijorità lis-Saħħa Mentali fuq il-post tax-xogħol". Din hi t-tema tal-Jum Dinji tas-Saħħa Mentali 2024. Għalhekk jekk fuq il-post tax-xogħol qed thossok imdejjaq, għajjen iktar mis-soltu, qed tagħmel żbalji li mhux soltu tagħmel, qed tkun aggressiv jew passiv, tinjorax dak li qed thoss.

Sintomi oħra huma li tinqata' għalik wahdek, tittaskura x-xogħol jew saħansitra ma tibqax tmur għax-xogħol. Dawn mhux affarijiet normali u għalhekk hu importanti li l-post tax-xogħol

jipprovi mhux biss il-paga imma ambjent fejn thossok komdu.

X'jista' jsir minn min ihaddem? Hu rakkomandat li l-postijiet tax-xogħol jahdmu fuq proċessi ta' prevenzjoni, fejn issir analiżi ta' dawkw il-fatturi li jistgħu jolqtu s-saħħa mentali tal-ħaddiema u jittieħdu l-azzjonijiet neċessarji biex dawn ir-riskji jtnaqqsu.

Promozzjoni tas-saħħa mentali permezz ta' taħriġ. Kumpaniji jistgħu joffru taħliem ta' fejn wiehed jista' jikseb l-għajnuna u jinkoraġġixxu l-ħaddiema jieħdu l-għajnuna neċessarja. L-entitajiet jistgħu joffru wkoll support biex wiehed jirċievi l-għajnuna, u fil-fatt huma għadd ta' kumpaniji li joffru xi forma jew oħra ta' għajnuna anke mhallsa mill-kumpanija stess.

Support hu rakkomandat anke jekk wiehed ikun qed jirċievi kura u jkollu bżonn ta' flessibilità fil-post tax-xogħol sakemm jirkupra.

Tkellem ma' xi hadd li jista' jgħinek

Naturalment wiehed irid jgħin ruħu. Kif? Kun af lilek innifsek u kun onest miegħek innifsek, jekk qed thossok mhux sew tkellem ma' xi hadd li jista' jgħinek. Evalwa hajtek, ara li għandek bilanċ fl-attivitajiet tiegħek bejn haġja u xogħol, sib hin ta' żvog u ta' mistrieħ, ara li qed torqod biżżejjed. L-ikel u xi forma ta' eżerċizzju importanti waqt li għandek tevita x-xorb alkoħoliku.

Ara li għandek support ta' persuni viċin tiegħek, aghmel xi haġa li thossok tajjeb fiha bhal

passatemp jew talent, aċċetta lilek innifsek kif int u hu hsieb tiegħek innifsek. Jekk thoss li għandek bżonn l-għajnuna professjonali tiddejaqxf tfittixha, jista' jkun li hemm servizzi offruti mill-post tax-xogħol tiegħek stess anke b'mod anonimu.

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. Hemm il-helpline 1579.

Persuni li għaddejjin minn mument diffiċli, jistgħu jfittxu l-għajnuna ta' servizzi fil-komunità fid-Direttorju ta' Entitajiet.