



INFORMAZZJONI



ATTIVITAJIET

PEOPLE &
STANDARDS
DIVISION

HARĠA 8 APRIL 2018

ESP News

IN-NEWSLETTER TAL-EMPLOYEE SUPPORT PROGRAMME

F'din il-ħarġa

- 01** Kif nista' negħleb l-ostakli u nimmotiva ruħi biex nagħmel l-eżercizzju fiżiku?
- 02** L-użu tat-teknoloġija mit-tfal
- 03** Il-benefiċċju tal-eżercizzju fiżiku fuq is-saħħa mentali
- 04** Aħbarijiet u avvenimenti

Merħba

F'din il-ħarġa nixtiequ naqsmu magħkom ftit ħsibijiet dwar kif l-attività fiżika taffettwa b'mod pożittiv kemm is-saħħa mentali kif ukoll il-benesseri tagħna. Minkejja dan, il-koll naffaċċjaw ostakli li jwaqqfuna milli nagħmlu l-attività fiżika prijorità f'hajjitna. Suġġett ieħor importanti li xtaqna nesploraw f'din il-ħarġa huwa l-użu għaqli tat-teknoloġija u l-midja soċjali mit-tfal. Ghalkemm l-apparat elettroniku u l-midja soċjali huma parti ċentrali mill-hajja tagħna, l-użu għaqli tagħhom huwa meħtieġ għal stil ta' hajja

sana. Nistednukom tħarsu lejn l-attivitàjiet li konna involuti fihom fix-xhur li għaddew u li tagħmlu kuntatt magħna b'kummenti jew suġġerimenti.



Stelmart Khalil
Assistent Direttur
(People Wellbeing & Support)
Diviżjoni dwar Nies u Standards

Kif nista' negħleb l-ostakli u nimmotiva ruħi biex nagħmel l-eżercizzju fiżiku?

ILKOLL NAFU LI
L-ATTIVITÀ FIŻIKA HIJA
IMPORTANTI ĦAFNA
GĦAL ĠISIMNA U
GĦAL SAHHITNA.

Madanakollu, is-saħħa fiżika u dik mentali huma marbutin mill-qrib, u għalhekk l-attività fiżika tista' taffettwa b'mod pożittiv is-saħħa mentali kif ukoll il-benesseri tagħna.

Diversi riċerki juru r-rabta bejn l-attività fiżika u titjib fis-saħħa mentali. Minkejja dan, il-koll naffaċċjaw ostakli li jwaqqfuna milli nkunu attivi; però tajjeb

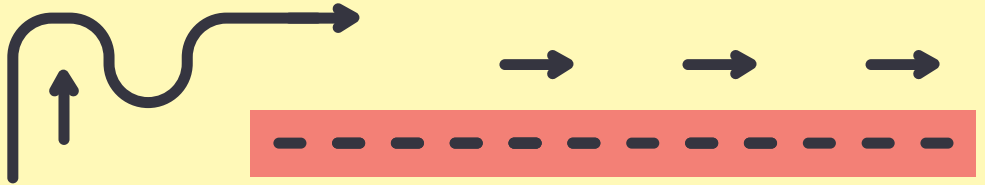
nitgħallmu kif nistgħu negħlbu dawn l-ostakli, biex inkunu iktar attivi fiżikament.

X'ostakli nistgħu naffaċċjaw, u kif nistgħu negħlbuhom?

Inħossni għajjen u sikwit inkun mingħajr enerġija – Meta persuna tħossha għajjena, speċjalment jekk tkun qed tieħu xi mediċina, tista' tħoss nuqqas ta' enerġija u tista' tesperjenza diffikultajiet fl-irqad. Min ikun għajjen jista' jsibha aktar diffiċli li jibda jagħmel l-eżercizzju fiżiku.

- Imxi skont il-pass tiegħek – Jekk inti ma tħobbx tbakkar filgħodu, allura tagħzilx li tagħmel attività fiżika filgħodu kmieni.
- Ibda billi tagħmel miri żgħar u ibni l-livelli tal-attività tiegħek

bil-pass li hu tajjeb għalik. Ammonti żgħir ta' attività jistgħu jagħtuk spinta naturali ta' enerġija, u ftakar li l-eżerċizzju jista' jgħinek ukoll biex torqod aħjar.



M'għandix hin – Dan huwa ostaklu komuni, imma bi ftit ħsieb u pjanar, l-eżerċizzju jista' jsir parti mir-rutina tal-gurnata.

- Sib dik it-tip ta' attività li taqbel mal-iskeda tiegħek. Tajjeb li ddaħħal il-hin tal-eżerċizzju fl-iskeda tiegħek daqslikieku ħa tattendi xi appuntament.
- Żid il-livell tal-attività d-dar jew fi triqtek għax-xogħol. Eżempju kwarta mixi iktar biex taqbad il-karozza tal-linja, jew li tipparkja ftit iktar 'il bogħod u żżid iktar passi kuljum, tista' tgħinek.
- Aqleb l-eżerċizzju f'xi haġa li ttik gost. Jekk l-attività fiżika hija attività li tiegħu gost tagħmel, ikun hemm iktar ċans li ssib il-hin għaliha.

Jiswa l-flus – Biex wieħed jixtri l-hwejjeġ u l-għodda meħtieġa, jew biex jissieheb membru f'*gym*, jistgħu jqumu l-flus. Imma m'hemmx għalfejn wieħed jonfoq ħafna flus biex ikun aktar attiv.

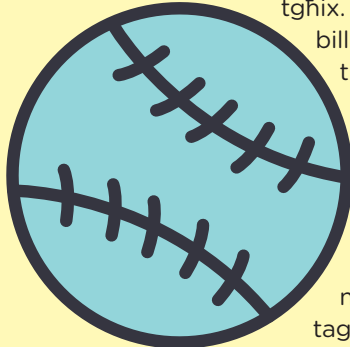
- Sib attivitajiet li tista' tagħmel mingħajr ħlas. Attivitajiet ta' barra, bħal mixi u *trekking*, jistgħu jagħtuk spinta fil-livell t'attività fiżika bi spiża minima. Permezz ta' żarbun komdu, kemm il-mixi kif ukoll il-ġiri ma jiswewk xejn. Madanakollu, jekk inti

toħroġ timxi fil-kampanja, se tibbenifika wkoll minn aspetti pożittivi li għandhom fuq il-benesseri u s-saħħa mentali.

Nuqqas ta' kunfidenza –

Għall-ewwel taf tħossok ftit intimidat meta tipprova xi haġa ġdida jew tkun ma' persuni li ma tafx. Imma biż-żmien tinduna li meta tipprattika xi attività fiżika, tibda żżid il-kunfidenza fik innifsek u tibda tinnota titjib fil-livell fiżiku tiegħek.

- Staqsi lil xi hadd li tafda biex jgħinek tibda. Attendi sessjonijiet ta' eżerċizzju ma' ħabib jew mur għal xi mixja ma' kollega li jista' jimmotivak biex tibda.
- Fittex gruppi ta' persuni bl-istess interessi, bħal gruppi li jmorru *trekking*. Jista' jkun li tkun fost nies oħra li oriġinarjament iltaqgħu ma' ostakli simili għal tiegħek, u jistgħu jinkoraġġuk biex ma taqtax qalbek.



Inħossni imbarazzat dwar l-apparenza tiegħi –

Ħafna nies jinkwetaw fuq il-mod ta' kif jidhru. Ipprova kkonvinċi lilek innifsek li inti m'intix waħdek. Huwa importanti li tiftakar li kulhadd għandu jibda

minn xi mkien, u li ħafna nies jaqsmu l-istess ansjetajiet dwar l-apparenza tagħhom.

- Sib attivitajiet li jkunu eħfef u li l-ambjent fejn isiru jkun akkoljenti. Jekk il-*gyms* idejquk, għażla oħra aktar familjari tista' tkun li tingħaqad fi grupp fejn il-partecipanti jkollhom livell ta' attività bażika.

Jien m'iniex persuna sportiva –

Wieħed jaf iħossu skomdu fi gruppi ta' eżerċizzju jew li jmur il-*gym*. Imma biex wieħed iżomm ruħu attiv fiżikament m'hemmx għalfejn jagħmel eżerċizzju jew sport esagerat – hemm ħafna attivitajiet li wieħed jista' jagħmel mingħajr ma jmur il-*gym*.

Importanti li tiftakar biex ma taqbiżx il-limitu li tiflaħ. Jekk ilek ma tkun attiv u tibda tagħmel eżerċizzju esagerat, taf tħossok aktar għajjien. Ibda b'xi haġa faċli, bħal mixja madwar il-binja ta' fejn tgħix. Ibni gradwalment il-livelli tiegħek billi żżid minuta jew tnejn iktar jew timxi xi ftit metri aktar kuljum. Ipprova aghmel xi haġa kuljum, anke jekk tħossok għajjien.

Punt ieħor importanti li wieħed għandu jzomm f'moħħu hu li fil-ħajja, meta jirnexxilna naffaċċjaw il-biżgħat tagħna u nibdew naghmlu dawk l-affarijiet li fil-bidu nkunu ħsiebna li setgħu kienu impossibbli, inħossu sens ta' benesseri u sodisfazzjon li jinkoraġġuna biex ma naqtgħux qalbna.



TEKNOLOĠIJA MIT-TFAL



**IT-TEKNOLOĠIJA HIJA
FATTUR KURRENTI U PROMINENTI
F'HAJJITNA, U GĦAL HAFFNA MINNA,
HAJJITNA U L-ISKEDI TAGĦNA JIDDEPENDU
MINN MEZZI JEW APPARAT ELETTRONIKU.**

It-tfal tagħna qed jikbru f'era teknoloġika u għalhekk huwa importanti haffa li ngħinuhom jittgħallmu kif jużaw it-teknoloġija b'mod għaqli li ma jaffettwalhomx hajjithom jew ir-relazzjonijiet tagħhom fil-futur.

Tajjeb li tindirizza l-użu tal-midja soċjali u apparat teknoloġiku bl-istess mod li tindirizza prijoritajiet oħra fil-ħajja ta' wliedek. Il-ġenituri għandhom jimponu limiti fuq l-użu tal-midja soċjali, biex jgħinu lit-tfal jifhmu li dawn il-limiti huma meħtieġa sabiex ikollhom stil ta' ħajja sana. Barra minn hekk, il-ġenituri u dawk li jieħdu ħsieb it-tfal huma mħeġġa biex jgħinu lil uliedhom jipprattikaw b'għaql l-użu tat-teknoloġija u l-midja soċjali. Huwa importanti haffa li tkun taf lil min qed ikellmu wliedek u min huma l-ħbieb tagħhom, b'mod partikolari l-ħbieb onlajn. Madanakollu, li turihom li tinteressa ruhek u li

tagħti attenzjoni għal x'qed jagħmlu fuq l-internet jista' jgħinuhom jifhmu l-limiti tal-użu.

Tajjeb li wieħed jifhem li t-tfal u l-adolesxenti għandhom bżonn mistrieħ addattat, li jinkludi bejn tmienja u tnax-il siegħa rqaq, u madwar siegħa ta' attivitajiet fiżika kuljum. Il-ġenituri jistgħu jiżviluppaw pjanijiet għal uliedhom biex jgħinuhom jimmaniġġjaw il-ħin tagħhom aħjar. Dawn il-pjanijiet għandhom jieħdu inkonsiderazzjoni l-età tat-tfal kif ukoll l-istadju tal-iżvilupp tal-karattru tagħhom.

Dawn huma xi ideat li jistgħu jgħinu fl-użu tal-midja soċjali fost it-tfal u l-adolesxenti:

- Evita li jesponu ruħhom quddiem *monitor* jew *screen* sa siegħa qabel ma jmorru jorqdu
- Skoraġġixxi l-użu tal-midja soċjali waqt li jkunu qed jagħmlu *l-homework*
- Informa lil uliedek dwar il-

privatezza u s-sigurtà tagħhom onlajn

- Ippjana ħin fejn il-familja tkun qed tqatta' ħin flimkien, li fih ma jsirx użu ta' apparat elettroniku, bħal pereżempju waqt il-ħin tal-ikel
- Introduci attivitajiet fil-familja li jipromwovu l-benesseri, bħal sport, qari u komunikazzjoni ma' xulxin
- Kun ta' eżempju billi titfi l-apparat elettroniku waqt dawn il-ħinijiet li l-familja tkun miġbura flimkien.

L-apparat elettroniku u l-midja soċjali huma parti ċentrali fil-ħajja tagħna, u jekk użati tajjeb dawn jistgħu jkunu ta' assistenza kbira għalina. Minkejja l-irwol ċentrali tat-teknoloġija fil-ħajja tagħna, ir-riċerka tenfasizza l-importanza tal-interazzjoni wiċċ imb wiċċ mal-membri tal-familja, il-ħbieb u l-għalliema, għall-promozzjoni tas-saħħa u l-iżvilupp san tat-tfal.

TAL-EŻERĊIZZJU FIŻIKU

FUQ IS-SAĦĦA MENTALI

1

INAQQAS L-ANSJETÀ

Meta tagħmel l-eżerċizzju, fil-moħħ jiġu rilaxxati ormoni li jikkalmaw l-ansjetà u jtejbu l-burdada.

2

INAQQAS IL-LIVELL TAL-ISTRESS

Meta tkun taħt stress, tonqoslok l-enerġija. L-eżerċizzju fiżiku jgħinek tirkupra l-enerġija li tkun tlift.

3

TISTA' TIKKONĊENTRA IŻJED

Xi persuni jsibu li l-eżerċizzju jgħinhom biex inaqqsu l-ħsbijiet negattivi li jkollhom. Hekk kif il-ġisem jegħja, tista' tħossok iktar kalm u tkun kapaċi taħseb b'mod iktar ċar.

4

IKOLLOK SENS AKBAR TA' KALMA

L-eżerċizzju fiżiku jista' jagħtik aktar spazju biex taħseb u jgħin lil moħħok iħossu aktar kalm.

5

IŻŻID L-ISTIMA TIEGHEK INNIFSEK

Meta tibda tara l-livell fiżiku tiegħek jiżdied u s-saħħa tiegħek titjeb, dan jista' jagħtik sens ta' sodisfazzjon u aktar kunfidenza fik innifsek.

6

INAQQAS IR-RISKJU TA' DIPRESSJONI

Studji juru li għal pazjenti li jbatu mid-dipressjoni, l-eżerċizzju jista' jkun intervent effettiv għas-sintomi tad-dipressjoni.

Kors dwar Mental Health First Aid

Matul ix-xhur ta' Jannar u Frar ingħata taħriġ fil-Mental Health First Aid, b'kollaborazzjoni mar-Richmond Foundation, lil madwar ħamsa u erbgħin (45) impjegat minn diversi dipartimenti fis-Servizz Pubbliku, bl-iskop li jżied l-għarfien dwar is-saħħa mentali fost il-ħaddiema tas-Servizz Pubbliku.

Taħriġ lill-Impjegati

Matul dawn l-aħħar xhur komplejna bit-taħriġ fuq il-postijiet tax-xogħol, fosthom l-ARMS, id-Dipartiment għall-Anzjanità Attiva, il-Forzi Armati u l-Isptar Monte Carmeli. Dawn il-postijiet tax-xogħol talbuna li niprovdulhom taħriġ u għarfien dwar is-servizz tal-Employee Support Programme lill-impjegati tagħhom.

ĠIMGĦA GĦAS-SERVIZZ PUBBLIKU 2018

18 - 27 ta' Mejju



Fil-25 ta' Mejju
se ssir konferenza dwar is-servizzi
TAL-EMPLOYEE SUPPORT PROGRAMME,
bħala waħda mill-attivitajiet tal-Ġimgħa
għas-Servizz Pubbliku.

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:

Tel: 2200 1210 • 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.

L-għan ta' din in-newsletter huwa li żżid l-għarfien u tipprovi informazzjoni għal skopijiet edukattivi.