



## Kif nistgħu inkunu ta' Sostenn għall-Kollegi li għandhom l-Epilessija

L-Epilessija hija kundizzjoni newroloġika li taffettwa miljuni ta' persuni madwar id-dinja. Madwar 1% tal-poplu Malti għandu l-epilessija. Din il-kundizzjoni tista' tkun ta' sfida, b'mod speċifiku fuq il-lant tax-xogħol. Bħala kollegi responsabbli u li nuru empatija, huwa importanti li nedukaw lilna nfunsi u nifhmu kif nistgħu nkunu ta' sostenn għall-kollegi tagħna li jistgħu ikunu qed jgħixu b'din il-kundizzjoni.

L-ewwel u qabel kollox, huwa essenzjali li nkunu nafu x'inhom l-epilessija. Din hija kkaratterizzata minn aċċessjonijiet li l-persuna tesperjenza ta' spiss. Dawn huma disturbi elettrici fil-moħħ li mhux ikkontrollati u li jseħħu bla ma tkun qed tistennihom. Dawn l-aċċessjonijiet jistgħu jvarjaw fis-severità u jistgħu jimmanifestaw b'diversi modi li jinkludu; konvulżjonijiet, *twitches* fil-muskoli, jew perjodi ta' ċċassar fil-vojt. Huwa

importanti li tiftakar li l-epilessija mhix marda mentali, u dawk li għandhom l-epilessija jistgħu jgħixu haġja produttiva.

Hawn isfel issibu modi sabiex fuq ix-xogħol jinholoq ambjent inklussiv u ta' sostenn lill-kollegi li għandhom l-epilessija:

- 1. Eduka lilek innifsek:** Aghmel hin sabiex titgħallem dwar l-epilessija, x'jikkawżaha, u liema huma t-tipi komuni ta' konvulżjonijiet. Li tifhem il-kundizzjoni tgħinek tnaqqas il-ħsibijiet żbaljati dwar il-kundizzjoni, kif ukoll tnaqqas il-biża.
- 2. Irrispetta l-privatezza:** Il-kollegi li għandhom l-epilessija mhux bilfors huma komdi li jikkellmu fil-beraħ dwar il-kundizzjoni tagħhom. Irrispetta l-privatezza tagħhom u sakemm dawn ma jagħzlux huma stess li jgħidulek,

tipprovax titkixxef dwar il-passat mediku tagħhom.

- 3. Kun ippreparat:** F'każ li persuna jagħtiha attakk ta' epilessija, zomm il-kalma u aghmel li tista' sabiex il-persuna ma tkunx f'periklu. Warrab min-nofs kull oġġett li huwa ta' periklu u jekk ikun neċessarju, għin lill-persuna tinzel fl-art. Tagħmilx saħħa fuq il-persuna u anqas ma' għandek tpoġġi xi oġġetti f'halq il-persuna. Wara l-attakk, offri s-sostenn meħtieġ.
- 4. Arranġamenti ta' flessibilità fuq il-post tax-xogħol:** skont il-ħtiġijiet speċifiċi tagħhom u skont ir-rwol tiegħek, għandu jiġu ikkunsidrat li dawn l-impjegati jiġu offruti siegħat flessibbli fuq ix-xogħol u/jew arranġamenti oħra sabiex jattendu l-appuntamenti mediċi jew ikollhom bżonn perjodi ta' rkupru wara xi attakk.

5. **Komunikazzjoni:** tajjeb li jkun hemm komunikazzjoni miftuħa. Staqsi lill-kollegi tiegħek li għandhom l-epilessija jekk għandhom xi bżonnijiet speċifiċi jew jekk hemmx xi ħaġa li tista' tqanqal xi attakk, sabiex dawn jistgħu jiġu indirizzati.
6. **Qajjem kuxjenza:** dejjem skont l-irwol tiegħek fuq il-post tax-xogħol, ippromwovi l-għarfien dwar l-epilessija, u dana billi jiġu organizzati sessjonijiet edukattivi u/jew billi jitqassam materjal edukattiv dwar is-suġġett. Dan jista' jgħin sabiex titnaqqas l-istigma u biex jinħoloq ambjent inklussiv u ta'sostenn.
7. **Pjan ta' rispons f'każ ta' emergjenza:** tajjeb li min imexxi jkun ċert li l-post tax-xogħol ikollu pjan ċar ta' kif jirrispondi f'każ ta' emergjenza għal meta l-persuna jkollha attakk tal-epilessija. Għandhom jinħatru ndividwi

li huma diġà mħarrġa sabiex jipprovdu l-Ewwel Għajnuna u Resusxittazzjoni Kardjopulmonari (CPR) u li jkunu jafu x'għandhom jagħmlu meta jkun hemm każ ta' attakk ta' epilessija.

8. **Irrakomanda l-inklussività:** tajjeb li jipromwovu regolamenti u prattiki inklussivi lil persuni li għandhom l-epilessija. Kun dik il-persuna li tteġġegħ sabiex ikun hemm possibiltà' li d-dawl ikun jista' jvarja l-qawwa tiegħu kif ukoll sabiex ikun hemm spazju adegwat fuq il-post tax-xogħol.

Billi ninfurmaw ruġna u nkunu empatici lejn ħaddieħor, inkunu qed noholqu ambjent fejn il-kollegi li għandhom l-epilessija jhossuhom sikuri, rispettati u li għandhom sostenn. Fl-aħħar mill-aħħar kulhadd jibbenifika meta jinħoloq ambjent inklussiv fuq il-post tax-xogħol. Dan isaħħaħ l-għaqda fi ħdan it-tim, li jwassal għal post



tax-xogħol aktar produttiv u b'aktar kompassjoni. Bil-mediċini eżistenti kontra l-aċċessjonijiet, 70% tal-każijiet tal-epilessija huma kkontrollati u nies bl-epilessija jistgħu jgħixu ħajja normali.

Jekk fuq ix-xogħol, tixtiequ tircievu taħriġ dwar l-epilessija u l-ewwel għajnuna għall-aċċessjonijiet, ikkuntattja lill-Assoċjazzjoni tal-Epilessija tal-Caritas Malta fuq [maltaepilepsy@gmail.com](mailto:maltaepilepsy@gmail.com).

## X'inhuma Limiti Personali (Boundaries)?

Il-Limiti Personali huma dawk il-limiti jew parametri li nistabbilixxu għalina u għal dawk ta' madwarna li jiddeterminaw liema esperjenzi nipparteċipaw fihom jew le.

Il-limiti personali huma gwidi għal kif aħna ninteragixxu mal-oħrajn, u sabiex jiġi żgurat li kulhadd iħossu

komdu, stmat u mifhum, u wkoll jagħtu definizzjoni għal relazzjonijiet b'saħħithom. Dawn jgħinuna nifhmu aħna min aħna u min m'aħniex, u biex nieħdu responsabilità għall-għażliet li nagħmlu f'ħajjitna. Il-limiti personali jipprovdu dawk il-linji invizibbli li jgħinuk tgħaraf sa fejn għandek tasal u minn fejn jista' jibda ħaddieħor. In-nuqqas

ta' dawn il-limiti personali jwasslu għall-aspettazzjonijiet mhux ċari u li jistgħu iwasslu ukoll għal relazzjonijiet li jagħmlu l-ħsara u relazzjonijiet tossiċi.

Dawn huma ftit mistoqsijiet li tajjeb taħseb dwarhom:

- Thossok li għandek tgħid iva għat-talbiet ta' kulhadd?
- Thossok li int responsabbli għall-problemi tal-oħrajn u kif iħossuhom?
- Thobb tant sal-punt li tinsa lilek innifsek u l-limitazzjonijiet tiegħek?

Jekk wegħibt iva, imqar għal waħda minn dawn il-mistoqsijiet, għandek bżonn tiegħaf taħseb ftit u tirrifletti, u fl-istess waqt tagħraf meta u kif tgħid le, u dan sabiex tgawdi relazzjonijiet b'saħħithom u tiefu responsabbiltà tal-għażliet li tagħmel.





Il-limiti personali jhallu impatt fuq ħajjtna:

- Limiti fiżiċi jgħinuna nagħzlu min jista' jmissna u taħt liema ċirkostanza.
- Limiti mentali jagħtuna l-libertà li jkollna ħsebijiet u opinjonijiet personali.
- Limiti emozzjonali jgħinuna nagixxu fuq l-emozjonijiet tagħna u nagħmlu distinzjoni mill-emozjonijiet ta' ħsara u manipulattivi ta' ħaddiehor.
- Limiti spiritwali jagħtuna l-libertà li nemmnu f'dak li rridu u li jpoġġu limiti ċari biex ngħixu b'mod awtentiku filwaqt li nirrispettaw lill-oħrajn.

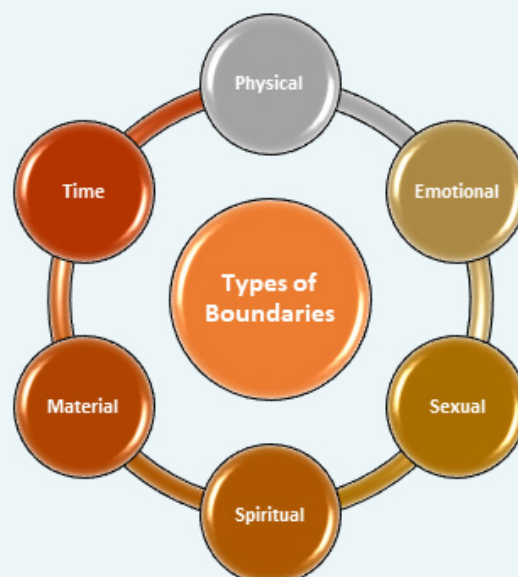
Li jkollna limiti personali ċari u sani, jistgħu ikunu ta' s'apport għall-benesseri emozzjonali tagħna. Din tista' tkun diskritta faċilment b'ħala żamma ta' influwenzi pożittivi fina nfusna, u li nħallu barra influwenzi negattivi. Per eżempju, inżommu ma' dak li huwa ta' valur għalina nfusna (minn ġewwa) u nżommu 'l bogħod dawk l-affarijiet li jagħmlulna l-ħsara (minn barra), b'ħal ngħidu aħna, abbużi b'sustanzi, jew relazzjonijiet abbużivi. Ma dana kollu, esperjenzi tal-ħajja li huma negattivi jistgħu jiffunzjonaw bil-kontra fejn jidhru l-limiti u jhallu t-tajjeb barra filwaqt li jhallu il-ħażin ġewwa. Dawn jiġu minn esperjenzi li wegġġhuna meta ħassejna li ma nistgħu nagħmlu xejn, mhedda jew mimlija mistħija. Dawn is-sitwazzjonijiet ikunu biddlu u

dawru bil-kontra il-limiti tagħna u allura rridu ngħarfu li ma nħallux in-negattiv jivvalenana, u nfttxu l-għajjnuna biex il-ħażin nergġġhu inħalluh barra u lit-tajjeb nifthulu l-bieb beraħ.

Ħafna drabi, billi twarrab fiżikament minn sitwazzjoni b'ħal relazzjoni tossika tgħinek iżżomm il-limiti. Sabiex nieħdu ħsieb lilna nfusna, hemm bżonn nitgħallmu nagħmlu limiti ta' kemm nifilhu nissaportu. Li nieħdu ħsieb tagħna nfusna t'fisser li hemm bżonn inwarrbu b'mod fiżiku jew għallinqas b'mod emozzjonali minn dawk li qed iwegġġhuna, u noħolqu post sigur għalina nfusna. Meta nitilqu minn sitwazzjoni, din tħalli lil min ħallejna warajna iħoss n-nuqqas tagħna, bit-tama li dan iwassal biex ibiddlu l-atteġġament tagħhom.

Hekk kif tistenna li ħaddiehor iżomm il-limiti personali tiegħek, huwa mportanti li int tirrispetta il-limiti personali tal-oħrajn. Billi tifhem u iżżomm il-limiti magħmula mill-oħrajn jista' jiġi mrawwem rispettt reċiproku u jsaħħaħ ir-relazzjonijiet permezz tal-empatija u l-konsiderazzjoni lejn xulxin.

Kollox ma' kollox, il-limiti personali huma bżonnjużi sabiex jiġu maħluqa relazzjonijiet sinifikanti, li jirrispettaw il-benesseri emozzjonali u li jinżara s-sens awtonomu tal-persuni konċernati. Filwaqt li fil-bidu nistgħu nsibuha diffiċli li noħolqu u ninfurzew il-limiti personali tagħna, il-benefiċċji fit-tul huma ħafna aktar mill-iskumditajiet temporanji tal-bidu.



Addattata minn  
@FEMFWDBLOG

# Il-Motivazzjoni

Il-motivazzjoni hija l-mutur biex nagħxu fuq dak kollu li qed nagħmlu. Is-sbuħija tal-motivazzjoni hi, li fiha nnifisha, hi ħila li tista' titjeb billi nifhmu lilna nfusna, l-għanijiet tagħna u kif nistgħu nilhqu dawn bl-aħjar mod. Hawnhekk hawn xi suggerimenti dwar kif iżżid u żzomm il-motivazzjoni:

- **Ilfhem l-importanza tal-motivazzjoni:** il-motivazzjoni tista' tkun intrinsika u/jew estrinsika. Filwaqt li l-motivazzjoni intrinsika tirreferi għall-isforz biex jintlaħaq għan li ma jkunx ta' interess u sodisfazzjon personali, il-motivazzjoni estrinsika tirreferi għall-premji esterni u għall-pressjonijiet sabiex jintlaħaq dak il-għan partikolari.
- **Fassal miri ċari u li jistgħu jintlaħqu:** li jkollok miri speċifiċi u li tifhem l-importanza li ssegwihom jgħinuk tifhem l-iskop li trid tilhaq u l-motivazzjoni li qed tmexxik. Li jkollok miri ċari jżidu l-motivazzjoni billi jipprovdu sens ta' direzzjoni u progress.
- **Sir af x'jimmutivak:** Ara liema fatturi jtejbu jew ifixklu l-motivazzjoni tiegħek, u tgħallem kif tista' tikseb l-aħjar riżultati.
- **Kun determinat:** ifhem li l-intoppi u l-ostakli huma inevitabbli. Però ifhem ukoll li dawn ma jiddefinixxux il-ħila tiegħek li tirnexxi. Minkejja l-isfidi li ssib, ibqa' imbotta lilek innifsek 'l quddiem.
- **Sfida lilek innifsek:** agħmel miri li huma xi ftit jew wisq diffiċli imma li jistgħu jintlaħqu, u li jimbuttawk 'il barra miż-żona komda tiegħek. Haddan l-opportunità għat-



- tkabbir u għat-tagħlim li jiġu meta jingħelbu sfidi godda.
- **Ikkultiva l-kurżità:** avviċina l-ħidmiet b'sens ta' kurżità u meravilja. Esplora ideat, perspettivi, u possibiltajiet godda biex iqanqlu l-interess tiegħek.
  - **Ippraktika l-mod ta' ħsieb:** taljenax lilek innifsek mix-xejn iżda pjuttost stabbilixxi limiti ċari. Ix-xogħol wettqu bi prijorità, u ibqa' agħti attenzjoni lill-miri tiegħek.
  - **Kun flessibbli:** kun lest li tadatta l-miri u l-pjanijiet tiegħek skont il-bżonn. Il-ħajja hija imprevedibbli, u l-fatt li tkun flessibbli jippermettilek tbiddel u tadatta għaċ-ċirkostanzi li jinbidlu, u dan mingħajr ma tinjora l-għanijiet aħħarija tiegħek.
  - **Tgħallem mill-falliment:** haddan il-fallimenti bhala opportunità ta' tkabbir u ta' tagħlim. Analizza dak li mar ħażin, islet tagħlimiet siewja, u użahom biex ittejjeb il-mod ta' kif ser timxi 'l quddiem.
  - **Iċċelebra l-progress:** agħraf u ċċelebra l-progress tiegħek, ikun kemm ikun ċkejken. Iċ-ċelebrazzjoni tal-istadji importanti tgħolli l-moral tiegħek u ssaħħaħ id-drawwiet pożittivi.
  - **Ibqa' ispirat/a:** Aqra kotba, ara vidjows, u/jew isma' podcasts relatati mal-għanijiet tiegħek. Li tkun imdawwar b'ambjent ta' ispirazzjoni tista' ssostnielek il-motivazzjoni.
  - **Ibqa' impenjat/a:** ibqa' impenjat/a lejn l-għanijiet tiegħek u lejn il-proċess ta' titjeb personali. Sforzi konsistenti u dedikazzjoni huma essenzjali għas-suċċess fit-tul.

Billi tinvolvi ruħek b'mod attiv f'dawn il-prattiki u strategiji, tista' titgħallem tikkultiva u ssaħħaħ il-motivazzjoni tiegħek maż-żmien. Ftakar li l-motivazzjoni hija ħila li tista' tiġi żviluppata u rfinuta bil-prattika, bil-persistenza, u bl-għarfien personali.

## Ikkuntattjana

L-opinjoni tiegħek hija importanti għalina. Jekk għandek xi suggerimenti 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](mailto:esp.opm@gov.mt) Sit Elettroniku: [www.esp.gov.mt](http://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-impjeg tiegħek, tista' tagħmel kuntatt mal-One-Stop-Shop għall-Ufficjali Pubbliċi bit-telefown 22001225, bl-email ([one-stop-shop.psd@gov.mt](mailto:one-stop-shop.psd@gov.mt)) jew billi żżurna gēwwa 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](http://publicservice.gov.mt). L-għan ta' din in-newsletter huwa li iżżid l-għarfien u tipprovdi informazzjoni għal skopijiet edukattivi.