



It-tfittxija għall-kuntentizza

Il-kuntentizza hija stat ta' benessere li hu mogħni b'varjazzjoni ta' emozzjonijiet pożittivi; minn esperjenzi ta' ferħ tal-mument għal emozzjonijiet aktar dejjiema li jhalluk imwettaq u sodisfatt bil-ħajja. Dawn l-emozzjonijiet jistgħu jkunu tal-mument, bħal dak il-ferħ li tħoss waqt xi attività li tkun qed tieħu gost tagħmel, jew ikunu aktar sostnuti, bħal ngħidu aħna dik il-kuntentizza minħabba li qed tgħix il-ħajja fil-paċi.

Ix-xewqa għall-kuntentizza hija aspett fundamentali u naturali fil-bniedem. Għalkemm huwa għan uman u universali, il-kuntentizza hija unika għal kull persuna. Hemm min ifittex li jkun kuntent permezz ta' kisbiet personali, oħrajn permezz ta' relazzjonijiet, u oħrajn permezz ta' prattiċi religjużi jew prattiċi oħrajn li joħolqu kuxjenza.

L-età għandha rwol sinifikanti fit-tiswir ta' kif l-individwi jipperċepixxu u jiksibu l-kuntentizza. Dak li jagħmel lil xi hadd

ferħan meta jkollu dawk l-għoxrin sena, jista' ma jqanqalx aktar ferħ aktar tard fil-ħajja, u l-istess japplika għal dak li jagħtina ferħ fil-mezz'età jew fix-xjuħija.

L-adulti zgħażaġh jistgħu jiksibu l-kuntentizza minn kisbiet fil-karriera, minn relazzjonijiet personali, u meta jsiru indipendenti. Min-naħa l-oħra, adulti akbar fl-età jaraw u jikkalkulaw il-kuntentizza billi jkejluha mas-saħħa, mal-konnessjonijiet soċjali li għandhom, u anke meta jsibu għan jew skop fil-ħajja. Aktar ma l-bniedem jikber, l-attenzjoni tinbidel minn dak li wieħed jakkwista għall-kuntentizza, fejn ħafna jsibu dan fil-pjaċiri sempliċi tal-ħajja, bħal ħin li jqattgħu mal-familja, il-pasatempi, u attivitajiet fil-komunità.

Filwaqt li l-fatturi esterni bħall-gid, is-suċċess, jew il-kisbiet tal-karriera jistgħu jinfluwenzaw il-kuntentizza, ħafna drabi l-kuntentizza vera tiġi minn ġewwa l-persuna stess. Ir-relazzjonijiet ma' tal-familja, mal-ħbieb, u mal-

membri tal-komunità, għandhom rwol importanti fit-trawwim tal-kuntentizza. Il-konnessjonijiet soċjali b'saħħithom jipprovdu appoġġ emozzjonali, sens ta' appartenenza, u ferħ kondiviż; u dawn kollha jagħtu kontribut għall-kuntentizza ġenerali tal-persuna. L-aċċettazzjoni tagħna nfusna, u billi nagħtu importanza lill-bżonnijiet tagħna, ukoll għandhom rwol importanti fit-trawwim ta' sens ta' kuntentizza.

Il-kuntentizza tmur lil hinn mill-pjaċiri mumentarji u għalhekk tinkludi wkoll sens aktar profund u msaħħaħ ta' sodisfazzjon u benessere li jibqa' jppersisti anke tul l-isfidi tal-ħajja. Kulhadd jiltaqa' ma' diffikultajiet fil-ħajja, u dawn l-esperjenzi jistgħu jaffettwaw il-kuntentizza. Madankollu, filwaqt li xi persuni jissieltu ma' dawn id-diffikultajiet, hemm oħrajn li huma aktar reziljenti u għalhekk kapaċi jkunu grati għar-rigali ta' kuljum minkejja d-diffikultajiet li jħabbtu wiċċhom magħhom ta' kuljum.

Li wieħed jistenna li jkun kument il-ħin kollu mhuwiex realistiku u dan jista' jwassal għal diżappunti kbar. Parti mill-kisba tal-kumentizza tinvolvi li taċċetta li n-nuqqas ta' kumentizza hija parti naturali tal-ħajja. Emozzjonijiet u esperjenzi diffiċli huma inevitabbli, iżda dawn ukoll jistgħu jagħtu kontribut għat-tkabbir personali u għal aktar apprezzament profund meta jkun hemm mumentu pożittivi.

Is-sens ta' kumentizza waqt il-perjodi diffiċli tal-ħajja jista' ma jkunx l-istess bħalma jidher fi żminijiet eħfef, iżda dan xorta huwa possibbli. Billi ssib tifsira, billi tapprezza ferħ ċkejken, billi tiddependi fuq relazzjonijiet ta' appoġġ, u billi żżomm it-tama, tista' tesperjenza forma ta' ferħ li jagħtik sostenn waqt

l-isfidi. Ħafna drabi, dan it-tip ta' ferħ huwa aktar profund, għandu għeruqu mqabbdin fir-reżiljenza u jrawwem it-twemmin fil-ġejjieni.

It-tfittxija għall-kumentizza hija vjaġġ b'varjetà ta' fatturi u elementi differenti u importanti. Dan jinvolvi li tifhem lilek innifsek, li tistabbilixxi miri sinifikanti, li trawwem u tiegħu ħsieb ir-relazzjonijiet, u anke li żżomm ruħek f'saħħtek. Filwaqt li l-kumentizza tista' tiġi influwenzata minn fatturi esterni, din hija msejsa fil-fond fil-ħsieb u f'kif ingibu ruħna. Meta tħaddan approċċ sħiħ għall-benessri u billi tagħmel għażliet intenzjonali li jagħtu support lill-valuri u l-aspirazzjonijiet tiegħek, tista' tkompli l-vjaġġ għat-tfittxija tal-kumentizza u toħloq ħajja sodisfaċenti u sinifikanti.



Il-Vaping – Ir-realtà u r-riskji

Ħafna drabi l-vaping narawh bħala alternattiva aktar 'sigura' mit-tipjip tradizzjonali. Madanakollu l-Għaqda Dinjija tas-Saħħa (il-WHO) tinfurmana dwar il-ħsara kkawżata mill-vaping. Din tista' tkun ta' sorpriza għal ħafna; però ejja nħarsu ftit lejn xi dettalji.

Is-sigaretti elettronici, jew e-cigarettes, jew aġġegġi għall-vaping, kif inhuma aktar magħrufa, isaħħnu l-likwidu sabiex jinħoloq il-fwar u dan jingibed man-nifs. Dan il-likwidu huwa magħmul min-nikotina, taħlit ta' togħmiet differenti, u kimiċi oħra. Filwaqt li l-vaping ma jipproduċi qatran jew monossidu tal-karbonju – li huma komponenti ewlenija li jagħmlu l-ħsara fit-tipjip bit-tabakk – dan joħloq riskji differenti għas-saħħa.

In-nikotina, li hija prezenti f'ammonti għoljin fil-vapes, toħloq dipendenza u tista' tagħmel ħsara lill-iżvilupp tal-moħħ tal-adolescenti. Barra minn hekk, il-fwar mis-sigaretti elettronici jista' jkun fih sustanzi perikolużi bħal metalli tqal, komposti organiċi volatili, u *diacetyl* li hija kimika marbuta ma' kundizzjoni serja tal-pulmun, imsejja *popcorn lung*.

Second-hand u third-hand exposure huma wkoll ta' tħassib. Is-second hand exposure tinvolvi d-duħħan tal-persuna li qed tpejjeper u persuna oħra tibra'; u dan jista' jkun fih sustanzi li jagħmlu ħafna ħsara. It-third-hand exposure tirreferi għal dak li jibqa' mill-fwar u li jehel mal-uċuħ ta' oġġetti, bħall-ħwejjeġ u l-għamara. Dan ir-residwu jista' jkun partikolarment perikoluż għat-tfal u għall-annimali domestiċi. Dawn jistgħu jbilgħu dawn il-partiċelli wara li jagħmlu kuntatt magħhom u mbagħad ipoġġu jdejhom – f'każ ta' annimali saqajhom – f'ħalqhom. Għalhekk, il-vaping jaffettwa mhux biss lil min jużah iżda wkoll lil dawk ta' madwaru.

Il-ligijiet dwar it-tipjip tradizzjonali japplikaw ukoll għall-vaping. Dan ifisser illi l-vaping mhuwiex permess fi spazji pubbliċi (fuq għewwa), bandli, jew karozzi li fihom ikun hemm it-tfal. Dawn il-ligijiet għandhom l-għan li jipproteġu lil dawk li ma jpejpu, kif ukoll lill-minuri, mill-effetti li jikkawżaw ħsara permezz tas-second-hand u third-hand exposure. Huwa importanti illi nifhem u l-azzjonijiet tagħna jstgħu jħallu impatt fuq is-saħħa u l-kumdità ta' haddieħor.

Għal dawk li jixtiequ jieqfu mit-tipjip, kemm dak tradizzjonali kif ukoll dak tal-vaping, jeżisti servizz b'xejn għall-waqfien mit-tipjip. Għall-għajnuna, jekk tixtieq tieqaf tpejjeper, tista' ċċemplilna fuq 8007 3333. Ftakar, qatt mhu tard sabiex tagħmel għażliet aktar tajbin għal saħħtek. Aħna qegħdin hawn biex nagħtuk appoġġ f'kull pass li tagħmel.

Artiklu mid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard.





Kif tieġu ħsieb biex ma jaqbdekx burnout digitali

Burnout digitali huwa kkaratterizzat minn zieda fis-sentimenti ta' stress, ansjetà u eżawriment, li jiġi kkawżat billi tqatta' ħafna ħin fuq it-telefown, it-tablet jew il-kompjuter.

Dawn li ġejjin huma ftit sugġerimenti sabiex tevita jew tnaqqas ir-riskju li jkollok dan it-tip ta' burnout.

- 1. Illimita dak li jiddistrattak**
Pogġi l-mowbajl xi mkien fejn ma tarahx sabiex tnaqqas id-distrazzjonijiet u b'hekk tkun tista' tikkonċentra aħjar fuq ix-xogħol tiegħek jew fuq dak li tkun qed tagħmel f'dak il-mument.
- 2. Oħloq spazju personali fuq ix-xogħol**
Li tistrieħ, mhux biss huwa permessibbli iżda huwa essenzjali sabiex tkun tista' ġġib lura s-saħħa u b'hekk tkun tista' tkompli bil-ħidma tiegħek l-għada. Kemm jista' jkun, ipprova żomm il-bilanċ bejn ix-xogħol u l-ħajja privata tiegħek.
- 3. Agħmel limitu ta' ħin quddiem l-iskrin**
Huwa importanti li tnaqqas il-ħin tiegħek quddiem skrin biex tevita li jkollok burnout digitali. Evita li tqatta' ħafna ħin fuq il-mowbajl qabel torqod, għax dan jista' jfixkel l-irqad tiegħek.
- 4. Iddiskonnettja sabiex tikkonnettja**
Agħmel kuntatt ma' ħbieb u ma' dawkl li tħobb kull meta jkollok ċans, però mhux b'mod digitali. Meta taqta' mill-apparat digitali u tieġu pjaċir tiltaqa' wiċċ imb wiċċ huwa ta' benefiċċju għas-saħħa mentali.
- 5. Kun dejjem hemm b'mod digitali**
Is-sodisfazzjon li niehdu kull meta naqraw kull notifikazzjoni li tidhol fuq il-mowbajl, isaħħaħ il-vizzju tagħna sabiex nibqgħu niċċekkjaw il-mowbajl il-ħin kollu. Ipprova irreżisti l-bżonn li tiċċekkja l-mowbajl, sabiex tkisser dak iċ-ċirku vizzjuż.
- 6. L-Aħbarijiet u s-Saħħa Mentali**
Meta ssegwi u tkun espost kontinwament għal aħbarijiet negattivi fuq il-midja soċjali tista' tħalli effett negattiv fuq is-saħħa mentali tiegħek. Ħu ħsieb tiegħek innifsek!

Ikkuntattjana

L-opinjoni tiegħek hija importanti għalina. Jekk għandek xi sugġerimenti 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 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.

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-Uffiċjali Pubbliċi bit-telefown 22001225, bl-email one-stop-shop.psd@gov.mt jew billi żżurna għewwa 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. L-għan ta' din in-newsletter huwa li żżid l-għarfien u tipprovdi informazzjoni għal skopijiet edukattivi.