



Inqata' mill-Elettronika għall-Istaġun tal-Festi

Bl-istaġun tal-festi fuq l-għatba tal-bieb, il-pass mgħaġġel tal-attivitajiet diġa beda jinħass. It-toroq huma mżejna bid-dwal u d-dekorazzjonijiet, il-kalendarji bdew jimtlew bl-avvenimenti, u l-avviżi dwar avvenimenti u reklami qiegħdin johonqu l-midja soċjali bla waqfien. L-istaġun tal-festi huwa żmien perfett biex wiehed jaħseb dwar digital detox – li huwa perjodu intenzjonat sa biex innaqqsu jew nieħdu pawsa mill-użu tal-apparat elettroniku, u nsibu hin għalina nfusna u ma' dawk ta' madwarna.

F'dinja mimlija teknoloġija, hafna drabi nkunu mkaħħlin mal-iskrins tagħna. L-avviżi fil-midja soċjali, l-emails tax-xogħol, u l-hin li nqattgħu *niskrolljaw*, kollha jillimitaw l-interazzjonijiet wiċċ imb wiċċ, bir-riżultat li jhallulna sens ta' iżolament anke jekk inkunu mdawrin bin-nies. Dan il-Milied, eja nikkunsidraw li ninqatgħu ftit mid-dinja diġitali biex

nirrisettjaw, nirriflettu, u nimirħu fil-kumpanija ta' dawk li nħobbu.

Hawn taħt insibu xi benefiċċji mentali ta' *detox diġitali*:

- **Tiġdid Mentali:** Li nieħdu pawża mill-iskrins tippermettilna ngeddu lilna nfusna mentalment. L-influss kontinwu ta' informazzjoni hafna drabi johloqilna stress u ansjetà, u jisraqilna l-paċi li nistgħu nesperjenzaw matul dan iż-żmien taż festi. *Detox* diġitali itina stampa aktar ċara tal-prijoritajiet tagħna u jgħinna niffokaw fuq l-affarijiet u l-mumentu li tassew jagħmlu differenza.
- **Relazzjonijiet iktar b'saħħithom:** Li nqattgħu hin ta' kwalità mal-familja u l-ħbieb huwa sinonimu mal-Milied. Billi nitbiegħdu mid-distrazzjonijiet diġitali, nistgħu nkunu prezenti

bis-sħiħ fil-mument – nitkellmu flimkien, nidħqu, u noħolqu memorji sinifikanti.

- **Inġeddu t-Tradizzjonijiet:** *Detox* diġitali jatina l-opportunità biex inġeddu tradizzjonijiet tal-imghoddi jew billi noħolqu oħrajn godda. Meta nkunu mwaħħlin mal-iskrins, spiss ninsew il-ferħ tal-attivitajiet tradizzjonali tal-festi. *Digital detox* jista' joffri l-opportunità li nerġġhu niskopru l-ferħ tat-tradizzjonijiet bħall-ħelu tal-Milied, inżuru s-swieq tal-Milied li jsiru fl-irħula, nagħmlu xi xogħol volontarju jew atti ta' karita', jew sempliċement naraw *film* flimkien ma dawk li nħobbu.

X'nistgħu nagħmlu biex nassiguraw dan id-*detox* diġitali?

1. **Stabbilixxi Limiti Diġitali:** Aghżel ħinijiet speċifiċi matul il-gurnata biex

tqiegħed fil-ġenb l-iskrins tiegħek; eżempju waqt l-ikliet tal-familja jew ħbieb jew waqt li qed tara film. Li tiddedika ħin mingħajr skrins joħloq atmosfera ta' għaqda u jiżgura li dgawdu l-kumpanija ta' xulxin.

2. Ikkomunika l-Intenzjonijiet

Tiegħek: Għid lill-ħbieb u l-familja li qed tippjana *detox* digitali. Meta tliessen l-intenzjonijiet tiegħek, tistabbilixxi aspettattivi u saħansitra tista' tħajjar lil xi wħud jagħmlu bħalek, u toħloq impenn biex kulhadd ikun preżenti bis-sħiħ għal xulxin.

3. Oħloq Żoni Mingħajr Teknoloġija:

Oħloq spazji fid-dar tiegħek mingħajr skrins, bħal kamra tal-ikel jew fejn is-sufan. Li toħloq spazji mingħajr skrins tinkoraġġixxi interazzjoni wiċċ imb' wiċċ u konnessjonijiet aktar profondi.

4. Ippjana Attivitajiet Offline:

Organizza attivitajiet li jinkoraġġixxu interazzjoni, bħal logħob, sports jew xi iklja tajba. Dawn l-attivitajiet ituna l-opportunita nidħku flimkien, nirrakkuntaw l-istess, u naqsmu esperjenzi li jarrikkixxu relazzjonijiet b'modi li l-ebda interazzjonijiet digitali ma tista' tagħmel.

5. Agħti eżempju:

Jekk haddieħor mhux lest jaqta mill-iskrins, urihom il-valur billi tkun inti l-ewwel li tagħti l-eżempju. L-entuzjażmu u l-eżempju tiegħek jistgħu jinkoraġġixxu lil haddieħor biex jingħaqdu miegħek u jneħħu l-apparat digitali.

Mela dan il-Milied, agħti r-riġal imprezzabbli tal-preżenza. Agħti lilek innifsek u lil dawk li tħobb l-opportunita

li mingħajr skrins, tidhlu f'interazzjonijiet sinifikanti. Aċċetta l-ispirtu tal-istaġun billi ssahħaħ sens ta' għaqda, imħabba, u ferħ li jmorru lil hinn mill-komunikazzjoni digitali. *Detox* digitali ma jfissirx li nwaqqfu l-użu tat-teknoloġija għal kollox. Minflok, huwa dwar li nkunu iktar konxji tal-ħin li nqattgħu fuq apparat digitali u midja soċjali u nsibu ħin nippjanaw għal konnessjonijiet wiċċ imb' wiċċ, u li nsahħu rrelazzjonijiet li verament għandhom valur.

F'dinja li hafna drabi tagħti prijorià lill-virtwali fuq il-persunali, li nieħdu ħin għal *detox* digitali jista' jitransforma l-esperjenza tal-festi f'memorji għeżiež ta' għaqda u serenità. Ejja dan il-Milied inqattgħu l-ħin lill-hinn mill-iskrins u nikkonnettjaw mill-ġdid ma' xulxin. Dawn il-mument iżgur li jibgħu f'qalbna hafna iktar mid-dekorazzjonijiet.

Insibu l-Paċi fi Żmien il-Milied

Il-Milied huwa hafna drabi żmien ta' ċelebrazzjoni, imma għal hafna nies, jista' jgħib niket, solitudni, jew stress. Dawn l-emozzjonijiet huma reali u mhux dejjem faċli thabbat wiċċek magħhom f'dan l-istaġun ta' festi. Però, hemm modi kif tista' timmaniġġja u toħloq vaganzi bis-sens u ta' mistrieħ.

L-ewwel pass biex tegħleb id-dwejjaq huwa li tagħraf u taċċetta l-emozzjonijiet tiegħek. Huwa normali li ma tħossokx sew, speċjalment jekk qed tiffaċċja l-mard, tinsab imbiegħed mill-maħbubin tiegħek, jew f'xi ċirkostanzi mhux mistennija. Minflok twarrab dawn il-ħsus, ħalli lilek innifsek iġġarrabhom. Qatta' ftit ħin tirrifletti fuq dak li qed tħoss, billi tikteb jew titkellem ma' xi hadd li tafda, u hekk tifhem aħjar l-emozzjonijiet tiegħek b'mod san.

Mod ieħor kif tgħix il-Milied aħjar huwa billi tifhem mill-ġdid xi jfisser għalik. Evita l-persjoni li trid toħloq esperjenza "perfetta". Iffoka fuq dak li jfisser l-aktar

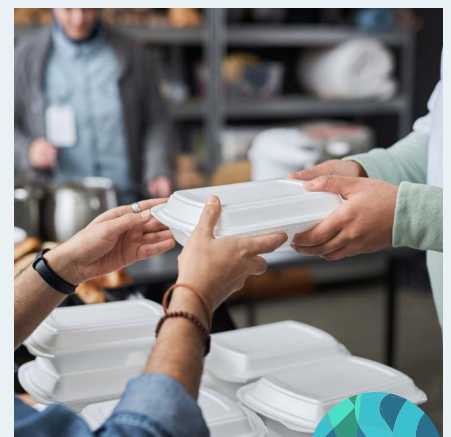
għalik: issimplifika t-tradizzjonijiet, tmurx fejn ikun hemm ammont kbir ta' nies jekk ma tħossokx komdu, u għid le għal impenji li jixorbulek l-enerġija kollha. Jekk tippjana ftit attivitajiet biss li tassew għandhom tifsira għalik, tnaqqas l-istress u tkattar il-paċi.


Jekk tħossok maqtugħ għalik waħdek, żomm kuntatt mal-oħrajn. Tkellem mal-ħbieb jew familja, anke jekk b'messaġġ qasir jew telefonata virtwali. Jekk issibha diffiċli tikkomunika, xi xogħol volontarju jista' joffrilek sens ta' skop u joħloq interazzjonijiet li jagħmlu sens. L-għajnuna lill-oħrajn fi żmien il-Milied, tista' tagħmlek ferħan u tfakkrek li tista' tikkomunika ma' haddieħor.

Importanti hafna li tieħu ħsieb tiegħek innifsek. Strieħ kemm tista', kul tajjeb, u ħu sehem f'attivitajiet li jnisslu paċi, bħall-mixi, il-qari, jew xi kanzunetta favorita. Affarjiet zghar, bħal xi biċċa ħelu jew xi film rilassanti, jistgħu jibdlulek il-burdata.

Jekk tkun tassew imdejjaq, ikkunsidra li tfittex l-għajnuna preofessjonali. It-terapisti jew counsellors jistgħu jipprovdulek gwida u strateġiji ta' kif timmaniġġja l-emozzjonijiet kumplessi matul dan iż-żmien. M'hemm xejn tal-mistħija f'li tfittex l-għajnuna.

Il-vaganzi mhux bilfors li jfissru l-istess għal kulhadd. Jekk tiffoka fuq l-affarijiet ġenwini u tkun ħanin miegħek innifsek, tista' ssib il-paċi u toħloq staġun festiv li jgħinek bħala persuna.





PLANS 2025

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Rizoluzzjonijiet għas-Sena I-Ġdida għal sena aktar ibbilancjata u b'saħħitha

- 1. Agħti Prijorità lill-benesseri tiegħek innifsek:** Esplora attivitajiet godda li jgħibulek ferħ u sodisfazzjon.
- 2. Żviluppa Rutina ta' Rilassament:** Uża eżerċizzji sempliċi biex tibqa' kalm u iffukat.
- 3. Żbarazza:** Oħloq ambjent kalm u organizzat.
- 4. Qatta ħin barra fin-natura:** Mur mixjiet jew sib ħin biex tirrilassa fin-natura.
- 5. Ixrob l-ilma u kul tajjeb:** Ixrob l-ilma regolari u kul ikel nutrittiv.
- 6. Orqod aħjar:** Fassal rutina ta' rquad konsistenti ħalli tistrieħ.
- 7. Ibqa' Attiv:** Għamel xi tip ta' eżerċizzju regolari biex ittejjeb il-burdata u tnaqqas l-istress.
- 8. Tibqax iżzomm:** Aħfer ħalli ma jkollokx rabja f'qalbek.
- 9. Ipprattika l-Gratitudni:** Kuljum, ħu nota ta' tliet affarijiet li int grat għalihom.
- 10. Għid le aktar spiss:** Ipproteġi l-ħin u l-enerġija tiegħek billi tagħraf il-limiti u fejn hemm bżonn tgħid le.
- 11. Naqqas in-Negattività:** Prova evita li tesponi lilek innifsek għal kontenut negattiv li jqanqal l-istress.
- 12. Hadd ma hu perfett:** Ħalli l-perfezzjonizmu u pprattika l-kumpassjoni lejki innifsek.
- 13. Saħħaħ ir-relazzjonijiet tiegħek:** Ippjana ħin mal-ħbieb jew membri tal-familja li jgħollulek il-moral.
- 14. Tgħallem Xi Ħaġa Ġdida:** Żomm moħħok stimulat b'esperjenzi godda.

Il-Festi t-tajba mil-ESP Team

Hekk kif qed noqorbu lejn l-aħħar ta' sena oħra, aħna l-impjegati tal-ESP nixtiequ niehdu mument sabiex minn qalbna nuru l-apprezzament u l-gratitudni tagħna għall-opportunità li ttuna biex nappoġġjawkom f'dak li għandu x'jaqsam mal-benesseri tagħkom u mat-tishiħ ta' iktar reżiljenza. Nixtiequ nawgurawkom u lil dawk li tħobbu, li dan iż-żmien festiv ikun wiehed rilassanti u ta' opportunita' li tistrieħu sabiex tippreparaw għas-sena l-ġdida. Aħna herqana biex inkomplu ngħatukom l-appoġġ tagħna s-sena d-dieħla.



Ingħaqad f'din l-Inizjattiva tas-Servizz Pubbliku

Ta' kuljum, il-Malta Community Chest Fund ittejjeb il-ħajja ta' individwi u familji f'Malta li jaffaċċjaw b'żonnijiet mediċi, soċjali, relatati mad-diżabilita' jew dawk b'żonn trattament barra minn Malta. Flimkien, noffru tama fejn hija l-aktar meħtieġa.

Int tista' tkun parti minn din il-missjoni billi kull xahar tagħti kontribuzzjoni żgħira mill-paga tiegħek. Il-kontribuzzjoni tiegħek, tkun kemm tkun, tista' tagħmel differenza enormi f'ħajjet xi ħadd. Din mhix biss kwistjoni dwar li tagħti, imma wkoll li ningħaqdu b'ħala komunita' biex niżguraw li ħadd ma jaffaċċja l-isfidi tiegħu waħdu.

Ejjew naħdmu flimkien biex nibnu futur aktar sabiħ u b'aktar kumpassjoni. Il-generożita' tiegħek se jkollha impatt dirett fuq ħajjet in-nies li jiddependu minn dan l-appoġġ essenzjali. **Ingħaqad magħna f'din il-kawża sinifikanti billi tagħfas hawn!**



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: 22001210 Email: esp.opm@gov.mt Sit Elettroniku: www.esp.gov.mt. Is-servizz huwa kunfidenzjali u mingħajr ħlas. L-impjegati m'għandhomx b'żonn 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-impjegieg tiegħek, tista' tagħmel kuntatt mal-One-Stop-Shop għall-Ufficjali 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.