

Il-Ġid Finanzjarju

**MHUX FAĊLI NIEĦDU HSIEB IL-FINANZI PERSONALI,
U LKOLL NISTGĦU NGĦADDU MINN STRESS FINANZJARJU.**

KEMM JEKK MINĦABBA D-DJUN, L-ISPEJJEŻ TAL-ULIED, L-INFIQ TA' KULJUM,
IT-TFADDIL GĦAL META NIRTIRAW, JEW GĦAL LI JISTA' JKUN JINQAGĦLALNA XI MARD F'DAQQA,
L-INKWIET FUQ IL-FLUS JISTA' JĦALLI MARKA FUQ IS-SAĦĦA MENTALI TAGĦNA. .

Stress finanzjarju fit-tul jista' jikkawża ansjetà u dipressjoni. Jekk nagħrfu minn kmieni s-sinjali li se jgħri dan, importanti li nieħdu passi kemm jista' jkun malajr. Dawn jistgħu jagħmlu differenza kbira f'ħajjita.

L-istress finanzjarju ħafna drabi jkun tant qawwi, li jgħegħilna nemmnu li ma jistax ikollna kontroll fuq flusna. Wieħed għandu jithasseb meta jibda jinkwieta l-ħin kollu fuq il-kontijiet, isibha diffiċli jiffoka fuq il-post tax-xogħol, isib diffikultà biex jorqod, ibati mill-burdati, u jevita għalkollox li jittellem fuq il-finanzi. Jekk ninjorawhom, dawn is-sinjali jistgħu jikkawżaw burnout, problemi fir-relazzjonijiet, u saħansitra problemi ta' saħħa fiżika. Mill-banda l-oħra, bi strateġiji tajbin, nistgħu niksbu l-istabbiltà finanzjarja u s-serħan tal-moħħ.

L-ewwel pass għall-kontroll tas-sitwazzjoni, huwa li toħloq baġit tajjeb għalik. Baġit strutturat sew jgħinek iżzomm kont tad-dħul u l-ħruġ, filwaqt li tqassam l-infiq f'affarijiet essenzjali – bħall-kera, l-ikel, u l-kontijiet – u l-infiq f'affarijiet mhux essenzjali, bħal ikliet barra mid-dar u divertiment. Tista' tuża apps u għodod oħra li jgħinuk immensament biex iżzomm rendikont tal-ispejjeż.

Ħaġa oħra utli biex tnaqqas l-istress finanzjarju hija l-ħolqien ta' fond ta' emerġenza. Il-ħajja mhijiex prevedibbli u jekk ikollok serħan finanzjarju tista' tnaqqas l-inkwiet. L-esperti jirrikkomandaw li tfaddal flus biżżejjed biex tgħix għal minn tlieta sa sitt xhur, però kull tfaddil żgħir u regolari jista' jagħmel differenza kbira maż-żmien. Passi proattivi żgħar – bħal rendikont tal-ispejjeż, tieħu pariri siewja, u tevita djun b'interessi għoljin – jistgħu jsarrfu fi stabbiltà fit-tul.

>> PĠ2

**ID-DEJN HUWA BOSTA DRABI
L-GĦAJN EWLENIJA TAL-ISTRESS
FINANZJARJU, IMMA HEMM MODI
EFFETTIVI BIEX NIFFAĊĠJAWH**



Id-dejn huwa bosta drabi l-għajn ewlenija tal-istress finanzjarju, imma hemm modi effettivi biex niffaċċjawh.

Jekk tħallas id-djun iż-żgħar l-ewwel, jew tiffoka fuq id-djun bl-akbar interessi jista' jkun li tħossok qed tagħmel progress u tħossok aħjar.

L-immaniġġjar tal-finanzi huwa ħila kruċjali fil-ħajja għaliex tagħtik is-saħħa biex tagħmel deċiżjonijiet finanzjarji aħjar, tnaqqas l-istress, u tibni futur aktar sigur. Meta l-ħaddiema jgħassmu flushom b'mod għaqli, ifaddlu b'mod konsistenti, jimmaniġġjaw id-dejn, u jippjanaw għall-irtirar, jiksbu kontroll akbar ta' flushom u jaħdmu aħjar lejn ħajja aktar stabbli. Il-muftieħ huwa li tibda bil-ftit u tibqa' konsistenti

– kull qatra tgħodd u tikkontribwixxi lejn futur finanzjarju aħjar.

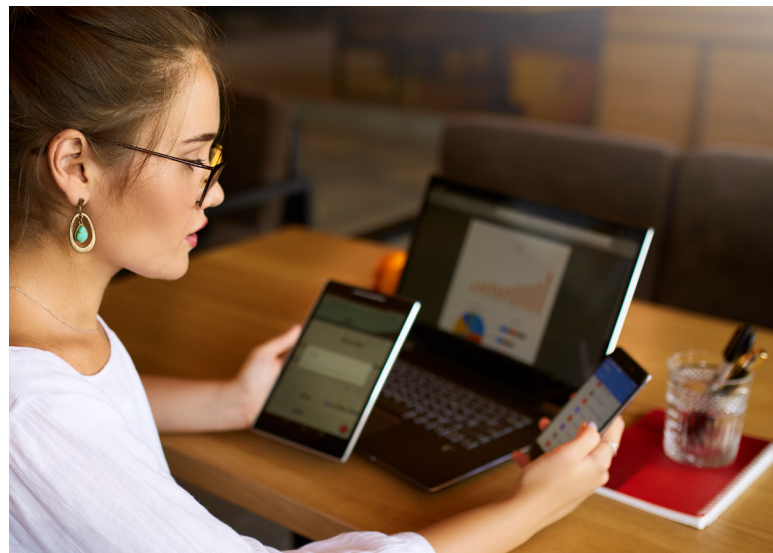
Barra minn hekk, huwa importanti ħafna li nieħdu ħsieb is-saħħa mentali tagħna. Aktivitajiet tal-mindfulness, bħall-meditazzjoni, l-eżerċizzju, nifsijiet fil-fond, u l-kitba ta' djarju jistgħu jgħinuna nnaqqsu l-istress u niffukaw aktar. Il-kuntatt mal-ħbieb, ma' tal-familja, u passatemp jipprovdut sollied emozzjonali u jbiegħdu ħsieb jietna mill-inkwjet finanzjarju. Il-gwida professjonali wkoll tista' tagħmel differenza kbira. Il-ħaddiema pubbliċi huma mistiedna jfittxu għajna professjonali mill-Employee Support Programme. Dan huwa servizz kunfidenzjali u bla ħlas.

Il-Multitasking huwa Ħrafa

B'XI MOD IS-SOĠJETÀ TAGĦNA TIGGLORIFIKA LIL MIN HU KAPAĊI JAGĦMEL ĦAFNA AFFARIJET F'SALT. ĦAFNA JHOSSU HOM KBURIN BL-ABBILTÀ TAL-"MULTITASKING".

B'multitasking ħafna nies jifhmu l-kapaċità li fl-istess waqt jagħmlu żewġ affarijiet jew aktar, li jeħtieġu sforz u attenzjoni mentali. Meta twettaq ħafna affarijiet f'daqqa, ħafna drabi jittqies bħala mod kif wieħed jikseb aktar f'inqas ħin. Il-verità hi li ma nistgħux nagħmlu żewġ affarijiet fl-istess waqt – aħna persuna waħda b'moħħ wieħed biss. Li nkunu qed nagħmlu fil-fatt huwa li naqilbu l-attenzjoni tagħna minn ħaġa għall-oħra f'ħin qasir. L-attenzjoni tagħna tinqasam bejn iż-żewġ attivitajiet, u allura jkun aktar diffiċli biex niffukaw fuq ħaġa waħda.

Meta moħħna kontinwament jaqleb minn ħaġa għall-oħra fl-istess mument, insiru anqas effiċjenti u jizdied iċ-ċans li niżbaljaw. Dan forsi ma jidherx jew ma jaffettwaniex daqstant meta nkunu qed nagħmlu affarijiet żgħar u ta' rutina, imma meta dak li nkunu qegħdin nagħmlu jkun aktar kumpless, jekk nippruvaw nagħmlu bosta affarijiet f'daqqa jista' jħalli impatt negattiv fuq ħajjitna – jew saħansitra jkun ta' periklu.



Il-multitasking jista' jaffettwalna wkoll l-abbiltà li nitgħallmu, għaliex biex nitgħallmu, għandna bżonn inkunu kapaċi niffukaw. Aktar kemm nagħmlu affarijiet f'daqqa, anqas jirnexxilna niksbu tagħrif ġdid, għaliex bil-mod il-mod nitilfu l-abbiltà li niffukaw biżżejjed biex nitgħallmu. Jekk il-ħin kollu nippruvaw nagħmlu ħafna affarijiet f'daqqa, ma nkunux kapaċi nieqfu nagħtu kas l-affarijiet ta' madwarna biex nipproċessaw u nitgħallmu bis-serjetà.

Meta nagħzlu li niffukaw fuq ħaġa waħda wara l-oħra, intejbu ħafna aspetti ta' ħajjitna, inkluż fuq il-post tax-xogħol. Għalhekk, kemm jekk inkunu qed nagħmlu xi biċċa xogħol partikolari, norganizzaw xi attività, jew naqraw ktieb, bla dubju nirnexxu aktar meta nagħmlu ħaġa waħda wara l-oħra.

Għaliex xi kultant jekk nagħmlu aktar nirnexxu anqas

Meta nkunu mħabbtin mhux bilfors inkunu produttivi – Gurnata mimlija ma tigarantix progress. Agħti prijorità lill-attivitajiet li jhallu l-akbar impatt, minflok iżzomm ruħek sempliċiment okkupat.

Ħafna xogħol iwassal għal burnout – Jekk tisforza lilek innifsek iżzejjed, tnaqqas l-enerġija, l-attenzjoni u l-prestazzjoni. Waqfiet u mistrieħ regolari jtejbu l-produttività fit-tul taż-żmien.

Ħafna biċċiet xogħol inaqqas l-attenzjoni – Meta taqbez minn xogħol importanti għal ieħor f'daqqa, ikollok xogħol tal-għaġla u mhux komplut. Ikkonċentra fuq anqas attivitajiet, imma bl-aqwa impatt għal riżultati aħjar.

Id-dewmien fid-deċiżjonijiet inaqqas l-produttività – Issimplifika l-gurnata billi tippjana bil-quddiem u tara li d-deċiżjonijiet ta' kuljum isiru b'mod awtomatiku.

Lista twila ta' affarijiet li trid tagħmel tikkawża għeja – Meta kollox jinħass urġenti, huwa diffiċli biex tiffoka. Uża strateġiji ta' prijorità biex tifred dak li huwa importanti minn dak li jiflaħ jistenna.

M'hemm xejn ħażin li ma tgħidx iva għal kollox – Wisq affarijiet ma jhallulekx wiśa' għal xogħol kritiku. Aqta' linja, iddelega u fejn hemm bżonn għid le.

Meta tkun iffukat tikseb riżultati aħjar – Waqfien kostanti jdgħajjef il-kwalità tax-xogħol tiegħek. Iddedika ħin li fih tkun iffukat biex issolvi problemi kumplessi u strateġiċi bla distrazzjonijiet.

It-tneħħija ta' attivitajiet ta' valur baxx hija importanti daqs xogħol lest – Mhux kull ħaġa ħaqqha tingħata ħinek. Kull tant żmien evalwa u neħħi l-affarijiet li mhumiex ta' sostenn għall-għanijiet tiegħek.

Il-mistrieħ u ż-żmien biex tirkupra itejbu l-prestazzjoni – Xogħol bla waqfien iwassal għal riżultati ħżiena. Il-ħin tal-mistrieħ u l-bilanċ bejn ix-xogħol u l-ħajja iżidu l-kreattività, l-effiċjenza u s-sodisfazzjoni tal-impjeg.

Meta tagħmel ħafna xogħol, mhux bilfors tkun qed tikseb aktar. Fil-fatt, jekk titgħabba żzejjed bix-xogħol, tista' żżid l-istress, l-iżbalji u jkollok riżultati anqas tajbin. Jekk tagħti prijorità lil attivitajiet ta' valur aqwa, telimina d-distrazzjonijiet, u tiddedika ħin għall-mistrieħ, tkun kapaċi taħdem b'mod aktar għaqli – mhux xogħol iebes biss. Iffoka fuq dak li huwa l-aktar importanti, u hekk tkun qed tikseb aktar b'anqas sforz.



**UŻA STRATEĠIJI
TA' PRIJORITÀ BIEX
TIFRED DAK LI HUWA
IMPORTANTI MINN DAK
LI JIFLAĦ JISTENNA**

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 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.