



HADDAN IL-BIDLA

Meta taċċetta dak li ma tistax tibdel tkun tista' tiffoka fuq dak li ghandek kontroll fuqu.

IFFOKA FUQ IL-MUMENT PREŻENTI

Ippratika kif tneħhi l-attenzjoni tiegħek minn fuq ħsibijiet tal-passat jew tal-futur u tiffoka fuq dak li qiegħed/qiegħda thoss jew tesperjenza fil-preżent.

IBNI MENTALITÀ POŻITTIVA

Ibni din il-mentalità billi tfittex l-umoriżmu u l-istejjer pożittivi, turi apprezzament u gratitudni, tfittex id-dawl f'tarf il-mina u ssib soluzzjonijiet differenti għall-istess problema. Dawn jgħinuk tisfida l-ħsibijiet negattivi.

DEJEM ŻOMM F'MOĦHOK L-GĦANIJIET TIEGĤEK

Meta ssib u tirrifletti fuq skop partikolari, tkun tista thares lejn l-isfidi minn perspettiva differenti.

IBQA' KURJUŻ/A BIEX TITGHALLEM

Fittex li titghallem ħiliet godda. Sadanittant tinsieħ tipppratika u tinfina l-ħiliet li diġà ghandek.

FITTEK L-GĦAJNUNA

Li tfittex l-għajnuna meta tara li hemm bżonn huwa sinjal ta' kuraġġ u saħħa, u mhux ta' djufija.

INGHAQAD MAGHNA GĤALL-PROGRAMM TA' REŻILJENZA – PROGRAMM BLA ĤLAS TA' 7 ĠIMGĤAT LI JESPLORA L-ĤILJET KOLLĤA TA' PERSUNI REŻILJENTI.

GĤAL AKTAR INFORMAZZJONI:

Ibghatilna email: healthpromotion.hpdp@gov.mt

Ċemplilna: 2326 6000

Skennja
Dan il-kodiċi QR




HPDPMalta
hpdp.gov.mt

**JEKK GĤANDEK
BŻONN L-APPOĠĠ
ĊEMPEL
FUQ: 1579** 



GVERN TA' MALTA
MINISTERU GĤAS-SAĤĤA
U L-ANZJANITÀ ATTIVA



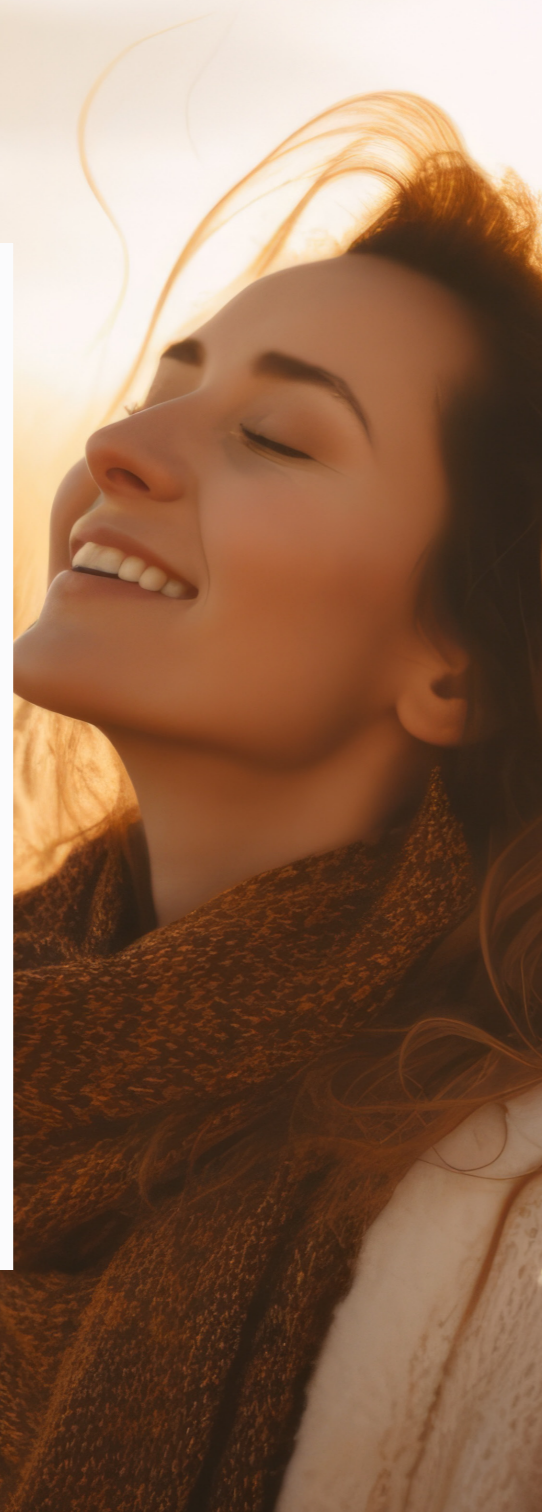
Build your Resilience

 Health Promotion & Disease
Prevention Directorate

© 2023



Ibni R-REŻILJENZA TIEGĤEK



Il-hajja mimlija sfidi li jgibu magħhom firxa ta' fatturi stressanti li jstgħu jkollhom impatt negattiv fuq saħħitna.

Dawn il-fatturi jstgħu jkunu avvenimenti trawmatiċi mhux mistennija, jew tensjonijiet minuri fil-hajja ta' kuljum li maż-żmien jakkumulaw. Dawn il-fatturi jstgħu jġu minn oqsma differenti ta' hajjitna:

FAMILJA U RELAZZJONIJIET	SKOLA U POST TAX-XOGHOL
FINANZI	AMBJENT FIŻIKU, SOĊJALI U DIĠITALI
BIDLIET IMMEDIJATI	SAHHA

... Iżda qatt staqsejt kif xi persuni jiltaqgħu ma' dawn l-esperjenzi negattivi u jkomplu b'hajjithom?

It-twegiba hija **r-Reżiljenza**.

IR-REŻILJENZA tghinna naddattaw għad-diffikultajiet, it-trawmi, it-traġedji, it-theddid jew sorsi sinifikanti ta' stress oħrajn. Ir-reżiljenza tinvolvi l-kapaċità li nirkupraw minn dawn l-esperjenzi diffiċli u tinvolvi wkoll l-iżvilupp personali tagħna.

L-aħbar tajba hija li R-REŻILJENZA HIJA SETT TA' HILJET LI NISTGħU NITGHALLMU:



AGHRAF LILEK INNIFSEK

Il-hila li thares lejkk innifsek b' mod oġġettiv permezz tar-riflessjoni u l-introspezzjoni.



IRREGOLA L-EMOZZJONIJIET

Il-hila li tagħraf, taċċetta u tnaqqas l-intensità t'esperjenzi emozzjonali. Din tghinek tikkontrolla l-emozzjonijiet u r-reazzjonijiet tiegħek b' mod aktar effettiv.



IKKONFRONTA L-ĦSIBIJIET NEGATTIVI

Il-hila li tinnota meta l-ħsibijiet tiegħek ma jgħinukx jew jġiegħluk tħossok ħazin u mbagħad tisfidahom.



IDDIXXIPLINA LILEK INNIFSEK

Li tiegħu r-riedni fuq saħħtek u l-iżvilupp tiegħek sabiex tiżgura li jkollok l-enerġija u ċ-ċarezza meħtieġa biex taffaċċja l-isfidi tal-hajja.



IBNI RELAZZJONIJIET B'SAHHITHOM

Il-hiliet li jgħinuk tibni ċrieki soċjali (mal-ħbieb, mal-familja u mal-kollegi) li tista' tiddependi fuqhom waqt żminijiet diffiċli.

Suggerimenti biex TIBNI R-REŻILJENZA:



AGHRAF LILEK INNIFSEK

Kun kurjuż/a. Irrifletti dwar il-kawżi tal-istress tiegħek, kif tirreagixxi s-soltu u dwar dak li jirrilassak. Irrifletti wkoll dwar il-kapaċitajiet, l-valuri u l-għanijiet tiegħek.



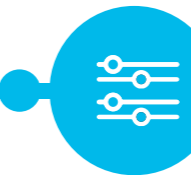
IRREGOLA L-EMOZZJONIJIET

Ipprova modi differenti ta' rilassament u uża dawk li jaħdmu l-aħjar għalik. Eżempji ta' dawn jinkludu li tiegħu niġs fil-fond, tiltaqa' mal-ħbieb, l-attività fiżika, u l-meditazzjoni.



IKKONFRONTA L-ĦSIBIJIET NEGATTIVI

Irrifletti dwar il-ħsibijiet negattivi li jkollok u sfidhom b' mistoqsijiet, bħal "qed naħseb dwar xi haġa li kapaċi nikkontrolla?", "x'evidenza għandi biex naħseb hekk?" u "kieku ġew għandi xi ħbieb b' dal-ħsieb, x' ngħidilhom?". Il-kitba tghinek ukoll.



IDDIXXIPLINA LILEK INNIFSEK

Investi fi stil ta' hajja b'saħħtu permezz ta' rutina t'attività fiżika u rġad ta' kwalità tajba, u dieta bilanċjata. Evita bidliet kbar f'ħin qasir, u minflok ippjana 'l quddiem u investi l-ħin sabiex tohloq u żżomm drawwiet pożittivi b' mod konsistenti.



IBNI RELAZZJONIJIET B'SAHHITHOM

Involvi ruħek b' mod attiv u b' entużjażmu meta titkellem ma' dawk ta' madwarek. Uri ġentilezza, apprezzament u empatija. Oqgħod attent għall-bżonnijiet tan-nies ta' madwarek u aġhti appoġġ sinifikanti meta meħtieġ.