https://hpdp.gov.mt/

Is-Solitudni

In-nies iġarrbu s-solitudni bil-mod uniku tagħhom.
Dan ifisser li m'hemmx strateġija waħda tajba għal kulħadd
biex tkun kapaċi tegħleb is-solitudni.

L-ewwel pass...

Meta tibda taċċetta s-sitwazzjoni u tħalli lilek innifsek tħoss is-solitudni forsi tinħass ftit stramba għall-bidu, iżda mbagħad xħin tirrifletti u tivvalida dan is-sentiment, kapaċi stramba, iżda m
Is-solitudni hija aktar komuni milli taħseb.
Għalhekk ipprova kellem lilek innifsek b'aktar ġentilezza – daqslikieku qed titkellem ma' ħabib.

Ħu ħsieb tiegħek innifsek

Tinjorax l-importanza tal-ikel xieraq, l-irqad tajjeb, l-iġjene personali, l-attenzjoni konxja u anke l-meditazzjoni. Ir-riorganizzazzjoni jew it-titjib tal-ispazju fejn tgħix jistgħu wkoll ikunu attivitajiet li jagħmlulek il-ġid.

Ċaqlaq ġismek

Meta tmur tiġri, timxi, tiġġoggja jew tagħmel kwalunkwe tip ta' attività fiżika, ttejjeb il-burdata. Is-sħubija fi klassi t' eżerċizzju, kemm kemm jekk tattendi fiżikament u anke *online*, tgħinek tiltaqa' man-nies filwaqt illi żżomm ġismek attiv.

Erġa' għamel kuntatt u ltaqa'

Tibżax tieħu inizjattiva biex iċċempel lil xi ħabib jew membru tal-familja biex tistedinhom tmorru għal kafè jew ikla. Għandu mnejn tistagħġeb xħin tinduna kemm l-affarijiet inbidlu ferm inqas milli kont tobsor!

Ipprova xi ħaġa ġdida

Fittex gruppi jew klassijiet li jiffukaw fuq affarijiet illi tixtieq tagħmel. Meta tagħmel dan toħloq opportunitajiet biex tiltaqa' ma' nies li jifhmuha bħalek u jħaddnu valuri, interessi u prijoritajiet bħal tiegħek.

Health Promotion & Disease Prevention Directorate

Qatta' ħin mal-annimali

L-annimali jistgħu jgħinuk tħossok aktar konness. Kapaċi jgħinuk tnaqqas l-istress, l-ansjetà, u s-solitudni. Jekk ma tistax tadotta annimali domestiċi pprova qatta' ftit ħin f'santwarju tal-annimali.

Gawdi l- kultura rikka ta' Malta

Ix-xena kulturali rikka ta' Malta tista' faċilment timla l-iskeda tiegħek! Żur is-siti ta' Heritage Malta jew Visit Malta biex tiskopri inizjattivi u avvenimenti kulturali li jistgħu jinteressawk.

Ivvolontarja għal kawża ġusta

Dan jgħaqqdek mal-komunità ta' madwarek u jgħinek ukoll tuża l-għarfien u l-esperjenza tiegħek biex tagħti xi ħaġa lura lill-komunità filwaqt illi jagħti skop iżjed b'saħħtu lil ħajtek.

Żur Kunsill Lokali jew Ċentru tal-Anzjanità Attiva

Il-Kunsilli Lokali jorganizzaw attivitajiet għan-nies tal-lokal, u kull Ċentru tal-Anzjanità Attiva joffri programm ta' attivitajiet illi jinkludi taħditiet, ħarġiet, u programmi ta' tagħlim tul il-ħajja.

Jekk ippruvajt il-passi msemmija hawn fuq u xorta tħoss il-bżonn għal aktar appoġġ, ċempel fuq il-**Linja ta' Għajnuna Nazzjonali għas-Saħħa Mentali** fuq **1579**.