Bilanc bejn l-aspetti kollha tal-ħajja
X’inhi s-Sahha Mentali?

Is-sahha mentali hija bilanċ bejn: kif immur ma’ haddiehur u nieħu sehem fil-komunità, kif nieħu hsieb ġismi, u kif nifhem lili nnifsi. Għandha x’taqsam ma kif naħseb, x’inhoss, kif inġib ruħi, kif insolvi problemi, x’nagħmel f’hin ta’ stress, u kif nieħu deċiżjonijiet. Fi ftit kliem, is-sahha mentali hija marbuta sew mas-sahha tal-ġisem.

Il-World Health Organization (WHO), L-Għaqda Dinjiża tas-Sahha, tghid li is-sahha mentali hija ‘stat ta’ sahha u kuntentizza fejn l-individwu jaghraż il-hila tieghu, jista’ jiflah ghall-problem normali tal-hajja, jista’ jahdem b’mod produttiv u huwa kapaċi jagħmel kontribuzzjoni ghall-komunità tieghu.

Issa sirt nifhem li, meta ommi tibqa’ fis-sodda, tagħmel hekk ghax minhabba l-kundizzjoni li għandha u mhux ghax għażżiena. Allura mmur hdejha u nżommilha jdejha.

Juan, 10 snin


Jeremy, 13-il sena

Qatt ma sthażj li dik hi ommi daqs meta ommi libset tal-karnival fis-sajf u harġet iddur fit-toroq liebsa ta’ maskarata qiesu ma kien xejn. Imma dejjem nibqa’ nhobbha ghax hi ommi u nqinina meta jkollha bżonn.

Elaine, 12-il sena
X'inhu d-Dipressjoni?
Id-dipressjoni tìnvolvi li l-bniedem ihoess fit-tul emozzjonijiet negattivi, li jisghu jippersistu anke ghal xhur jew snin. Jistghu ikunu gravì, tant li jaffetwaw il-hajja u l-mod ta’ kif il-persuna tghix hajjitha. Id-dipressjoni tista’ taqbad lil persuna ta’ kull sess, ètà u trobbija, iżda huwa fatt li iktar nisa milli rgiel jghaddu minn dipressjoni.

L-istorja ta’ Samuel, 15-il sena:


X’inhi l-Ansjetà?
F’xi mumenti f’hajjithom, persuna wahda minn ghaxra tesperjenza diżordnì t’ansjetà. Dan huwa sentiment normali ta’ biża li kulhadd ihoess meta jaffaċċja sitwazzjonijiet diffìccoli, per eżempju; meta taffaċċja persuna agressiva, meta jkollok intervista tax-xoghol jew meta tieghu sehem f’avveniment important.

X’inhuma Eating Disorders?

L-Eating Disorders l-aktar komuni huma l-Anorexia Nervosa, il-Bulimia, u l-iffangar (binge eating)

Anorexia Nervosa: Sinjali Komuni

Bulimia Nervosa: Sinjali Komuni
Persuni bil-Bulimia jkollhom biża’ li jehxienu izda ma jkollhomx id-dixxiplina li jsegwu dieta bbilanĉjata u tajba ghas-sahha. Ghal kemm hafna drabi jkollhom piż normal jew piż eżagerat, dawn jibqghu jieklu ammont kbir ta’ ikel.


X’inhi ‘Obsessive Compulsive Disorder’?

Il-Fissazjonijiet u Fittaqni, wkoll maghrufa bhala Obsessive Compulsive Disorder (OCD) bl-ingliz, hija marda li ghandha x’taqsam ma’ l-ansjetà. L-ossessjoni hija hsieb li jgaghlek tkun anzjuż. L-ansjetà hija l-kawża ta’ dan il-hsieb. Dak li wiehed jaghmel biex minghalih se jnqqsas l-ansjetà huma r-ritwal (compulsion).

Hsibijiet komuni jinkludu fissazjoni, ossessjoni u fittaqni fuq il-mikrobi u kontaminazzjoni, inkwiet li l-persuna twegga’ lilha nnifisha jew lil haddiehor, hsibijiet repetitivi ta’ dwejjaq u vjolenza, kif ukoll il-bżonn li tirranga l-oġgetti u inkwiet meta tği biex tarmi xi haġa.

X’inhi Skizofrenija?


X’inhu d-Diżordni Bipolari?

Persuna li ġhandha diżordni bipolari (li qabel kienet magħrufa bhala dipressjoni-manika) tesperjenza burdati li jistgħu idumu gimghat jew xhur, u huma iktar gravi mill-burdati li aħna kollha nesperjenzaw f’ mumenti ta’ ħajjitna.


