

Kif tkampa personalment wara ċikluni u diżastri kbar (Maltese)

Wieħed jifhem li n-niket huwa rispons normali wara diżastri kbar, bħaċ-Ċiklun Larry. Kawżi komuni ta' niket jistgħu jiġi relatati mal-fatt li wieħed ikun f'riskju dirett maċ-ċiklun, ikun inkwetat dwar famija u ħbieb li setgħu ġew effettwati, kien xhud ta' korrimenti u niket ta' oħrajn, jew ġie maqbud f' l-paniku u konfuzjoni li ta' spiss jiġri wara. Kif ukoll, jistgħu jergaw jitfaċċaw emozzjonijiet u memorji relatati malesperjenzi f' d-diżastru jew sogħba u telf en ieħor ta' qabel.

Il-maġġoranza tan-nies jesperjenzaw stress qawwi waqt avvenimenti bħaċ-Ċiklun Larry, u ħafna minnhom jimmaniġġaw b'kuragg u saħħa. Iżda, jiġri kulltant li mhux qabel ikun għadda f'it taż-żmien li wieħed jibda juri effetti stressanti, fejn dan jibda jiftakar xeni ta' niket. Filwaqt li l-biċċa l-kbira tan-nies jimmaniġġaw bl-appoġġ tal-familja u l-ħbieb, madankollu ikun hemm żmien meta jista' jkun hemm bżonn ta' aktar għajjnuna u appoġġ.

Dawk li tilfu xi maħbubin tagħhom, ġew korruti serjament jew li huma mnikkta immens minħabba ċ-ċiklun, ikunu spiss jeħtieġu kura u appoġġ speċjali.

Il-komunitajiet tagħna għandhom passat li juri li jagħrfu jkampaw f' ż-żmienijiet ta' incertezza u inkwiet b'kuraġġ u saħħa.

Hemm tlett affarijiet importanti li għandek tkun taf:

- reazzjonijiet normali għal din it-tip ta' emerġenza
- modi positivi ta' kif tkampa
- meta għandek titlob iżjed għajjnuna.

Reazzjonijiet normali għal diżastru bħal dan, jinkludu:

- xokk u ħedla; sikwit jaħkem il-biża' l-ewwel ħaġa
- biża' u swied il-qalb meta tinduna bil-kobor tat-telfa
- frustrazzjoni, rabja, djuf ja u wkoll kulltant, disperazzjoni meta jkun jidher li qisu ma tif aħz iżjed
- kulltant, il-beżagħt u l-inkwiet ta' qabel, jergaw jitfaċċaw.

Dawn l-emozzjonijiet generalment jonqsu matul il-ġimgħat bikrin wara t-traġedja.

Modi positivi ta' kif tkampa:

- tappoġġaw lil xulxin b'mod speċjali f' l-familja u l-komunità tiegħek
- ipprovdu appoġġ emozzjonali - sabbru lil xulxin
- tagħmlu xogħolijiet prattiċi - tidhlu għal xogħol li hemm bżonn isir biċċa biċċa u toġhddu kull ħaġa li tirnexxu f' ha
- taqsmu l-esperjenzi u l-emozzjonijiet tagħkom ma oħrajn - f'it kulltant meta jkun sewwa għalik
- tiehdu ħsieb saħħtek u dik tal-familja tiegħek - mistrieħ, eżerċizzju, ikel u kumpann kollha jgħinu (trid toqgħod attent li ma tieħux xorb alkoħoliku żejjed).

Filwaqt li ħafna nies iħossu stress naturali minħabba ġrajjet bħarriċenti Ċiklun Larry, ħafna jimmaniġġaw b'kuragg u saħħa. Iżda kulltant jiġri li xeni ta' niket jiġu fil-memorja aktar tard u jistgħu jibdeu jidhru xi f'it mill-effetti stressanti.

Tfal:

Ħafna adulti huma ikkonċernati, b'mod partikolari, għat-tfal, li jinkludu l-effetti fuq it-tfal li ġew esposti għal xeni ta' niket.

Il-ġenituri u gwardjani jistgħu jgħinu billi jwieġbu l-mistoqsijiet tat-tfal onestament, jammettu l-biza' u t-ħassib, u jgħinu lit-tfal jifmhu li huma protetti.

Esposizzjoni eċċessiva għal xeni xokkanti fuq il-medja, partikolarment mit-tfal zgħar, jistgħu jiswew ta' niket kbir għalihom. Ġenituri u gwardjani jistgħu jgħinu billi jillimitaw il-ħin li t-tfal jaraw it-televisin u li jevitaw li jħalluhom jaraw ripetivament xeni ta' diżastru.

Meta għandek titlob iżjed għajnuna:

Xi kulltant l-istress ta' wara d-diżastru jista' jkun kontinwu u jeffettwa s-saħħa f'żika u mentali tiegħek.

Ikun wasal il-ħin li titlob l-għajnuna, jekk:

- L-irqad tiegħek huwa effettwat ħażin
- qed tħossok imnikket ħafna, irritabbli u nervuż, jew aġitat ta' sikwit
- tħossok bla tama, iddisprat, miżerabbli, jew li ma tif aħx iżjed
- qed issiba bi tqila biex tikkonċentra, qed tiġi mf'xxkel, u ma tistax tagħmel ix-xogħol tassoltu
- tħossok li saħħtek m'għadiex li kienet
- ħmar il-lejl kontinwu jew ħsibijiet imf'xkla dwar l-emergenza
- għandek sintomi godda jew jidhirlek li problemi qodma reggħu tfaċċaw, ez problemi bin-nifs, bil-qalb u l-istonku.

Għat-tfal, aljenazzjoni, aġir aggressiv, diff kultajiet f'-iskola, problemi meta jiġu biex jisseparaw minn mal-ġenituri jew biex jorqdu, jista' jindika li għandhom bżonn l-għajnuna.

Kif titlob l-għajnuna:

- Tista' tikkuntattja lit-Tabib/a tiegħek, għax sikwit dawn ikunu f'-aħjar qagħda biex jgħinu bi problemi kontinwi.
- The Queensland Transcultural Mental Health Centre (QTMHC) can give advice and assist with referral to mental health professionals or support groups.

This fact sheet is available in Croatian, English, Greek, Hmong, Italian, Maltese, Punjabi and Tagalog.

Hemm ktejbin u fuljetti oħra dwar:

- Kif tkampa f'diżastru - informazzjoni għal żmien ta' stress
- Kif tkampa f'diżastru - għajnuna għat-tfal u żagħżagħ

(Traduzzjonijiet ta' dawn il-ktejbin jiġu mgħotija jekk jiġu mitluba)

For more information:

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234

Email: QTMHC@health.qld.gov.au

Website: www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp

Acknowledgements:

NSW Department of Health, 2005

Cairns Integrated Mental Health Service, Queensland Health, 2006