

Coping with a disaster: Information for times of stress (Maltese)

Kif tkampa f'diżastru. Informazzjoni f'zmien ta' inkwiet

Diżastru jista' jeffettwa nies differenti b'modi differenti. Dan l-informazzjoni huwa biss gwida, dwar xi ftit mil-effetti li d-diżstru jista' jkollu fuq ħibijietek, u fuq dak li tħss u tagħmel.

Jinkludi wkoll xi suġġerimenti tajbin biex jgħinuk tkampa f'diżastru.

Kif tkampa f'diżastri

In-nies huma normalment sorpriżi b'kemm jeffettwhom diżastru jew xi kriżi. Spiss jinbidel il-mod kif jaħsbu, il-valuri u d-drawwiet tagħhom, kif iħossuhom u kif jaġixxu. Fil-fatt jista' jinfluenza ħafna mil-aspetti ta' ħajjithom.

Minkejja li l-ġrajja tkun għaddiet, inti tista' tkun qed tesperjenza jew tista' tesperjenza aktar tard, xi reazzjonijiet emozzjonali jew fiżiċi. Huwa komuni ħafna, u fil-fatt hu tassew normali, li nies li jkunu għaddew minn ġrajja terribli, jsofru xokk emozzjonali aktar tard.

Kultant ix-xokk emozzjonali li jiġu wara (jew reazzjonijiet ta' stress) jinħassu immedjatament wara l-ġrajja trawmatika. Kultant jinħassu xi siegħat aktar tard jew xi jiem aktar tard. U, f'xi każijiet, jistgħu jagħdu gimgħat u xhur sakemm ir-reazzjonijiet ta' stress jibdew jidhru.

Is-sinjali u sintomi ta' reazzjonijiet ta' stress jistgħu jdumu ftit jiem jew ftit gimgħat jew ftit xhur u kultant iktar, jiddependi fuq is-severità tal-ġrajja trawmatika. Bil-faraġ u l-appoġġ tal-maħbubin tiegħek, ir-reazzjonijiet ta' stress jgħaddu iktar malajr. Kultant, il-ġrajja trawmatika tant tkun ta' wġieħ li tkun meħtieġa l-għajnuna professjonali mingħand kawnsiler. Dan ma jfisser bl-eda mod li hemm xi ħjiel ta' ġenn jew djufija. Sempliciment juri biss li t-trauma partikolari kienet qawwija wisq biex timmaniġġha mingħajr għajnuna.

X'tista tagħmel li jgħinek

Hemm ftit affarijiet sempliċi li jistgħu jgħinu familji jirpiljaw minn xi diżastru.

Kompi ikkomunika. Tkellem dwar dak li qed jiġri, kif membri tal-familja qed iħossuhom, x'jistgħu jagħmlu għall-xulxin. Din tevita li wieħed iħossu waħdu, izolat jew li mhux qed jiġi mifhum. Ikkomunika ma teenagers, tfal u tfal ċkejna. Huma jafu li qed jiġri xi ħaġa, u dejjem iktar faċli li tiffaċċja r-realtà milli dak li mhux magħruf.

Għamlu affarijiet flimkien. Għamlu żgur li tagħmlu ħin biżżejjed għal rekreazzjoni, divertiment u esperjenzi ta' fejda. Hena li tinqasam ma kullhadd tgħin ħafna biex familja tkampa fi żmenijiet diffiċli. Ara li żżomm ċar ir-rwol ta' kull membru tal-familja.

Tħallix lit-tfal jieħdu risponsabilità iktar fit-tul milli jmisshom jekk ikunu jridu jieħdu ħsieb xi ħadd mill-ġenituri tagħhom li jkunu mnikkta. Għin lil membri jżommu l-istatus tagħhom u ssapportjom. Tipprovax tiproteġi lit-tfal jew adulti iktar milli għandom bżonn. Ifhem jekk xi membru tal-familja ma jkunx jista' jagħmel dmiru/a għal xi żmien, u tkellmu kif jistgħu jergaw ikomplu mill-ġdid meta jkunu lesti u jifilħu.

Kunu attivi. Iffaċċja l-problemi, itlob l-għajjnuna, informazzjoni u tħallix kwistjonijiet zgħar jingemgħu. Ħalli lit-tfal u lil kbar jesprimu l-emozzjonijiet tagħhom. Issapportja lill-membri tal-familja li huma mnikkta u tihom ħin biex jgħaddilhom.

Uża nies oħrajn. Żomm kuntatt ma gruppi ta' sapport, familji oħra, ħbieb, ġirien, kollegi. Kun żgur li l-familja ma tisfax iżolata u li ma tkunx mgħedija bl-affarijiet tagħha biss. Aqsam l-esperjenzi tiegħek ma dawk li tafda fihom.

Iktar informazzjoni fuq diżastri u l-effetti tagħhom fuq it-tfal u t-teenagers, jinsab fil-ktejjeb bit-titlu "Helping children and young people cope with disasters" (Kif tgħin lit-tfal u nies żagħżagħ).

Id-diżastru u l-familja tiegħek

Hemm modi differenti kif in-nies jiddeskrivu il-familji tagħhom. Normalment, ma jistennewx li l-familji tagħhom jiġu affettwati. Iżda diżastru jew kriżi f'ħajja ta' persuna waħda dejjem tinfluwenza l-familja tagħha. Għalkemm hi magħmula minn individwi, familja hija grupp ta' nies inter-relatati ma xulxin. Dak li jbiddel membru wieħed tal-familja, jbiddel lil oħrajn.

Kriżi jew diżastru jista' jġib benefiċċji lil familja, b'mod li iktar isiru jifhemu lil xulxin, jiġu qrib xulxin jew ikun hemm apprezzament ġdid għal xulxin.

Kultant jista' jġib diffikultajiet u nuqqas ta' ftehim, speċjalment jekk xi membri tal-familja ma jifhemx għaliex huma mistennija li jadattaw ruħhom b'modi ġodda għal xulxin.

L-biċċa l-kbira tal-familji għandhom l-abilità li jitqawwew permezz ta' kriżi. Iżda li tifhem l-effetti tiegħu, huwa neċessarju. Jekk int tħossok dejjem inkwetat fuqek innifsek, fuq il-partner tiegħek, uliedek jew il-ġenituri, tonqosx li tikkuntatja lil xi ħadd mħarreġ biex jgħinek tassessja s-sitwazzjoni u jtik parir. Ftit għajjnuna kmieni minn persuna mħarrġa, tista' tiskansa diffikultajiet li jdumu u tagħti lura lil membri tal-familja l-kunfidenza fihom infushom u f'xulxin.

Ħares fuq wara ta' dan il-ktejjeb għal informazzjoni dwar kif tista' tikseb parir jew għajjnuna.

Kif tħossok normalment u l-esperjenza ta' emozzjonijiet

Għandek mnejn tesperjenza xi ħaġa minn dan li ġej: Xokk u skantament. Il-ġrajja qisa ma titwemminx, bħal film jew xi ħolma.

- **Ħedla.** Tħossok maqtuġħ mill-emozzjonijiet tiegħek.
- **Biża':**
Mill-mewt, korriment jew ħsara lilek innifsek jew lil dawk li tħobb
Min li tisfa waħdek, jew li jkollok tinfired mill-maħbubin tiegħek
Li jabdek brejkdown jew li tiflew il-kontroll
Minn li terġa tigrri ġrajja simili
- **Djujija.** Għandek mnejn tħossok ma tiflaħx iżjed.

Herqa kbira għal dak li tlift u li ma jergax jiġi.

Tħoss htija:

- Għax ma għentx jew salvajt lil haddiehor
- Għax int għadek ħaj u lanqas korrut
- Għax tinsab f'qagħda aħjar minn haddiehor
- Għali li ma għamiltx ċerti affarijiet.

Mishija:

- Għax ma ħassejtekx u ma rreaġixxejtx kif kieku xtaqt
- Għax ħassejtek dgħajjef, "emozzjonat" u li ġejt b'zonn haddiehor
- Dwejjjaq minħabba mewt, korrimenti u telf ta' kull xorta.

Uforja: Ferħ għax salvajt, tħossok kuntent immens, eċitat, qrib ta' kullhadd.

Rabja u frustrazzjoni:

- Għal li ġara, għal min seta ikkawża jew li ħalla jiġri dak li ġara
- Għal l-ingustizzja u l-fatt bla sens ta' li ġara
- Għal mishija u telf ta' dinjità
- "L-għala jien"

Sens ta' nuqqas. Diżappuntamenti, li jinbidlu...

F'tama għal futur, għal żmien aħjar

Dawn is-sentimenti huma komuni u normali, u n-natura tfejjjaq waqt li inti tesprimihom. Li tesprimi l-emozzjonijiet u s-sentimenti tiegħek ma jfissirx li int qed tiflew il-kontroll, jew li qed issofri *nervous breakdown*. Lanqas l-emozzjonijiet qawwija ma jdumu għal żmien twil. Int tista' tiffaċċhom, u tista' twaqqafhom meta jkun hemm b'zonn.

Int jew oħrajn, tistgħu timblukkaw xi emozzjonijiet minħabba biza' li huma ta' wġiegħ wisq. L-iktar modi komuni ta' kif nimblukkaw huwa billi nwarbu l-emozzjonijiet u nżommu ruġna bieżla.

Kultant ma tkunx tista' tesprimi jew tiffaċċja l-emozzjonijiet tiegħek mill-ewwel. Imbagħd ir-reazzjonijiet tiegħek jistgħu jieħdu xhur jew anki snin biex jinħassu. Iktar ma tkun kapaċi tiffaċċja l-emozzjonijiet tiegħek kmieni, iktar jibda malajr il-fejqaq tiegħek. Imblukkar tal-emozzjonijiet jista' jwassal għal diffikultajiet.

Reazzjonijiet fiżiċi

Ġismek, kif ukoll moħħok jista' jiġi affettwat mill-ewwel jew anki bosta xhur wara.

- Reazzjonijiet komuni jinkludu:
- Għajja, tregħid, sturdament, qalb tħabbat magħġġla
- Diffikultà biex tieħu n-nifs, tifga fil-gerżuma u wġiegħ fis-sider
- Dardir, diarrea, reġettar
- Tensjoni fil-muskoli jew uġiegħ, uġiegħ ta' ras, tal-għonq jew fid-dar
- Taħwid fil-menstruzzjoni
- Tibdil fl-għemil jew fil-herqa għas-sess

Infezzjonijiet jiġru ta' spiss meta ma tkunx f'siktek.

Il-konsum ta' alkohol, kafe' u drogi jistgħu jżiedu iktar minħabba tensjoni żejda.

Accidenti jsiru iktar spissi wara stress qawwi.

X'tista' tagħmel għalik innifsek

- Għati lilek innifsek il-permess u il-ĦIN biex tħoss l-għali
- Iżżomx kollixi ġo fik
- Ikkoncentra fuq il-qawwa tiegħek innifsek u l-abilità tiegħek li tkampa

- Itlob support u għajnuna mingħand il-familja tiegħek, ħbibek, gruppi soċjali jew komunitarji tiegħek
- Erga' aħseb dwar il-prijoritajiet tiegħek u iffoka l-enerġija u r-riżorsi tiegħek fuq dawn il-prijoritajiet
- Fassal mira realistika li tgħinek tgħeleb l-ostakli. Per eżempju erga' lura għar-rutina ta' kuljum tiegħek u tal-familja.
- Iċċara dak li tħoss dwar il-partner tiegħek u s-suppożizzjonijiet. Ftakar li kullhadd jista' jaġixxi b'modi differenti. Xi wħud jieħdu xeħta ta' gwardjani u jpoġġu l-interessi ta' ħaddieħor qabel tagħhom. Oħrajn jistgħu isibuha bi tqila biex jammettu u jesprimu dak il-ħass ta' djufija u niket, u jemmnu li għandhom "ikomplu jstinkaw".
- Kul ikel bnin u għamel eżercizzju
- Strieh biżżejjed biex iżżid is-saħħa riservata tiegħek
- Għaraf kwistjonijiet li għadhom mhumiex solvuti u uża l-wegġġat bħala l-għan tiegħek biex tagħmel il-bidliet neċessarji biex jibda l-fejqa
- Komplu eduka lilek innifsek u lil familja tiegħek dwar reazzjonijiet normali għal diżastru.
- Kellem lil uliedek. Issupportjhom. Tibżax tesprimi dak li tħoss.
- Ftakar li m'intix waħdek.

Ftakar li ħafna reazzjonijiet huma NORMALI f'waqt ta' sitwazzjoni ABNORMALI.

Fittex għajnuna jekk int:

- Qed jiġuk lura ħafna ħsibijiet u ħolm ikrah dwar dak li ġara
- Qed issiba bi tqila biex torqod jew aptitek qed jinbidel
- Qed ikollok esperjenza ta' anzjetà u biza', speċjalment meta tkun espost għal sitwazzjonijiet li jfakkruk fit-trauma li għaddejt minna.
- Tħossok dejjem fuq ix-xwiek, tinħasad malajr jew qed issir alert iktar milli jmissek.
- Tħossok dipressat, imdejjaq u bla enerġija.
- Qed tesperjenza telf ta' memorja li jinkludu li ma tiftakarx aspetti mit-trauma tiegħek
- Tħossok 'imħawwad' u m'intix kapaċi tikkonċentra fuq ix-xogħol jew attivitajiet ta' kuljum. Qed tħossok bi tqila biex tagħmel deċizzjonijiet.
- Tħossok irritat, faċilment issir aġitat, jew irrabjat u nfantas.
- Tħossok emozzjonalment imħeddel, qalbek sewda.
- Tibki malajr, tħoss sens ta' disperament u tħossok bla tama
- Tħoss sens qawwi ta' protezzjoni, jew tibza għas-sigurtà tal-maħbubin tiegħek.
- Ma tkunx kapaċi tiffaċċja ċerti aspetti mit-trauma, jew qed tevita attivitajiet, postijiet, jew anki nies li jfakkruk f'dak li ġara.

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

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

Adapted from a publication compiled by E. Berah, J. Hill, J. Jones, P. Valent and R. Wraith for the Australian Red Cross.