DISKORS MILL-E.T. MARIE-LOUISE COLEIRO PRECA, PRESIDENT TA' MALTA, WAQT IL-FTUĦ KONFERENZA "IŻ-ŻOGĦŻIJA - IR-REALTÁ ATTWALI" ORGANIZZATA MILL-ASSOĊJAZZJONI TAS-SAĦĦA MENTALI GĦAWDEX

IL-ĠIMGĦA 30 TA' OTTUBRU 2015

Nsellmillkom u nirringrazzjakom ta' din l-istedina biex naqsam magħkom il-ħsibijiet tiegħi dwar is-saħħa mentali.

Irrid nibda billi nawgura lill-membri ta' l-Assoċjazzjoni tas-Saħħa Mentali ta' Għawdex, ta' l-iniżjattiva tagħhom biex tittella' konferenza b'tema daqshekk attwali u tant relevanti għal-ħajja taż-żgħażagħ illum.

Nawguralkom ukoll f'egħluq il-ħames anniversarju mit-twaqqif tal-Assoċjazzjoni, flwaqt li nħares il-quddiem għal ħafna u ħafna snin oħra, fejn tkomplu tagħmlu tant ġid.

Kif anke qed issemmu fit-titlu tal-konferenza, is-saħħa mentali, jew aħjar, in-nuqqas ta' saħħa mentali, hija realtà attwali għal kullħadd, iżda aktar u aktar, għaż-żgħażagħ.

U se nispjega ruħi kif nifhem jien. L-ewwelnett irridu nifhmu li s-saħħa mentali tkopri spektru wiesgħa ta' kundizzjonijiet u realtajiet li jaffetwaw lil kulħadd xi darba jew oħra matul il-ħajja. Skond il-European Health Interview

Survey 2014 – 15% tal-Maltin ibatu minn problema ta' saħħa mentali f'xi darba f'ħajjithom. Iżda wkoll il-problema ta' saħħa mentali tibqa' ma' għadd ta' Maltin u Għawdxin.

Jekk inħarsu lejn is-saħħa emozzjonali tal-bniedem, u naħsbu fina nnfusna, ukoll naraw li kultant, inħossuna tajjeb ħafna, u drabi oħra nħossuna mkissrin, qisu ma nifilħux il-piż li jkollna dak il-ħin, inħossuna rrabjati jew mdejqin.

Jien nifhem li kulħadd jgħaddi minn dawn l-emozzjonijiet, iżda hawn minn jitkisser minħabba fihom, u oħrajn, li għandhom il-ħiliet meħtiega, jirnexxielhom li jegħlbuhom.

Sfortunament, illum hemm ħafna fatturi li jġibu magħhom effetti negattivi, bħal stress, li llum anke meqjus bħala health and safety issue fuq il-postijiet tax-xogħol, inkwiet, nuqqas ta' paċi fik innifsek, u mitt ħaġa oħra. Fiż-żmien taż-żgħożija, b'mod partikolari, mhux biss hemm ħafna aktar sfidi minn qatt qabel, iżda huma sfidi akbar ukoll.

L-istudju, iċ-ċirkostanżi fi ħdan il-famija, il-biża' jekk hux se jirnexxu fil-ħajja, ir-relazzjonijiet, id-dehra, il-piż, l-impjieg u n-nuqqas tiegħu li jġib miegħu il-faqar ukoll, il-bullying fost

iż-żgħazagħ, insomma nista' nibqa' nsemmi għax hemm lista twila hafna ta' fatturi li jeffettwaw is-saħħa mentali.

Minn studju ta' Dr Carmel Cefai, mis-Centre for Resilience and Socio-Emotional Health ta' l-Università ta' Malta, li sar fis-sena 2009, sirna nafu li, saħansitra l-parking fl-Università huwa l-akbar kawża ta' stress fost l-istudenti, aktar milli l-eżamijiet.

Fortunatament, hemm ħafna żgħażagħ li huma kapaċi jegħlbu dawn l-isfidi. Izda hemm ħafna ohrajn li jesperimentaw b'ħajjithom ukoll, u fortunatament jerġgħu jiġu f'posthom wara ftit.

Iżda qalbi tingħafas meta nara żgħażagħ li jitilfu l-battalja u jsiru vittmi ta' esperjenzi koroh, u li jfixklulhom ħajjithom. Fost dawn hemm is-*self harm*, l-użu ta' sustanzi bħad-droga ta' kull tip, il-peer pressure, it-tipi ta' bulying, eating disorders u l-abbuż ta' l-alkoħol, biex insemmi ftit eżempji.

Nirreferi għal studju ieħor ta' Dr Cefai, fejn qal li żgħażagħ *b'challenging behaviour*, jispiċċaw fl-istituzzjonijiet ta' saħħa mentali, jew saħansitra il-ħabs, u ta' spiss jgħixu ħajja vulnerabbli għall-aħħar.

L-istudju jkompli jgħid li l-ħajja ta' kuljum tagħhom hija kkaratterizzata minn assenteiżmu mill-iskola, jbatu minn numru ta' problemi marbuta ma esklużjoni soċjali bħal faqar, ma jkollhomx ħiliet soċjali, u lanqas relazzjonijiet tajbin ma' sħabhom tal-klassi.

Kull ġenitur, u kull minn għandu għal qalbu il-ġid tas-soċjetà żgħażugħa, żgur li jixtiequ li ż-żgħazagħ ikun kapaċi jegħlbu dan kollu, u jikbru u jiżviluppaw f'adulti li jistgħu jgawdu saħħtithom, fiżikament, mentalment, emozzjonalment u soċjalment, li jistgħu jikkontribjiuxxu lejn is-soċjetà u jgħixu ħajja dinjituża.

Ħafna mil-problemi tas-saħħa mentali u *challenging behaviour* li naraw fiż-żgħażagħ, għandu l-għeruq fil-bidu tal-ħajja ta' dawn it-tfal, u għalhekk, huwa importanti ħafna li jkun hemm support għal ġenituri saħansitra mit-trobbija ta' uliedhom.

L-ġimgħa l-oħra, il-Fondazzjoni tal-President għal Ġid tas-Soċjetà organizzat, żewġ konferenzi Nazzjonali, waħda dwar il-Wellbeing u kif inkejjlu l-ġid tas-soċjeta' u oħra, dwar il-bullying mill-perspettiva tat-tfal.

Il-konferenza Nazzjonali dwar il-bullying saret wara li fil-maġġoranza tal-iskejjel li żort matul dawn l-aħħar tnax–il xahar, it-tfal tkellmu miegħi dwar il-problema ta' bullying. F'dawn il-laqgħat fejn nitkellem ma' gruppi żgħar f'kull skola li mort, it-tfal fetħu qalbhom dwar kif il-bullying qed jaffettwahom b'mod l-aktar ikrah.

It-tfal irrakontaw dwar diversi forom ta' bullying, fosthom dawk li jgħamlulhom ħsara fiżika, abbuż verbali, jew li jiġu iżolati mill-bqija tal-klassi. It-tfal li jesperjenzaw il-bullying qaluli kif jgħaddu minn din it-tbatija minħabba, per eżempju sitwazzjoni fil-familja, id-dehra, ir-razza jew kultura, il-ġeneru, u anki saħanistra jekk ikollhom nuċċali tal-vista.

Waqt iż-żjarat tiegħi, indunajt kif skejjel li għandhom policy dwar il-bullying, qed ikollhom riżultati pożittivi, u kienet ċara li tfal kellhom aġir ferm iktar tolleranti u pożittiv.

Fil-messaġġ tiegħi, jien ħeġġiġt, u nkompli nħeġġeġ, biex kull skola ddaħħal *policy* efffettiva dwar il-bullying, u tattwa bil-fatti sistema ta' support għat-tfal, għalliema u ġenituri.

Hemm il-bżonn li minbarra *policies* kontra l-bullying fl-iskejjel, hemm bżonn ta' tagħlim, u għodda oħra edukattivi

li jgħinu lit-tfal biex jaċċettaw u jirrrispettaw lilhom infushom kif inhuma u jissaħħu billi jitgħallmu r-rispett lejn ħaddieħor, il-valur tat-tolleranza għal kull min huwa differenti, anki f'dik li hi orjentazzjoni sesswali.

Hawn nistaqsi, x'jista' jsir biex niżguraw futur għaż-żgħazagħ, fejn ikunu kapaċi jgħelbu kull sfida fil-ħajja, u mhux ibagħtu tant mentalment u emozzjonalment?

Fattur importanti huwa l-fatt li ż-żgħażagħ jrid ikollhom il-ħiliet neċessarji biex jieħdu deċiżjonijiet għalihom infushom u jgħelbu l-isfidi tal-ħajja.

Il-bżonn ta' tagħlim miċ-ċokon, ta' lifeskills għat-tfal kollha ta' kull età, huwa essenzjali u urgenti.

Iżda nibża' li għadna mhux qed nagħmlu biżżejjed f'dan ir-rigward, u għadha tingħata ħafna aktar importanza lejn it-tagħlim akkademiku. Napprezza li t-tagħlim akkademiku ma nistax innaqqas minn din l-importanza, iżda, fuq l-istess livell, irid ikun hemm tagħlim għal-ħajja.

Jiena nemmen li l-prevenzjoni hija l-akbar għodda biex żgħażagħ ikunu kapaċi jegħlbu l-isfidi li jħabbtu wiċċhom

illum. U l-unika mod ta' prevenzjoni hija permezz tat-tagħlim.

Sfortunatament, ikun hemm numru ta' żgħażagħ li ma jirnexxilhomx jaffaċċjaw l-isfidi li jaħbtu wiċċhom magħhom. Għalhekk, hawn bżonn ta' strateġija komprensiva biex tħares il-ġid u s-saħħa ta' adolexxenti u żgħażagħ li tiffoka fuq it-twaqqif ta' numru ta' servizzi speċjalizzati u li huma tant meħtieġa miż-żgħażagħ.

Jiena nemmen li l-prevenzjoni, permezz tal-edukazzjoni u support, hija l-aqwa għodda biex iż-żgħażagħ ikunu jistgħu igawdu minn saħħa mentali u emozzjonali. Fejn ma' nasslux, irid ikun hemm *policies* u servizzi li jaqdu il-bżonnijiet meta l-aktar ikollhom bżonn.

Irridu nagħtu wkoll support lill-għalliema. Ma nistgħux nippretendu mingħandhom affarijiet li ħafna jista' m'għandhomx. Illum mill-għalliema qed nippretendu ħafna bħala soċjeta'. Jinħtieġu l-għajnuna u l-appoġġ f'taħriġ u f'aktar professjonisti psiko-soċjali. Jinħtieġ aktar investiment fil-wellbeing tat-tfal u ż-zgħażagħ tagħna.

Fuq kollox, nemmen ukoll li bħala poplu, irid ikun hemm aktar rispett, tolleranza u mħabba lejn xulxin, anqas ġudizzji fuq xulxin. Nixtieq tassew nara pajjiż, fejn kulħadd huwa stmat u mifhum, maħbub u stmat, kullħadd ikollu l-opportunitajiet kollha li jixtieq, u li jkollu sens ta' *belonging*, biex ikun jista' jgħix b'dinjità f'soċjetà ġusta.

Għal darba oħra, nifirħilkom tal-livell għoli u impenn li titlob konferenza ta' dan it-tip, u nawguralkom ħafna aktar ħidma favur dawk kollha li jgħaddu minn esperjenzi ta' saħħa mentali. Ejjew inkomplu nahdmu flimkien biex nassiguraw li jkollna poplu b'sahtu, ghax inkunu ħadna ħsieb lit-tfal u z-zghazagh taghna, jizviluppaw dawk il-ħiliet ukoll li jservuhom għal hajjithom, kontra l-isfidi li jsibu ma' wiċċhom.