Tnedija ta’ App tal-Mowbajl għaż-Żgħażagħ fi Żminijiet ta’ Sfida
14 ta’ Diċembru 2022 (5 minuti)
Fil-Bini tal-Parlament ta’ Malta

Mr Speaker, kollegi u ħbieb, inselmillkom,

Nibda billi nirringrazzjak, lilek Mr Speaker, li qed terga’ tilqa’ lil Malta Foudation for the Wellbeing of Society, fil-binja ta’ l-ghola istituzzjoni ta’ pajjizna biex iniedu progett iehor ta’ fejda b’risq iz-zghazagh li jghixu f’dawn il-gzejjer. L-ospitalita’ tieghek Mr Speaker, huwa statement fih innifsu, ta’ l-impenn tieghek b’risq iz-zghazagh.

Propju llum, qed invaraw progett, li l-hsieb tieghu beda jinhema madwar tlett snin ilu. Kien propju bhal dan iz-zmien, meta laqqajna numru ta’ esperti u akkademici li jahdmu fil-qasam tas-sahha mentali u tal-wellbeing, biex niddiskutu maghhom il-preokkupazzjoni taghna dwar l-isfidi tas-sahha mentali ghaz-zghazagh f’pajjizna.

Il-Malta Foundation for the Wellbeing of Society, ilha konxja dwar il-bzonn ta’ azzjonijiet ohra ma’ l-inizjattivi li diga jittiehdu f’dan is-settur.

Tant li madwar hames/sitt snin ilu konna pproducejna video dwar is-suwicdju, inizjattiva infurmata mir-ricerka li kienet qed turina li s-subien u l-irgiel kienu ferm akbar fin-numru min-nisa, li jwettqu suwicidju.

Dan is-sajf stess, ic-Children’s Hub fi hdan il-Fondazzjoni zviluppajna process ta’ partecipazzjoni mat-tfal fis-snin bikrin, dwar is-sahha mentali.

Tlett snin ilu waqt il-laqgha li diga semmejt, il-Prof Carm Cefai hareg bl-ideja li nesploraw l-izvilupp ta' APP ghaz-zghazagh, biex naghtuhom ghodda f'idejhom biex tiffacilitalhom l-access ghall-ghajnuna meta jhossuhom li qed jiffaccjaw sfidi li jiddisturbawhom mentalment.

Dak iz-zmien qatt m'ghaddielna minn mohhna li se titfacca l-pandemija, tal-COVID-19 u se tohloq sfidi godda ghas-sahha mentali.

Fil-fatt Rapport importanti mill-UNICEF imsejjaħ *The State of the World's Children 2021: On My Mind* jikkonferma li:

"***Kważi wieħed minn kull ħames subien adoloxxenti Ewropej ta' bejn il-15 u d-19-il sena jbatu minn nuqqas ta' saħħa mentali, segwit minn aktar minn 16 fil-mija tal-bniet tal-istess età.***

Disa' miljun adolexxenti fl-Ewropa ta' bejn l-10 u d-19-il sena qed jgħixu b'mard mentali; filwaqt li l-ansjetà u d-dipressjoni jammontaw għal aktar minn nofs il-każijiet kollha".

Ir-ricerka qed turina b'mod car, li l-pandemija tal-COVID-19 kellha impatt fuq is-saħħa fiżika u, aktar u aktar fuq dik mentali tat-tfal, u taż-żgħażagħ. **Anzi r-ricerka qed turina wkoll li l-pandemija** ħolqot kriżi globali mingħajr preċedent.

Ftit huma dawk li ma ntlaqtux mill-inkwiet, l-istress, u l-pressjoni kkawżata mill-pandemija għal żmien pjuttost twil. Pero studji juru li l-aktar li ġew affettwati huma t-tfal u ż-żgħażagħ.

L-Għaqda Dinija tas-Saħħa qed issostni li f'madwar nofs il-każijiet, ta' mard mentali, dan jibda qabel l-età ta' 14-il sena.

Skont l-istess Għaqda Dinija, hemm rata għolja u dejjem tikber ta' problemi ta' saħħa mentali u ta' mġieba fl-adolexxenza.

Skont l-aħħar stħarriġ tal-*Health Behaviours of School-aged Chidren Study*, 29% tat-tfajliet ta' 15-il sena u 13% tal-guvintur ta' 15-il sena fil-pajjiżi Ewropej, irrappurtaw li:

- "jħossuhom *down*" aktar minn darba fil-ġimgħa;
- aktar minn wieħed minn kull għaxar adolexxenti kienu jixorbu l-alkoħol regolari matul il-ġimgħa għalkemm kienu taħt l-età ta' 15 il-sena, li jammontaw ghal 9% tal-bniet u ghal 16% tas-subien.

L-istudju wera wkoll li nofs il-problemi kollha tas-saħħa mentali fl-età adulta għandhom il-bidu tagħhom matul jew qabel l-adoloxxenza.

Id-Direttorat Ġenerali għall-Impjiegi, l-Affarijiet Soċjali u l-Inklużjoni, tal-Kummissjoni Ewropea, jishaq, li huwa importanti li jiġu żviluppati interventi bbażati fuq l-evidenza, biex jgħinu jindirizzaw is-saħħa mentali u emozzjonal fit-tfal u żgħażagħ.

Min-naha taghna, iddecidejna li nistaqsu lit-tfal u lil adoloxxenti stess, biex niggwidaw u ninfurmaw ruhna anke b'dak li jghidulna huma, biex ukoll nassiguraw li l-inizjattivi li niehdu jkunu jirrelataw ghal dak li ghandhom bzonn t-tfal u l-adoloxxenti.

Ghalhekk nixtieq naqsam magħkom fil-qosor l-esperjenza tal-*Malta Foundation for the Wellbeing of Society* li b'kollaborazzjoni ma' *The Malta Trust Foundation*,

ghamlet Proċess ta’ Parteċipazzjoni mat-Tfal, anke mat-tfal tas-snin bikrin bil-ghan li nindagaw aktar fil-fond fuq il-kwistjoni ta’ l-isfidi tas-sahha mentali.

Dan il-proċess sar matul is-sajf li għadda ma' 260 tifel u tifla, f'9 skejjel anke f’Għawdex. Dawn il-260 tfal kienu wkoll ġejjin minn 29 etniċità differenti.

It-tfal kienu mħeġġa permezz tal-ktieb, miktub minn Dr Paulann Grech, psikjatra tat-Tfal fis-snin bikrin, biex jitkellmu dwar l-esperjenzi tagħhom.

Ġew mistoqsija: “X’inkwietak?” u, “kif tikkoppja mal-inkwiet tiegħek?”.

Kien hemm varjetà ta’ tweġibiet, madankollu ħafna mit-tweġibiet waqgħu f’temi komuni.

It-tfal tkellmu dwar l-inkwiet u l-biżgħat tagħhom dwar membri tal-familja, viruses jew mard ieħor, avvenimenti madwar id-dinja, l-annimali, u biżgħat minn esperjenzi tal-passat.

Din hija indikazzjoni ċara ohra tal-ħtieġa għal għarfien aktar fil-fond dwar is-saħħa mentali u ghalhekk nemmnu li ghandna bżonn urġenti li tiġi zviluppata strateġija ħolistika dwar is-sahha mentali, u pjan ta’ implimentazzjoni, mis-snin bikrija, tul it-tfulija u ż-żgħożija.

Matul dawn l-ahhar snin fi processi ta’ partecipazzjoni varji smajna lit-tfal u lil adoloxxenti u kienu cari f’dak li riduna naghmlu.

Dak li qalulna 1 minn kull 5 itfal li jghixu f’dawn il-gzejjer permezz ta’ dawn il-processi ta’ partecipazzjoni illum insibuh miktub fil-manifest tat-tfal li niedew it-tfal stess fl-20 ta’ Novembru 2021.

F’gabra qasira ta’ dak li t-tfal u l-adoloxxenti qalulna, insibu li jridu li:

- jissaħħew, u jigu ristrutturati s-servizzi tas-saħħa mentali ghat-tfal billi jiżdedu r-riżorsi fil-komunità.
- Jigu zgurati li s-servizzi psikosoċjali u ta' kura tas-saħħa kollha li huma disponibbli f'Malta jkunu wkoll disponibbli bl-istess mod f'Għawdex.
- Jinbidel il-focus tas-sistema edukattiva minn dik ta' kisbiet akkademiċi biss, għal edukazzjoni mhux formali u informali , jiġifieri dawk hekk msejħa *lifeskills*, bħalma huma l-litteriżmu fil-media, soft skills, choice of lifestyle, budgeting, il-kura personali, u s-saħħa mentali.
- Jitjieb l-appoġġ finanzjarju u psikosoċjali mill-istat għall-familji li jgħixu fil-faqar u dawk li huma f'riskju ta' faqar.
- Jiġu żviluppati inizjattivi u kampanji dwar is-*self-esteem* u l-*positive body image*, fost oħrajn, biex jinteghelbu l-effetti negattivi tar-reklamar u l-effett tagħhom fuq is-saħħa mentali.

Huwa ghalhekk ukoll li illum qed inharsu lejn it-tnehdija ta' din l-App, bhala fazi ohra fix-xoghol ta' ricerka u zvilupp ta' inizjattivi biex naghtu ghodda effettiva liz-zghazagh taghna.

Permezz ta' din l-App riedna li:

- iż-żgħażagħ ikollhom għodda f'idejhom li tipprovdielhom aċċessiblità shiha u fil-pront għall-informazzjoni dwar l-għajnuna, li jhossu li ghandhom bzonn.
- nipprovdu spazju sigur għaż-żgħażagħ f'dawn iż-żminijiet ta' sfida, billi nipprovdu għodda ta' għajnuna għal żgħażagħ ta' minn 18-il sena 'l fuq biex jimmaniġġjaw l-emozzjonijiet tagħhom u jfittxu għajnuna professjonali meta jkun hemm bżonn.

- SafeSpace/GħallKenn, kif imsejha l-App, ghandha tkun għodda diġitali b'aċċess miftuħ u bla ħlas għaż-żgħażagħ bl-Ingliż u bil-Malti u li tkun tista' tittella' jew fuq l-App store jew il-Play store.

Fil-fatt, SafeSpace, jew bil-Malti, GħallKenn, se tipprogvdi l-possibilità liż-żgħażagħ li:

- Jirriflettu fuq il-hsibijiet u l-burdata tagħhom;
- jitgħallmu kif jirregolaw is-sentimenti tagħhom biex inaqqsu t-tbatija u jbiddlu l-*feelings* tagħhom permezz ta' mezzi tekniki semplici; u
- isiru aktar konxji tas-servizzi ta’ appoġġ lokali disponibbli għaż-żgħażagħ f’diffikultà u jfittxu l-għajnuna meta jkunu f’diffikultà permezz ta’ servizzi ta’ emerġenza, bhal hija l-Helpline il-ġdida il-1579, il-179, Kellimni.com, u servizzi oħra.

Għandi pjaċir ngħid li din l-App ghaddiet minn fazijiet ta’ studju intensiv, qabel ma setgħat tiġi varata llum.

F’dan l-studju ppartecipaw wkoll żewġ għaqdiet ewlenin ta’ l-istudenti fl-Università ta’ Malta, flimkien mal-Kunsill Nazzjonali taż-Żgħażagħ u l-Aġenzija Żgħażagħ.

Nirringrazzja lil kull minn ta’ sehemu f’dan l-istudju u stharrieġ, u lil entitajiet kollha li ħadmu biex din l-app issir realtà.

Qed iniedu din l-App propju f’dan iz-zmien, ghaliex nafu li zmien il-festi u l-vaganzi ghal xi whud jistghu jkunu challenging aktar mis-soltu, u ghaldaqstant irridu li din l-App tkun facilita’ f’idejn iz-zghazagh biex min ihossu overwhelmed

b'xi diffikulta', jkollu l-informazzjoni f'idejh ghall-ghajnuna li jista' ikollhom bzonn.

Fl-ahharnett irrid nirringrazzja minn qalbi li Prof. Carmel Cefai, Direttur tas-*Centre for Resilience and Socio-Emotional Health* fl-Universtà ta' Malta, u tim li kellu madwaru, lil l-istakeholders kollha li ppartecipaw fid-diversi round table meetings online matul dan iz-zmien, lil Stephanie Zammit, id-Direttur tal-Malta Foundation for the Wellbeing of Society, lil Angie Caruana, il-Kordinatur tac-Children's Hub tal-Fondazzjoni, u t-team kollu li ħadem fuq l-App, u fl-aħħar iżda mħux l-anqas, liż-żgħażagħ kollha li kkontribwew bis-shih billi taw il-fehmiet tagħhom, biex nassiguraw li din l-App tkun relevanti u effettiva ghalihom.