Sfidi ta’ Żminijietna fit-Talb

Settembru 2014

Merħba! Il-Papa jistieden lil kulħadd, ikun xi jkun it-twemmin tiegħu, sabiex ningħaqdu flimkien u nitolbu:

Biex persuni li qed ibatu minn xi nuqqas ta’ saħħa mentali jirċievu l-imħabba u l-għajnuna meħtieġa għall-ħajja dinjituża

Ninġabar:

Insib ambjent kwiet u pożizzjoni komda biex inħejji ruħi għat-talb. Insir konxju ta’ dak li għaddej fija: inħossni bla sabar, anzjuż, inkwetat? Jekk hu hekk, nipprova nikkalma. Nieħu nifs fil-fond waqt li nagħraf li Alla qed iħares lejja u lejn ta’ madwari b’għajnejn ta’ mħabba.

Fatt ċkejken:

Ġwanni għandu 60 sena u jbati bid-*depression*. Spiss iħoss dwejjaq kbar u jkun negattiv ħafna dwar il-ħajja li qed jgħix. Ta’ kuljum ma jkollu enerġija ta’ xejn u għalhekk jiddependi biss mill-benefiċċji soċjali biex jibqa’ jeżisti. Ġeneralment jilbes żmattat u kultant anke jinxtamm bir-riħa. Jgħaddi l-ġurnata jimxi ’l hinn u ’l hawn fir-raħal jitkellem mal-qraba u n-nies li jiltaqa’ magħhom. Xi wħud jidħku bih u jgħadduh biż-żmien, iżda oħrajn ikellmuh b’mod normali u jagħtuh l-attenzjoni. S’ issa ħutu s-subien u l-bniet għenuh kemm setgħu, imma anke huma bdew sejrin lura f’saħħithom u l-wens li jistgħu joffru lil Ġwanni qed jonqos. Il-familja tiegħu tinkwieta x’ser jiġri minnu ’l quddiem...

Naħseb ftit:

X’taħseb li jiġri minn Ġwanni jekk ħutu ma jkomplux jieħdu ħsiebu?

Taf b’xi ħadd li għaddej mill-istess problemi ta’ Ġwanni?

Nitlob:

Nitolbuk Mulej għal kull min hu għaddej minn xi problema ta’ saħħa mentali ħalli, fil-ħajja ta’ kuljum, isib min iħobbu, jaċċettah u jqawwilu qalbu biex jimxi ’l quddiem fil-ħajja.

Kliem ta’ dawl:

“L-agħar faqar li jkexkxek huwa dak li tħossok waħdek u li ħadd ma jridek” (Mother Theresa)

X’nista’ nagħmel:

Matul din il-ġimgħa nipprova noqgħod attent għal dak li jħossu f’qalbhom in-nies li niltaqa’ magħhom.

Nitbissem lil persuna waħda li naħseb li qed tbati minn xi nuqqas ta’ saħħa mentali. Insellmilha u nitlob għaliha fi tmiem il-jum biex hi tħossha aċċettata.

Ninforma lil xi ħabib jew xi membru tal-familja dwar din il-fehma u nistiednu biex hu wkoll juri l-istess tjubija.