

## Imma naf...

...li fil-verità dan mhux minnu.  
Din hija ħrafa.

Il-fatti juruni li:

- ħafna drabi nispiċċa bla kontroll.
- nidhak bija nnifsi għax nahseb li m'għandix problema.
- ikun tard wisq meta ninduna/nammetti.

Iżda fl-aħħar tajjeb inżomm f'rasi li...

- jekk verament irrid, nista' nieqaf minn kull **ADDICTION**.



## Kif?

- Infittex l-ghajnuna minn nies professjonali.
- Nitkellem ma' min ihobbni u jifhimni.
- Ma nżommx fija nnifsi.
- Nemmen fija nnifsi.

Issa li naf iżjed xi tfisser il-kelma **ADDICTION**...

**L-għażla hija f'idejja!!**



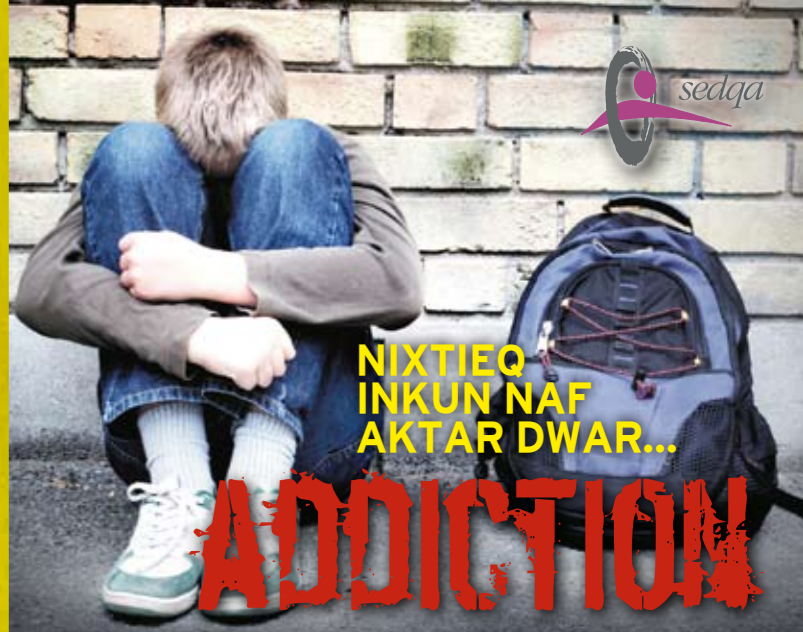
FONDAZZJONI GĦAL SERVIZZI TA' HARSJEN SOĊJALI  
[www.fsws.gov.mt](http://www.fsws.gov.mt)



[www.sedqa.gov.mt](http://www.sedqa.gov.mt)

**AĠENZJA SEDQA - SERVIZZI TA' PREVENZJONI**  
4, Triq Braille, Sta. Venera SVR 1690  
Tel. 2388 5110

**SUPPORTLINE 179**



**NIXTIEQ  
INKUN NAF  
AKTAR DWAR...**

**ADDICTION**

FONDAZZJONI GĦAL SERVIZZI TA' HARSJEN SOĊJALI



## Jiena naf li...

Il-kelma **ADDICTION** tfisser is-sitwazzjoni ta' meta ħajti issir tiddependi minn xi ħaġa li ma nistax ngħaddi mingħajra.

### Xi jfisser dan?

- Naħseb fuq xi ħaġa l-ġurnata kollha;
- Ma noqgħodx mingħajrha;
- Nitlef il-kontroll fuqi nnifsi;
- Nitlef l-interess f'affarijiet oħra li s-soltu kont inħobb;
- Ma nibqax nirraġuna sew;
- Nagħmel minn kollox għaliha;
- Il-kwalità ta' ħajti tmur lura.



## Naf ukoll li...

Nista' nkun **ADDICT** ta' diversi affarijiet.

### Fost dawn hemm:

- Is-sigaretti;
- Ix-xorb alkoholiku;
- Il-kompjuter / Internet;
- Il-logħob ta' l-ażżard (*Gambling*);
- Id-droga;
- Is-sess irresponsabli;
- Il-pornografija;
- Is-serq u l-vandalizmu;
- L-ikel u l-helu żejjed.



## Xi jfisser dan?

Dan ifisser li hemm proċess li jien irrid ngħaddi minnu. Dan il-proċess jista' jiehu ż-żmien jew jiżviluppa malajr.

Bil-mod il-mod l-**ADDICTION** issir l-aktar ħaġa importanti f'ħajti.

Xi whud minn sħabi jgħiduli, li diffiċli nasal biex insir **ADDICT**, għax jiena kapaċi nikkontrolla.

## HAJTI F'DAN IL-MUMENT...



## IL-BIDU TAT-TRIQ...



## NOFS TRIQ...

