Imma naf...

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

Il-fatti juruni li:

- ħafna drabi nispiċċa bla kontroll.
- nidħak bija nnifsi għax naħseb 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-għajnuna minn nies professjonali.
- Nitkellem ma' min iħobbni 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' ĦARSIEN SOĊJALI
www.fsws.gov.mt

sedqa
www.sedqa.gov.mt

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

SUPPORTLINE 179

FONDAZZJONI GĦAL SERVIZZI TA' ĦARSIEN 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 alkoħoliku;
- Il-kompjuter / Internet;
- Il-logħob ta' l-ażżard (*Gambling*);
- Id-droga;
- Is-sess irresponsabbli;
- Il-pornografija;
- Is-serq u l-vandaliżmu;
- L-ikel u l-ħelu żejjed.

Xi jfisser dan?

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

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

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