

Merħba! Il-Papa jistieden lill-bnedmin ta' rieda tajba sabiex ningħaqdu flimkien u nitolbu **sabiex kull min qed ibati minn xi depression jew burn-out isib l-għajnuna li jeħtieġ u jsib xaqq dawl ta' tama fil-ħajja.**



## **Ningabar:**

Inpogġi bilqiegħda f'post komdu u nwarrab l-inkwiet u l-ħsibijiet ta' matul il-gurnata filwaqt li niffoka fuq il-preżenza ta' Alla.



## **Fatt ċkejken:**

Steph kellha żewġt iklieb suwed. Xi kultant kien ikollha wieħed biss. Iżda ladarba kienet tarah, kienet taf li l-ieħor kien se jsegwih. Kemm xtaqet li jmutu u qatt ma jerggħu jġu għandha.

L-ismijiet ta' dawn il-klieb suwed kienu "Depression" u "Ansjetà". Għalkemm Steph kienet sidhom, hija ma kellha

l-ebda kontroll fuqhom. Huma kienu jinbħu l-ħin kollu u ma kinitx tkun tista' taħseb minħabba l-inbiħ tagħhom. Kienet tħoss li l-fatt li kellha lilhom kien sinjal ta' dgħufija. Tant kienet tibza' u tinkwieta li n-nies kienu se jaraw lil dawn iż-żewġt iklieb suwed u li ma jmorrux jaħarbu u jigdmu lil xi ħadd, li ma baqgħetx tipprova tgħix normali. Inqatgħet għaliha u spicċat magħhom waħedha.

Għaddew is-snin, u l-klieb iddominaw kollioz f'ħajjitha, inkluż ix-xogħol u ż-żwieġ tagħha. Hija kienet waħedha għal kollioz hekk kif warrbet lin-nies 'il bogħod minnha li ma jmorrux jiskopru dwar dawn il-klieb. Ma baqgħetx tara sens fl-affarijiet li kient tħobb. Il-klieb aljenawha u rrovinawliha dak kollu li kien hemm madwarha. Tant għajjiet li xtaqet li ttemm kollioz. Fil-fatt, darba Steph ipprovat tagħmel suwiċidju, iżda fortunatament ma rnexxilhiex. Gurnata minnhom, iddeċidiet li tftitex l-għajnuna. L-affarijiet inbidlu minn dak iż-żmien 'l hawn, u kull jum beda jkun wieħed aħjar mill-ieħor. Steph fl-aħħar setgħet tara d-dawl u bdiet issib il-kontroll biex issikket l-inbiħ tal-klieb.



## **Naħseb fit:**

Nieħu ħsieb tas-saħħa mentali tiegħi? Nitkellem dwar l-emozzjonijiet tiegħi? Nagħmel xi tip ta' eżerċizzju? Niekol ikel tajjeb għas-saħħa?

X'nagħmel meta nħoss il-ħajja tgħaffiġni? Nissupervja u ma nammettix id-dgħufijiet tiegħi? Jew inħalli kollioz f'idejn Alla, u nagħtih it-toqol kollu tiegħi?



## **Nitlob:**

Mulej, fil-ħniena kbira tiegħek, imla bil-paċi u bis-serħan lil dawk kollha li qed iħabbtu wiċċhom ma' granet mimlija dlam u solitudni. Agħtihom l-għajnuna biex jindunaw li permezz tiegħek huma jistgħu jiksbu l-paċi fil-qalb, u t-tama li jirbħu fuq il-ħsibijiet mudlama.



## **Kliem ta' dawl:**

Wieħed li qed jgħix l-esperjenza ħarxa tad-depression irid, minn perspettiva spiritwali, li jiskopri s-sens profond ta' fiduċja f'Alla li jsalva u li l-grazzja tiegħu hi qawwija biżżejjed biex tirbaħ l-iktar provi diffiċli.

*Kardinal Jorge Medina Estevez*



## **X'nista' nagħmel:**

Naħseb f'xi persuna li naf u li qed tbat b'depression. Nipprova nifhem dak li għaddejja minnu. Noffrilha s-sapport u nakkompanjaha b'talbi, bil-preżenza u bil-ħbiberija tiegħi.