Sfidi ta' Żminijietna fit-Talb

Novembru 2025

Merħba! Il-Papa jistieden lill-bnedmin ta' rieda tajba sabiex ningħaqdu flimkien u nitolbu **għal dawk li qed iħabbtu wiċċhom mal-ħsieb li jagħmlu suwiċidju sabiex isibu l-appoġġ, il-kura u l-imħabba li għandhom bżonn fil-komunità tagħhom, u jkunu miftuħa għas-sbuħija tal-ħajja.**

Ninġabar:

Insib post għall-kwiet u noqgħod fil-preżenza tal-Missier. Inpoġġi f'idejn il-Mulej dawk il-persuni li naf, li jkunu għaddejjin minn problemi ta' saħħa mentali. Nitolbu sabiex hu jieħu ħsiebhom meta jkunu għaddejjin minn żmien diffiċli u jkunu qed jaħsbu biex itemmu ħajjithom.

Fatt ċkejken:

James huwa żagħżugħ qalbu tajba u intelliġenti, iżda għandu problemi ta' saħħa mentali u jbati minn stima baxxa ħafna tiegħu nnifsu. Hu jħossu inferjuri minn sħabu tax-xogħol. B'xorti tajba, James għandu ħabib tal-qalb, Marco, li dejjem lest biex jgħinu u jagħtih is-sapport li jkollu bżonn. Darba minnhom James fetaħ qalbu ma' Marco u qallu kif kien qed jgħix f'disprament kbir. Qallu wkoll li ma kienx jiflaħ jissaporti iktar dan l-uġigħ emozzjonali u kien iħossu eżawrit. Marco wera lil James li apprezza ħafna li hu fdah daqstant. Għalhekk, Marco stieden lil James biex ma jiddejjaqx ikellmu kull meta jkollu bżonn, speċjalment meta jħossu ddisprat. Maż-żmien, id-dipressjoni u l-ħsibijiet mudlama ta' James marru għall-agħar. Tant ħassu ħażin li darba huwa ħa doża eċċessiva ta' pilloli sedattivi. Hekk kif kien kważi mitluf minn sensih, sema' vuċi insistenti tgħidlu: Marco! James qabad il-mowbajl tiegħu u b'xi mod irnexxielu jikkuntattja lill-ħabib tiegħu, iżda ma felaħ jgħidlu xejn. Marco, mill-ewwel fehem li James kien ġralu xi ħaġa u telaq jiġri kemm jiflaħ lejn id-dar ta' James. Huwa sab il-bieb miftuħ; daħal jiġri ġewwa. Kif ra lil James kważi mitluf minn sensih, malajr ċempel għall-ambulanza. Waqt li kienu qed jistennew li tasal l-ambulanza, huwa farraġ lil James u ħeġġu biex jagħmel kuraġġ u ma jaqtax qalbu. Marco baqa' jżur lil James spiss u jipprova jferrħu. Meta James qaleb għall-aħjar u seta' jaħseb b'mod aktar ċar, huwa stqarr li fid-disperazzjoni tiegħu ma setax jara triq oħra u xtaq itemm kollox. Bil-mod il-mod, u wara ħafna ħsieb, James irrealizza li dak li kien ipprova jagħmel ma kinitx is-soluzzjoni. James kien grat ħafna lejn Marco. X'kien jiġri kieku Marco ma wriehx li kien jimpurtah tassew minnu, u li dan għamlu mingħajr ma ġġudikah?

Naħseb ftit:

Nieqaf u naħseb fit-tbatija kbira li jgħaddi minnha min ikun qed jaħseb biex itemm kollox billi joqtol lilu nnifsu. Kif inħares jien lejn dawk li jbatu b'dipressjoni, b'nuqqas ta' saħħa mentali u li jkollhom ħsieb li jtemmu ħajjithom? Għandi ninvolvi ruħi? Safejn għandi nasal u x'għandi nagħmel?

Nitlob:

Mulej nitolbok għal dawk kollha li qed iħossu li l-ħajja hi iebsa wisq u ma jifilħux iġorru iktar l-uġigħ li qed ibatu. Għinhom, Mulej, ħalli jsibu sapport mill-familjari u l-ħbieb tagħhom.

Kliem ta' dawl:

Ħadd ma jikkommetti suwiċidju għax irid imut, iżda għax irid iwaqqaf l-uġigħ.

Tiffanie De Bartolo

X'nista' nagħmel:

Jekk naf lil xi ħadd li jbati b'mard mentali, u jibda juri sinjali li jrid iwettaq suwiċidju, niftakar li dan għandu bżonn imħabba, kura u kompassjoni. M'għandix nipprova nsolvi l-problemi li jkollu, iżda għandi biss nappoġġjah u nuri s-sapport tiegħi.