

Kampanja għal Postijiet tax-Xogħol siguri 2026–2028

GWIDA TAL-KAMPANJA

FLIMKIEN GĦAS-SAĦĤA MENTALI FUQ IX-XOGĦOL



Nipprevjenu r-riskji psikosoċjali fuq ix-xogħol

La l-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol u lanqas kwalunkwe persuna li taġixxi f'isimha mhija responsabbli għall-użu li jista' jsir mill-informazzjoni li ġejja.

Il-Lussemburgu: l-Uffiċċju tal-Pubblikazzjonijiet tal-Unjoni Ewropea, 2026

© L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, 2026
Ir-riproduzzjoni hija awtorizzata kemm-il darba jissema s-sors oriġinali.

Għal kull użu jew riproduzzjoni ta' elementi li mhumiex proprjetà tal-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, jista' jkun hemm bżonn li jintalab permess direttament mid-detenturi tad-drittijiet rispettivi.

Print	ISBN 978-92-9402-442-8	doi:10.2802/6770252	TE-01-25-009-MT-C
PDF	ISBN 978-92-9402-441-1	doi:10.2802/5005678	TE-01-25-009-MT-N

Ir-ritratti użati f'din il-pubblikazzjoni juru firxa ta' attivitajiet tax-xogħol. Dawn mhux neċessarjament juru prattiki tajba jew konformità mar-rekwiżiti leġiżlattivi.

Werrej

Dwar il-gwida	4
1. Introduzzjoni	6
2. Is-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol	9
3. Oqsma ta' prijorità	14
3.1. L-evalwazzjoni u l-immaniġġjar tar-riskju psikosoċjali	14
3.2. Il-fastidju, il-fastidju sesswali, u l-vjolenza	18
3.3. Ir-riskji fiżiċi u s-saħħa mentali	21
3.4. Ir-riskji psikosoċjali fis-settur tas-saħħa u tal-kura soċjali	23
3.5. L-appoġġ għas-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol	26
4. Kif tinvolvi ruġek fil-kampanja	29
4.1. Min għandu jipparteċipa?	31
4.2. Spinta lill-kampanja: in-network ta' shab tagħna	32
4.3. Materjali tal-kampanja: il-kit tiegħek għas-sensibilizzazzjoni	33
4.4. Dati ewlenin: il-kalendarju tal-kampanja f'daqqa t'għajn	34
4.5. Ġimgħa Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol	35
4.6. Premjijiet ta' Prattika Tajba li jgħibu 'l quddiem is-saħħa u s-sigurtà fuq ix-xogħol	36
4.7. Sir Sieheb Uffiċjali tal-Kampanja: mexxi bl-eżempju	36
4.8. Shubija mal-media	37
4.9. Toolkit tal-media soċjali: saħħa in-network tiegħek	38



Bongu!



Iltaqa' mal-maskots tal-Kampanja għal Postijiet tax-Xogħol Siguri tagħna!

Iltaqa' mal-erba' wcuħ tal-Kampanja għal Postijiet tax-Xogħol Siguri (HWC, Healthy Workplaces Campaign) — il-maskots tagħna qegħdin hawn biex jgħinu jissensibilizzaw dwar is-saħħa mentali u r-riskji psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol billi jirrappreżentaw il-valuri u l-għanijiet tagħha.



Promozzjoni:

sabiex kulhadd jiġi mhegġeġ jitkellem dwar is-saħħa mentali u r-riskji psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol.



Solidarjetà u inkluzjoni:

sabiex jiġi enfasizzat l-għan tal-HWC li tippromwovi l-inkluzjoni, l-ugwaljanza u d-diversità fuq il-post tax-xogħol meta jiġu evalwati u mmaniġġjati r-riskji psikosoċjali.



Prevenzjoni:

sabiex tiġi enfasizzata l-importanza tal-prevenzjoni tar-riskji tas-saħħa mentali u psikosoċjali.



Protezzjoni:

sabiex tgħin biex tingħata prijorità lis-sigurtà u s-saħħa fuq il-post tax-xogħol għal kulhadd, speċjalment dawk l-aktar vulnerabbli.

Dwar il-gwida

Għal min hija din il-gwida?

Kemm jekk inti timpjega n-nies, ħaddiem, rappreżentant tas-saħħa u s-sigurtà, professjonist tar-riżorsi umani jew min ifassal il-politika, se ssib modi prattiċi biex tiegħu sehem fil-kampanja

“Flimkien għas-saħħa mentali fuq ix-xogħol”. Ejja naħdmu flimkien biex nagħmlu l-prevenzjoni tar-riskji psikosoċjali u s-saħħa mentali tajba prijorità fuq il-post tax-xogħol.

Għaliex dan huwa importanti?

Li wieħed ikun f'impjieg iwassal għal benefiċċji konkreti għas-saħħa. Madankollu, hemm tħassib dejjem jizdied dwar kif l-espożizzjoni għal riskji psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol qed jaffettwa s-saħħa mentali tal-

ħaddiema. 1 minn kull 3 ħaddiema tal-UE qed jirrapportaw stress, ansjetà u dipressjoni kkawżati jew aggravati mix-xogħol ([OSH Pulse 2025](#)). L-aħbar it-tajba: azzjonijiet żgħar jistgħu jagħmlu differenza kbira.

Dwar il-kampanja

Il-kampanja tibni fuq evidenza li turi li l-impjegji jaffettwaw b'mod sinifikanti s-saħħa mentali, kemm b'mod pożittiv kif ukoll negattiv. Ir-riċerka identifikat fatturi li jistgħu jiġu mmanigġjati biex jinholq ambjent tax-xogħol b'saħħtu. Il-kampanja tippromwovi soluzzjonijiet biex tipprevjeni l-ħsara u ttejjeb l-impatt pożittiv.

Ħafna fatturi tal-istil ta' ħajja jinfluwenzaw is-saħħa mentali. Id-dijanjożi u t-trattament ta' kundizzjonijiet speċifiċi huma f'idejn il-professjonisti mediċi. Min iħaddem u s-servizzi tas-saħħa u s-sigurtà fuq il-post tax-xogħol (OSH) mhumieq mistennija jieħdu dan ir-rwol, iżda għandhom responsabbiltà li jipprevjenu r-riskji psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol u xorta jistgħu joffru appoġġ lil individwi affettwati minn kundizzjonijiet ta' saħħa mentali.

It-titjib tas-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol: esplora l-ħames oqsma ta' prijorità tal-kampanja

1. L-evalwazzjoni u l-immaniġġjar tar-riskju psikosoċjali.
2. Il-fastidju, il-fastidju sesswali, u l-vjolenza.
3. Ir-riskji fiżiċi u s-saħħa mentali.
4. Ir-riskji psikosoċjali fis-settur tas-saħħa u tal-kura soċjali.
5. L-appoġġ għas-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol.

Għaliex għandek tiegħu sehem?

Li tipproteġi s-saħħa tal-ħaddiema, kemm fiżika kif ukoll mentali, mhijiex biss il-ħaġa korretta li għandek tagħmel, hija wkoll l-għażla għaqlija. Meta r-riskji psikosoċjali u l-konsegwenzi tagħhom fuq is-saħħa jittieħdu bis-serjetà, dan mhux biss

jibbenefika lill-individwi iżda wkoll lin-negozji u lis-soċjetà kollha kemm hi. It-teħid ta' azzjoni jwassal għal saħħa u benesseri aħjar filwaqt li jżid il-produttività, inaqqas it-tibdil tal-impjegati u jnaqqas l-assenteiżmu.

Involvi ruġek!

Esplora din il-gwida tal-kampanja u s-[sit web](#) tagħna għal materjali bla ħlas f'aktar minn 20 lingwa u hu sehem fil-bini ta' postijiet tax-xogħol aktar siguri, li jgħibu aktar 'il quddiem is-saħħa u li huma aktar produttivi għal kulhadd!

Il-prevenzjoni tar-riskji psikosoċjali b'mod olistiku u inklużiv hija kruċjali biex tiġi protetta u mtejbja s-saħħa mentali tal-ħaddiema.



1. | Introduzzjoni

Is-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol hija importanti

Postijiet tax-xogħol li jgħibu 'l quddiem is-saħħa jibbenefikaw mhux biss lill-ħaddiema iżda wkoll lin-negozi, lill-klijenti u lis-soċjetà. Ambjent tax-xogħol psikosoċjali tajjeb huwa essenzjali għall-benesseri ġenerali tal-ħaddiema. Li jkollok impjeg, speċjalment f'ambjent organizzat tajjeb, joffri ħafna vantaġġi. Ħaddiema f'saħħa mentali u fiżika tajba huma aktar involuti u produttivi.

Ir-riskji psikosoċjali jirriżultaw minn tfassil, organizzazzjoni u mmaniġġjar ħażin tax-xogħol, kif ukoll minn kuntest soċjali batut tax-xogħol bħan-nuqqas ta' appoġġ mill-

kollegi u s-superviżuri u l-ambjent ġenerali tax-xogħol. L-impatt taż-żieda fid-diġitalizzazzjoni fuq il-post tax-xogħol saħħaħ kemm il-prevalenza tar-riskji psikosoċjali kif ukoll is-sensibilizzazzjoni dwar ir-responsabbiltà u l-ħtieġa li jiġu prevenuti.

Eżempji komuni ta' riskji jinkludu tagħbijiet eċċessivi ta' xogħol, talbiet kunfligġenti, rwoli mhux ċari u nuqqas ta' involviment fid-deċiżjonijiet li jaffettwaw lill-ħaddiem. Dawn ir-riskji jistgħu jwasslu għal firxa ta' riżultati negattivi, psikoloġiċi, fiżiċi u soċjali.

X'juru ċ-ċifri

- L-istħarriġ [OSH Pulse 2025](#) żvela tħassib ċar. Ħafna ħaddiema jgħidu li l-impjegji tagħhom jaffettwaw is-saħħa tagħhom b'mod negattiv:
 - › 37 % tal-ħaddiema jesperjenzaw għeja ġenerali;
 - › 29 % jesperjenzaw stress, dipressjoni jew ansjetà.

- Skont l-[Istħarriġ Ewropew ta' Intrapriżi dwar Riskji Ġodda u Emerġenti \(ESENER\) 2024](#), l-aktar riskji psikosoċjali frekwenti fil-kumpaniji jinkludu:
 - › interazzjoni ma' klijenti, pazjenti u studenti diffiċli (56 %);
 - › pressjoni ta' ħin (43 %);
 - › komunikazzjoni jew kooperazzjoni batuta fi ħdan l-organizzazzjoni (19 %).

Fehim tal-aspetti legali u prattiċi

- Il-protezzjoni tal-ħaddiema minn kwalunkwe riskju għas-sigurtà u s-saħħa tagħhom hija obbligu legali għal min iħaddem. Din tinkludi riskji psikosoċjali.
- Filwaqt li xi kwistjonijiet bħall-fastidju jistgħu jkunu aktar diffiċli biex jiġu indirizzati, aspetti oħra bħal ħin tax-xogħol flessibbli jistgħu jiġu implimentati b'miżuri relattivament sempliċi u diretti.
- Għad hemm ostakli:
 - › ħafna intrapriżi jsibuha diffiċli biex jindirizzaw ir-riskji psikosoċjali;
 - › l-intrapriżi spiss jirrapportaw nuqqas ta' rieda li jtkellmu b'mod miftuħ dwar il-kwistjoni;
 - › xi intrapriżi m'għandhomx l-għarfien espert jew ir-riżorsi biex jindirizzaw dawn ir-riskji.

X'għandha l-għan li tagħmel il-kampanja

B'enfasi fuq ħames oqsma ewlenin ta' prijetà, il-[Kampanja għal Postijiet tax-Xogħol Siguri 2026–2028](#) għandha l-għan li tissensibilizza dwar l-impatt pożittiv ta' ambjent tax-xogħol tajjeb fuq is-saħħa mentali u l-benesseri.

L-għanijiet speċifiċi jinkludu:

- il-promozzjoni tal-prevenzjoni tar-riskji psikosoċjali permezz ta' proċeduri xierqa ta' evalwazzjoni u mmaniġġjar tar-riskji;
- l-indirizzar tas-setturi kollha, b'enfasi fuq dawk fejn ir-riskji psikosoċjali huma mifruxa u dawk fejn dawn jistgħu jkunu inqas evidenti;
- l-inkoraġġiment tal-kooperazzjoni bejn min iħaddem, il-manigġers, is-supervizuri, il-ħaddiema u r-rappreżentanti tagħhom;
- it-tlaqqiġ flimkien tas-sħab tan-network għall-kondiviżjoni ta' informazzjoni u prattiki tajba dwar il-prevenzjoni tar-riskji psikosoċjali;
- it-trawwim ta' approċċ komprensiv li jqis ir-rabtiet bejn ir-riskji fiżiċi u psikosoċjali u s-saħħa tal-ħaddiema;
- l-enfasi fuq l-importanza tal-appoġġ, tal-komunikazzjoni u l-organizzazzjoni tajbin tax-xogħol, kif ukoll ambjent soċjali favorevoli biex jinholq ambjent tax-xogħol b'saħħtu.

It-tħaddin tad-diversità u l-inkluzjoni

Xi ħaddiema, bħal migranti, nisa u membri tal-komunità LGBTIQ+, kif ukoll ħaddiema anzjani, żgħażaġh u b'dizabbiltà, fost oħrajn jistgħu jiffaċċjaw riskji akbar fuq il-post tax-xogħol, inkluz fastidju u vjolenza.

Għalhekk, il-kampanja se:

- tindirizza d-diversità f'kull stadju;
- tenfasizza r-riskji għal gruppi speċifiċi;
- tippromwovi approċċi preventivi adattati biex tiproteġihom.

Kif il-kampanja tidhol fil-politika tal-UE

Din il-kampanja hija parti mill-impenn usa' tal-UE biex tippromwovi kultura qawwija ta' prevenzjoni u tindirizza s-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol. Tikkonforma mill-qrib ma' inizjattivi ewlenin ta' politika, inkluzi:

- il-[Qafas Strategiku tal-UE 2021–2027 dwar is-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol](#);

- l-[approċċ komprensiv tal-Kummissjoni Ewropea għas-saħħa mentali](#), li jenfasizza l-importanza tal-prevenzjoni tar-riskji psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol u jirrikonoxxi wkoll l-HWC bħala inizjattiva ewlenija; u
- il-[Pjan Direzzjonali tal-Kummissjoni Ewropea għal impjegi ta' kwalità](#) jirreferi għall-HWC 26–28 bħala waħda mill-ghodod biex jiġu promossi impjegi ġusti, siguri u ugwali.



2. | Is-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol

L-impatt doppju tax-xogħol fuq is-saħħa mentali

Ix-xogħol jista' jkollu impatt pożittiv fuq is-saħħa mentali billi jipprovdi sens ta' skop, struttura u interazzjoni soċjali. Madankollu, dan japplika biss meta x-xogħol ikun imfassal tajjeb u l-ambjent tax-xogħol ikun ta' appoġġ. Kundizzjonijiet tax-xogħol ħżiena, b'hal komunikazzjoni ineffettiva, bilanċ batut bejn ix-xogħol u l-ħajja privata u fastidju, jista' jkollhom l-effett oppost. Dawn huma magħrufa b'hal riskji psikosoċjali u jistgħu jwasslu għal stress, burnout u problemi oħra tas-saħħa.

Ambjent tax-xogħol psikosoċjali tajjeb jibbenefika lil kulhadd. Il-ħaddiema jhossuhom siguri, apprezzati u kapaċi jlaħħqu mat-talbiet tax-xogħol. Min iħaddem jibbenifika minn forza tax-xogħol aktar involuta, aktar produttiva u aktar leali. Is-soċjetà tibbenefika minn spejjeż aktar baxxi tal-kura tas-saħħa, inqas assenzi minħabba mard u skemi ta' diżabbiltà, kif ukoll minn komunitajiet aktar b'saħħithom.

Meta r-riskji psikosoċjali ma jiġux identifikati, prevenuti u mmanigġjati, il-konsegwenzi jkunu sinifikanti.

L-individwi jbatu, u l-organizzazzjonijiet jiffaċċjaw produttività mnaqqsa, aktar leave minħabba l-mard u rata ogħla ta' tibdil tal-impjegati. Dawn il-kwistjonijiet jistgħu jwasslu għal nuqqas ta' persunal u spejjeż addizzjonali għall-kumpaniji.



Il-ħolqien ta' postijiet tax-xogħol ta' appoġġ u inkluzivi

Min iħaddem għandu dmir legali li jipproteġi s-saħħa u s-sigurtà tal-ħaddiema tagħhom, u dan jinkludi s-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol u l-prevenzjoni tar-riskji psikosoċjali. Iżda mhijiex biss kwistjoni ta' konformità mal-liġi, hija kwistjoni ta' ħolqien ta' post tax-xogħol fejn in-nies jistgħu jirnexxu. Passi sempliċi jistgħu jagħmlu differenza kbira. Dawn jinkludu komunikazzjoni ċara, tagħbijiet tax-xogħol bilanċjati, appoġġ mill-manigers u kultura li tteġġeġ lin-nies jikkellmu dwar il-problemi.

Il-bini tal-fiduċja u l-inkoraġġiment ta' djalogu miftuħ jistgħu jgħinu biex tingħeleb l-istigma u huma essenzjali biex jiġi żgurat li n-nies jirċievu l-appoġġ li jeħtieġu.

Il-fehim tad-diversità huwa importanti wkoll. Persuni differenti jistgħu jkunu esposti għal riskji differenti. Pereżempju, in-nisa, il-ħaddiema migranti, il-ħaddiema żgħażaġħ u l-persuni LGBTIQ+ jistgħu jkunu aktar esposti għal ċerti riskji, bħall-fastidju u l-vjolenza. Il-postijiet tax-xogħol jeħtieġ li jirrikonoxxu dawn id-differenzi u jiżguraw li kulħadd ikun protett.

Id-dinja tax-xogħol qed tinbidel malajr. Id-digitalizzazzjoni, forom ġodda ta' xogħol u sfidi bħat-tibdil fil-klima qed joħolqu riskji ġodda. Filwaqt li x-xogħol remot u ibridu joffru flessibbiltà, jistgħu wkoll iwasslu għal iżolament u għal limiti m'ajpra bejn ix-xogħol u d-dar. Min iħaddem jeħtieġ li jzomm il-pass u jadatta l-approċċ tiegħu biex jipprevjeni r-riskji psikosoċjali u jipproteġi s-saħħa mentali f'dan il-kuntest ġdid.





Aktar minn 4 minn kull 10
ħaddiema madwar l-UE (44 %)
jirrapportaw li huma espsti
għal pressjoni kbira ta' ħin jew
tagħbija żejda ta' xogħol.

OSH Pulse 2025



X'turi l-evidenza

- Skont l-istħarriġ tal-ħaddiema [OSH Pulse 2025](#), aktar minn 4 minn kull 10 ħaddiema madwar l-UE (44 %) jirrapportaw li huma espsti għal pressjoni kbira ta' ħin jew tagħbija żejda ta' xogħol.
- Skont l-[Istħarriġ Ewropew dwar il-Forza tax-Xogħol \(2020\)](#), kważi 45 % tal-ħaddiema fl-UE jirrapportaw li jiffaċċjaw riskji għall-benesseri mentali tagħhom fuq il-post tax-xogħol. F'xi Stati Membri, aktar minn nofs il-ħaddiema kollha jirrapportaw dawn il-kwistjonijiet.
- Filwaqt li 39 % tal-intrapriżi fl-Ewropa jirrapportaw li għandhom pjan ta' azzjoni biex jipprevjenu l-istress relatat max-xogħol ([ESENER 2024](#)), għad hemm bżonn ta' appoġġ biex ir-riskji psikosoċjali jiġu mmaniġġjati aħjar.
- Il-miżuri spiss jiffokaw fuq l-individwi, bħall-offerta ta' taħriġ dwar l-immaniġġjar tal-istress jew mindfulness, minflok ma jindirizzaw il-kawżi ewlenin fl-organizzazzjoni. 53 % tal-ħaddiema jirrapportaw

li fuq il-post tax-xogħol tagħhom jiġu pprovduti sensibilizzazzjoni u informazzjoni dwar it-taħriġ u l-istress, 40 % jirrapportaw li għandhom aċċess għal gwida, filwaqt li 35 % biss jirrapportaw li hemm fis-seħħ miżuri oħra bħal bidliet fl-organizzazzjoni tax-xogħol, l-istabbiliment ta' prioritajiet, miżuri biex tittejjeb il-komunikazzjoni, eċċ. ([OSH Pulse 2025](#)).

- L-ispejjeż għas-soċjetà huma għoljin. Il-ħaddiema espsti għal riskji psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol huma assoċjati ma' riskju ogħla ta' assenza minħabba mard marbut ma' disturb mentali.

Fortunatament, il-benefiċċji tal-azzjoni huma ċari. Ir-riċerka turi li l-prevenzjoni tar-riskji psikosoċjali u l-eżistenza ta' ambjent tax-xogħol psikosoċjali pożittiv mhux biss jgħinu biex jitnaqqas l-istress u tittejjeb is-saħħa generali tal-ħaddiema, iżda wkoll iżidu l-produttività, inaqqsu l-assenteiżmu u jtejbju r-reputazzjoni ta' kumpanija.

Il-pjan direzzjonali tiegħek għall-azzjoni: l-involvement mal-ħames oqsma ta' prijorità tal-kampanja

L-aktar mod effettiv biex jiġu indirizzati r-riskji psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol huwa billi l-**evalwazzjoni u l-immaniġġjar tar-riskji psikosoċjali** jiġu integrati fil-prattiki ġenerali tal-OHS. Dan jinvolvi evalwazzjonijiet sistematiċi, l-involvement tal-ħaddiema u r-rappreżentanti tagħhom, l-istabbiliment ta' prijoritajiet ċari, u segwitu permezz ta' pjanijiet ta' azzjoni u evalwazzjonijiet. Tmexxija b'saħħitha hija essenzjali, il-manigġers għandhom jiġu mħarrġa biex jidentifikaw ir-riskji u jrawmu kultura tax-xogħol ta' appoġġ.

Biex **jipprevjenu l-fastidju, il-fastidju sesswali, u l-vjolenza** u jindirizzaw il-kawżi ewlenin ta' dawn ir-riskji, l-intrapriżi għandhom l-ewwel nett jeżaminaw l-ambjent tax-xogħol psikosoċjali, b'mod partikolari l-kultura organizzattiva u l-istil ta' tmexxija. Għandhom ukoll jippromwovu politika ta' tolleranza żero għal imġiba mhux xierqa, appoġġata minn komunikazzjoni ċara u inizzjattivi ta' sensibilizzazzjoni, proċeduri ta' rapportar definiti sew u proċessi dixxiplinari.

L-indirizzar tar-**riskji fiżiċi u tas-saħħa mentali** jirrikjedi riflessjoni fuq l-ambjent tax-xogħol kollu kemm hu. Hemm ħafna interazzjonijiet bejn ir-riskji fiżiċi u dawk psikosoċjali; pereżempju, ir-riskji psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol jistgħu jkunu marbuta ma' aċċidenti u ma' disturbi muskuloskeletalni (MSDs).

Is-**settur tas-saħħa u tal-kura soċjali** jeħtieġ attenzjoni speċjali minħabba tagħbijiet għoljin ta' xogħol, domandi emozzjonali u espożizzjoni akbar għall-vjolenza.

Fl-aħħar nett, l-appoġġ għas-**saħħa mentali** jfisser it-trawwim ta' djalogu miftuħ, l-isfida tal-istigma u l-iżgurar ta' intervent bikri u ta' proċeduri effettivi għar-ritorn għax-xogħol. Il-kollaborazzjoni bejn il-manigġers, il-professjonisti tas-saħħa u l-ħaddiema hija essenzjali għall-benesseri fit-tul.

Responsabbiltà kondiviza

Is-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol hija kwistjoni li tikkonċerna lil kulhadd. Hija ta' benefiċċju għall-ħaddiema, għan-negozju u għas-soċjetà. Billi naħdmu flimkien, nistgħu noħolqu postijiet tax-xogħol fejn kulhadd jista' jirnexxi, kemm fil-preżent kif ukoll fil-futur. Ejjew nimpjenaw

ruġna biex niehdu passi konkreti mill-evalwazzjonijiet tar-riskju u l-prevenzjoni sa konverżazzjonijiet miftuħa, biex nibnu kultura ta' benesseri f'kull post tax-xogħol. Il-benefiċċji se jestendu ferm lil hinn mill-individwu, u joħolqu komunitajiet aktar reżiljenti u produttivi.



3. | Oqsma ta' prijorità

3.1. L-evalwazzjoni u l-immaniġġjar tar-riskju psikosoċjali

Il-prevenzjoni u l-immaniġġjar tar-riskji psikosoċjali relatati max-xogħol huma l-pedament ta' saħħa mentali tajba fuq il-post tax-xogħol. Sabiex jipproteġi s-saħħa u sigurtà u tal-ħaddiema, min iħaddem għandu dmir legali li jevalwa dawn ir-riskji u jimplimenta miżuri preventivi.

Madankollu, minkejja dan l-obbligu, 40 % biss tal-intrapriżi tal-UE jirrapportaw li għandhom fis-seħħ proċeduri biex jindirizzaw l-istress relatat max-xogħol ([ESENER 2024](#)).

L-istudji jindikaw li hemm argument għall-vijabbiltà qawwi għall-prevenzjoni tal-istress u tar-riskji psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol ([EU-OSHA 2014](#)).

Eżempji ta' **fatturi ta' riskju psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol** jinkludu:

- tagħbija eċċessiva tax-xogħol;
- bilanċ batut bejn ix-xogħol u l-ħajja privata;
- nuqqas ta' involviment fit-teħid tad-deċiżjonijiet;
- nuqqas ta' awtonomija u influwenza fuq il-mod kif jitwettaq ix-xogħol;
- nuqqas ta' ċarezza fir-rwol u talbiet kunfligġenti;
- komunikazzjoni batuta dwar bidliet introdotti fuq il-post tax-xogħol;
- nuqqas ta' sigurtà fl-impjieg;
- nuqqas ta' appoġġ mill-manigment jew mill-kollegi, relazzjonijiet soċjali batuti;
- vjolenza minn partijiet terzi, bullying fuq il-post tax-xogħol, u fastidju sesswali; u
- domandi emozzjonali meta wieħed ikollu interazzjoni ma' klijenti, pazjenti, studenti jew konsumaturi diffiċli.





Erba' prinċipji ewlenin għall-implimentazzjoni ta' skema xierqa ta' prevenzjoni tar-riskji psikosoċjali:

- 1. Sib dak li jaħdem għall-organizzazzjoni tiegħek.**
L-azzjonijiet biex jitjeb l-ambjent tax-xogħol għandhom ikunu adattati għall-għanijiet tal-kumpanija tiegħek u għar-riżorsi disponibbli (flus, ħin, persunal). Meta jsiru bidliet, huwa wkoll aħjar li kwalunkwe azzjoni tiġi integrata fil-prattiki tax-xogħol eżistenti.
- 2. Segwi l-ġerarkija tal-prevenzjoni.**
Ibda billi ttipprova telimina kompletament ir-riskji identifikati. Jekk dan ma jkunx possibbli, agħti prijorità lil miżuri organizzattivi u tekniċi qabel ma tirrikorri għal appoġġ individwali. L-appoġġ lill-individwi (eż. permezz ta' gwida psikoloġika u taħriġ fir-reżiljenza) mingħajr ma jinbidlu ċ-ċirkostanzi fuq il-post tax-xogħol jista' jkun sforz għalxejn.
- 3. Involvi lill-ħaddiema fil-proċess.**
L-involvement tal-ħaddiema u r-rappreżentanti tagħhom jgħin biex jiġu identifikati u prijoritizzati l-aktar kwistjonijiet importanti li għandhom jiġu indirizzati. Dan jagħti wkoll lill-ħaddiema sens ta' appartenenza lejn il-bidliet li jkunu qed jiġu implimentati, u jibni impenn u involvement.
- 4. L-appoġġ tal-manigment huwa importanti.** Meta l-manigers ikunu involuti b'mod attiv, jappoġġaw lill-ħaddiema f'kull stadju u jmessu bl-eżempju, juru impenn reali lejn il-ħolqien ta' ambjent tax-xogħol tajjeb.

Postijiet tax-xogħol li jwettqu evalwazzjonijiet regolari tar-riskji psikosoċjali huma 40 % inqas probabbli li jirrapportaw livelli għoljin ta' stress fost l-impjegati.

ESENER 2024



Kif tibda

Hafna awtoritajiet u sħab soċjali joffru gwida prattika dwar kif jiġu indirizzati r-riskji psikosoċjali (eż. ispettorati lokali jew nazzjonali tax-xogħol, istituti tal-OHS, assoċjazzjonijiet settorjali).

Jistgħu jkunu disponibbli wkoll opportunitajiet ta' finanzjament nazzjonali jew reġjonali. Il-miżuri mhux neċessarjament iridu jkunu għaljin; anke kumpaniji żgħar jistgħu jtejbu l-kundizzjonijiet tax-xogħol psikosoċjali b'baġit limitat.

Id-deċiżjoni dwar azzjonijiet preventivi u l-implimentazzjoni tagħhom

Il-prevenzjoni effettiva tar-riskji psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol tibda bl-identifikazzjoni tagħhom permezz ta' evalwazzjoni xierqa tar-riskji, li trid tkun segwita bil-miżuri xierqa.

- **Il-prevenzjoni primarja** tiffoka fuq l-eliminazzjoni jew it-tnaqqis tar-riskji qabel ma dawn jaffettwaw lill-ħaddiema. Normalment tinvolvi bidliet fid-disinn, fl-organizzazzjoni u fl-immaniġġjar tax-xogħol.
- **Il-prevenzjoni sekondarja** tirreferi għat-titjib tal-mod kif gruppi f'riskju jipperċepixxu u

jimmaniġġjaw ir-riskji psikosoċjali. Din tikkomplementa, iżda ma tissostitwix, il-prevenzjoni primarja. L-enfasi hija fuq l-identifikazzjoni bikrija u l-immaniġġjar tal-istress u fuq it-tisħiħ tas-sensibilizzazzjoni, il-ħiliet u r-riżorsi ta' reżiljenza tal-ħaddiema.

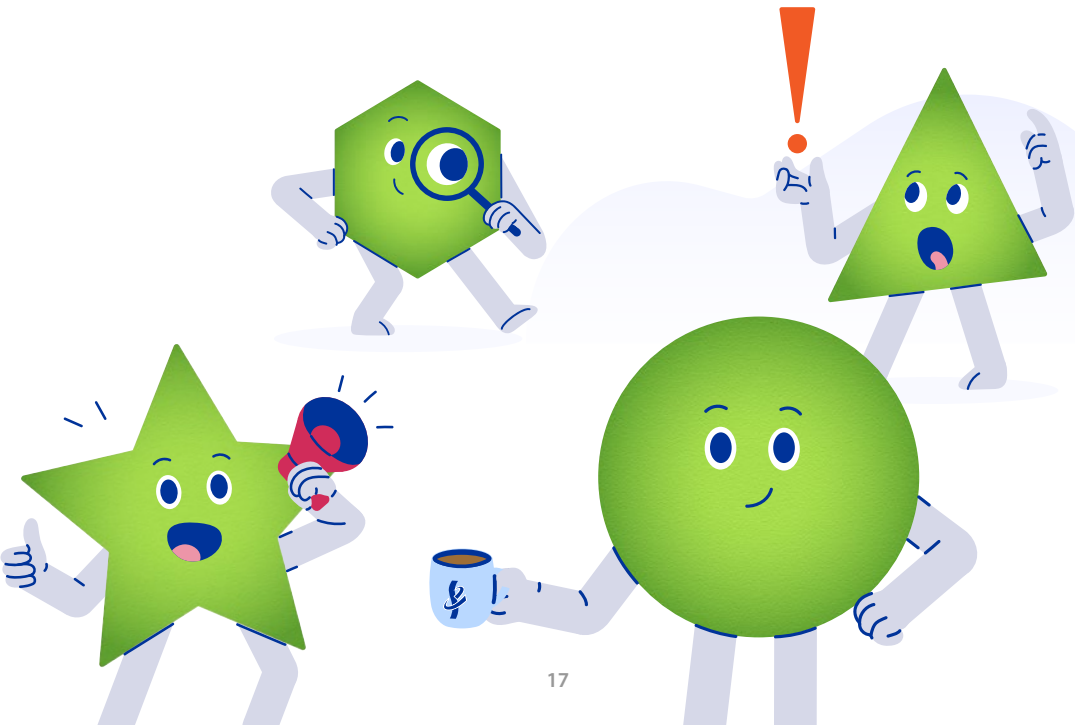
- **Il-prevenzjoni terzjarja** għandha l-għan li tipprovdi appoġġ lill-ħaddiema li diġà huma affettwati minn problemi ta' saħħa mentali relatati max-xogħol, billi tgħinhom jirkupraw u jibqgħu fix-xogħol jew jirritornaw lura fih.

Aspetti ġenerali li għandhom jitqiesu meta jittieħdu dawn il-passi

- L-importanza li l-manigġers u l-mexxejja tat-tim jirċievu taħriġ dwar kif jidentifikaw u jindirizzaw ir-riskji psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol, u dwar kif jiddiskutu dawn is-suġġetti mal-ħaddiema.
- L-istabbiliment u l-qbil kongunt mal-ħaddiema u/jew mar-rappreżentanti tagħhom dwar għanijiet ċari għall-implimentazzjoni tal-azzjonijiet. Kull kwistjoni u kull soluzzjoni għandhom jiġu deskritti, flimkien mar-responsabbiltajiet, ir-rizorsi meħtieġa u skeda ta' żmien ġenerali.

Azzjonijiet ta' monitoraġġ u ta' evalwazzjoni

- Il-monitoraġġ tal-progress tal-azzjonijiet jiżgura li s-soluzzjonijiet magħżula jkollhom impatt u juru wkoll effetti fit-tul.
- L-evalwazzjoni tas-suċċess tas-soluzzjonijiet implimentati wara diversi xhur tgħin biex jiġi identifikat dak li ħadem tajjeb, abbażi tal-feedback tal-ħaddiema, u tenfasizza l-oqsma li jeħtieġu titjib.



3.2. Il-fastidju, il-fastidju sesswali, u l-vjolenza

Għalkemm mhum ixxet l-aktar riskji rrapportati ta' spiss fuq il-post tax-xogħol, il-fastidju, il-fastidju sesswali, u l-vjolenza huma fost l-aktar ta' ħsara.

Dawn l-imġibiet dannużi jista' jkollhom effetti serji fuq is-saħħa mentali u fiżika u fuq il-benesseri ta' persuna.

Il-vjolenza minn partijiet terzi

- Il-vjolenza minn partijiet terzi tinvolvi atti ta' aggressjoni fiżika jew psikoloġika mwettqa minn individwi minn barra l-kumpanja, u mhux minn sħab tax-xogħol.
- "Li jkolllok interazzjoni ma' klijenti, pazjenti u studenti diffiċli" għet irrapportata minn 56 % tal-intrapriżi ([ESENER 2024](#)). Imġiba soċjali avversa għet irrapportata minn 17 % tal-ħaddiema fl-Istħarriġ Ewropew dwar il-Kundizzjonijiet tax-Xogħol ([EWCS 2024](#)).
- Din tista' tiegħu l-forma ta' abbuż verbali, attakk fiżiku, theddid, intimidazzjoni jew imġibiet aggressivi oħra mmirati lejn il-ħaddiema.
- Il-ħaddiema li jinteraġixxu mal-pubbliku u dawk li jaħdmu waħedhom jew billejl jinsabu f'riskju akbar, speċjalment f'setturi bħat-trasport, il-kura tas-saħħa, l-edukazzjoni, il-bejgħ bl-imnut, is-sigurtà pubblika u l-amministrazzjoni.

Il-fastidju/bullying u l-mobbing

- Normalment imwettaq minn individwi fi ħdan l-organizzazzjoni, il-fastidju/bullying huwa proċess eskalatorju li jinvolvi mġibiet ripetuti li jheddu, jintimidaw, ibaxxu jew jumiljaw lil koħaddiem wieħed jew aktar.
- L-intenzjoni mhijiex element neċessarju; hija n-natura ripetuta li tiddefinixxi l-fastidju.
- Dawn l-imġibiet jistgħu wkoll ikunu mmotivati minn attitudnijiet diskriminatorji lejn ir-razza, l-etniċità, ir-religjon, il-ġeneru jew l-orjentazzjoni sesswali.
- Dawn l-imġibiet jistgħu wkoll jitwettqu minn grupp aktar milli minn individwu.

Iċ-ċibervjolenza u ċ-ċiberfastidju

- Id-dipendenza dejjem tikber fuq teknoloġiji ta' komunikazzjoni diġitali fuq il-post tax-xogħol toħloq mezzi addizzjonali għall-vjolenza u l-fastidju, kemm minn partijiet terzi kif ukoll fi ħdan il-post tax-xogħol.
- Għodod diġitali bħall-media soċjali, l-apps tal-messaġġi u l-emails jistgħu jimplifikaw il-fastidju, billi jippermettu li jkompli jitwettaq barra l-ħinijiet tax-xogħol u saħansitra jolqot il-ħajja privata tal-ħaddiema.

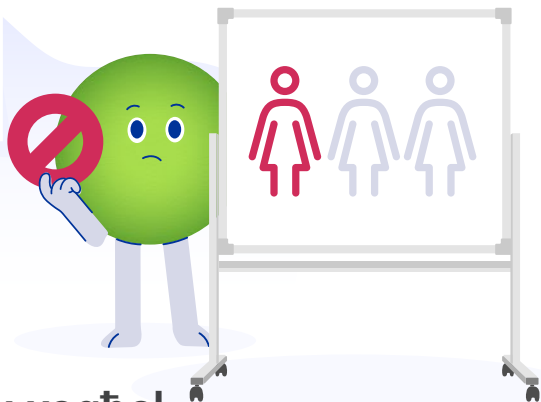
Il-fastidju sesswali

- Il-fastidju sesswali jirreferi għal kwalunkwe forma ta' mgħiba verbali, mhux verbali jew fiżika ta' natura sesswali li mhijiex mixtieqa, bil-għan jew bl-effett li tikser id-dinjità ta' persuna, b'mod partikolari meta toħloq ambjent intimidanti, ostili, degradanti, umiljanti jew offensiv.
- Għalkemm kulhadd jista' jkun vittma, in-nisa huma affettwati b'mod sproporzjonat. Skont [l-Istħarriġ tal-UE tal-2024 dwar il-Vjolenza Abbażi tal-](#)
- [Ġeneru](#) (Eurostat, FRA, EIGE), waħda minn kull tliet nisa esperjenzat fastidju sesswali fuq il-post tax-xogħol.
- L-istess stħarriġ jiddikjara li madwar 75 % tan-nisa f'karigi ta' tmexxija għolja esperjenzaw fastidju sesswali tul ħajjithom.
- Is-setturi li jinteraġixxu mal-pubbliku, bħall-ospitalità, huma magħrufa li huma aktar esposti għall-fastidju sesswali.

**1 minn kull
3 nisa**

**esperjenzat fastidju
sesswali fuq il-post tax-xogħol.**

Stħarriġ tal-UE tal-2024 dwar il-vjolenza abbażi tal-ġeneru



Il-konsegwenzi

- Il-vittmi jistgħu jesperjenzaw reazzjonijiet emozzjonali qawwija bħall-biża', ir-rabja jew saħansitra l-mistħija, li jistgħu jwasslu għal tbatija emozzjonali, telf tal-istima personali, ansjetà u dipressjoni, ħafna drabi flimkien ma' disturbi fl-irqad u diffikultajiet fil-koncentrazzjoni.
- Il-vjolenza u l-fastidju fuq il-post tax-xogħol mhux biss jaffettwaw is-saħħa mentali u fiżika tal-vittmi, iżda jistgħu wkoll iċaħħduhom minn opportunitajiet għal tkabbir personali u żvilupp tal-karriera.
- Għall-organizzazzjonijiet, ambjent tax-xogħol ostili jista' jirriżulta f'assenteiżmu akbar, produttività aktar baxxa, rata ogħla ta' tibdil tal-impjegati u sfidi akbar biex jattiraw il-ħaddiema.

X'jistgħu jagħmlu l-organizzazzjonijiet

- Ibda billi tissensibilizza dwar l-ambjent tax-xogħol psikosoċjali tal-organizzazzjoni.
- Segwi b'evalwazzjoni sistematika tal-ambjent psikosoċjali tal-organizzazzjoni tiegħek, b'attenzjoni partikolari għall-kultura, il-komunikazzjoni u l-istil ta' tmexxija.
- Stabbilixxi politika ta' tolleranza żero għal kwalunkwe mgħiba mhux xierqa, inkluż minn partijiet terzi (bħal kljenti, studenti, pazjenti, eċċ.).
- Agħti sostenn lil dik il-politika permezz ta' komunikazzjoni ċara, taħriġ regolari ta' sensibilizzazzjoni, kanali sempliċi ta' rapportar u azzjoni dixxiplinari konsistenti.

Ara l-ghodod OiRA — Evalwazzjoni tar-riskju interattiva online — biex tiskopri kif tista' tevalwa u timmaniġġja r-riskji fuq il-post tax-xogħol:

[Il-vjolenza minn partijiet terzi](#)

[Il-fastidju u l-fastidju sesswali](#)

3.3. Ir-riskji fiżiċi u s-saħħa mentali

Ir-riċerka turi li r-riskji fiżiċi u psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol u l-konsegwenzi tagħhom huma marbuta mill-qrib. Dan huwa saħansitra aktar evidenti f'setturi fiżikament impenjattivi, fejn fil-passat

l-isforzi biex jiġu evitati problemi bħal uġiġħ fid-dahar u tensjoni fil-muskoli spiss iffokaw fuq riskji fiżiċi, bħall-immaniġġjar manwali ta' tagħbijiet, l-irfiġħ ta' pizijiet tqal u pożizzjonijiet skomdi.

Disturbi muskuloskeletal: riskju doppju

Ir-riskji psikosoċjali, bħall-kontroll fuq ix-xogħol jew id-domandi tax-xogħol, jista' jkollhom rwol fil-kawża jew fl-aggravament tad-disturbi muskuloskeletal (MSDs). Madankollu, il-fatt li ħaddiem ikollu disturb muskuloskeletal jista' jnaqqas ir-reżiljenza tiegħu lejn fatturi ta' riskju psikosoċjali. Għalhekk, ir-riskji psikosoċjali jistgħu wkoll ikunu ostaklu potenzjali għar-riabilitazzjoni b'suċċess

ta' ħaddiema b'disturb muskuloskeletal u għar-riintegrazzjoni tagħhom fil-forza tax-xogħol.

Min-naħa pożittiva, ir-riċerka turi wkoll li appoġġ soċjali tajjeb, pereżempju, jista' jservi bħala fattur protettiv fuq il-post tax-xogħol u jżid il-kapaċità biex wiehed jiffaċċja r-riskji psikosoċjali, kif ukoll itejjeb is-sintomi tad-disturbi muskuloskeletal.

Fatturi ambjentali li jaffettwaw is-saħħa mentali

Is-saħħa mentali tal-ħaddiema tista' wkoll tiġi affettwata mill-espożizzjoni għal **sustanzi kimiċi, storbu u temperaturi estremi** fl-ambjent tax-xogħol. Pereżempju, l-istress kroniku mis-sħana, konsegwenza possibbli tat-

tibdil fil-klima jista' jwassal għal ansjetà u indeboliment konjittiv, b'mod partikolari fi gruppi vulnerabbli bħall-ħaddiema akbar fl-età u dawk b'kundizzjonijiet preċedenti ta' saħħa mentali.

L-aċċidenti u l-korrimenti u l-impatt tagħhom fuq is-saħħa mentali

Il-postijiet tax-xogħol fejn ir-riskji fiżiċi huma prevalenti huma daww bl-oġġa numru ta' **aċċidenti u korrimenti**. Il-korrimenti fuq ix-xogħol jistgħu jikkawżaw jew jikkontribwixxu għal problemi ta' saħħa mentali. Fl-istess ħin, ir-riskji

psikosoċjali u l-istress relatat max-xogħol jistgħu jfixxlu l-funzjonament konjittiv u emozzjonali tal-ħaddiema, billi jżidu l-għeja jew problemi ta' konċentrazzjoni li jistgħu jikkontribwixxu għal numru akbar ta' aċċidenti.

Lejn approċċ olistiku għall-immaniġġjar tar-riskju

Passi possibbli jinkludu l-iżgurar li r-riskji psikosoċjali jiġu integrati fl-evalwazzjoni tar-riskju, id-diskussjoni ta' dawn il-kwistjonijiet mal-persunal waqt briefings tal-OSH, u l-kunsiderazzjoni tal-influenza potenzjali tar-riskji psikosoċjali meta jiġu indirizzati d-disturbi muskuloskeletal.

Huwa għalhekk li approċċ olistiku għall-evalwazzjoni u l-immaniġġjar tar-riskju ikun wieħed li jqijs flimkien kemm ir-riskji fiżiċi kif ukoll daww psikosoċjali sabiex jipproteġi s-saħħa u l-benesseri ġenerali tal-ħaddiema, huwa ta' benefiċċju, speċjalment f'postijiet tax-xogħol b'esponiment għoli kkombinat għaž-żewġ fatturi.



3.4. Ir-riskji psikosoċjali fis-settur tas-saħħa u tal-kura soċjali

Is-settur tas-saħħa u tal-kura soċjali huwa kruċjali għas-soċjetà Ewropea, billi jaffettwa s-saħħa u l-benesseri ġenerali tal-popolazzjoni u tal-ekonomija. Dan jinkludi diversi attivitajiet:

- il-kura tas-saħħa (eż. fi sptarijiet, kliniċi u prattiki ta' kura medika jew dentali);
- il-kura residenzjali (eż. ta' anzjani, persuni b'diżabbiltà u pazjenti tas-saħħa mentali f'ambjenti residenzjali u fid-djar); u

- ix-xogħol soċjali (eż. kura fid-dar, kura tal-anzjani, ta' persuni b'diżabbiltà u tat-tfal).

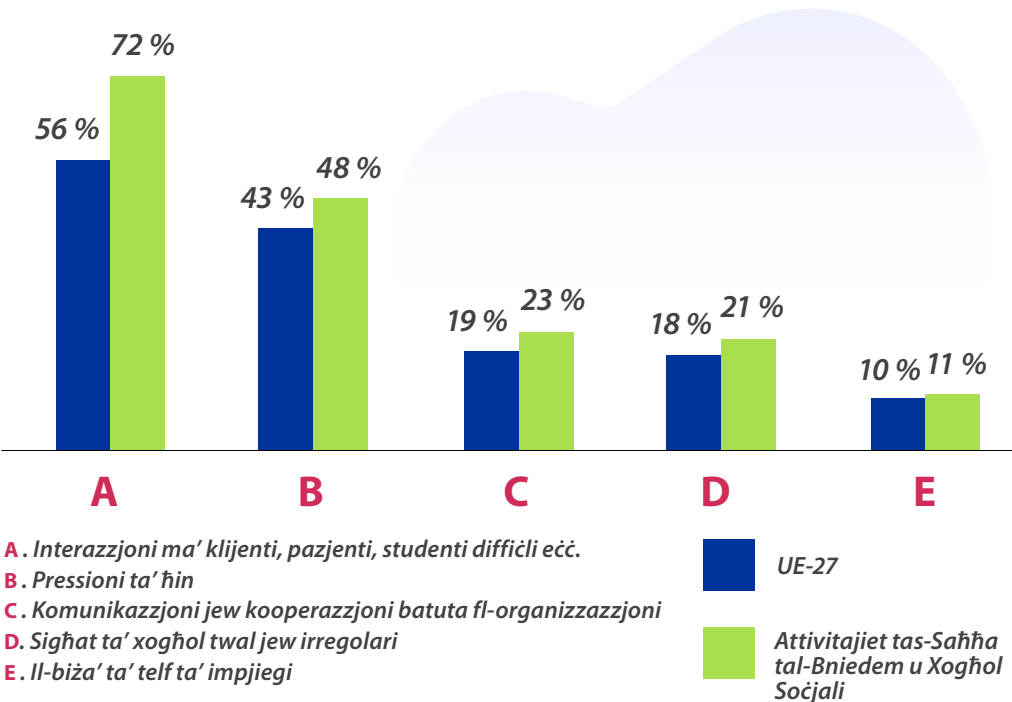
Il-ħaddiema f'dan is-settur huma fil-biċċa l-kbira nisa f'ambjenti formali ta' kura bħal sptarijiet, djar tal-anzjani, djar tal-kura u prattiki mediċi, flimkien ma' ħaddiema tal-kura li jassistu individwi fid-djar tagħhom stess. Ħafna minnhom għandhom sfond ta' migrazzjoni u jaħdmu wkoll f'impjiegi li jeħtieġu livelli aktar baxxi ta' ħiliet.

X'għidu ċ-ċifri

- Abbażi tal-istħarriġ tal-intrapriżi [ESENER 2024](#):
 - › 72 % jirrapportaw li l-aktar riskju psikosoċjali komuni huwa dak ta' interazzjoni ma' pazjenti diffiċli;
 - › 48 % jirrapportaw li jiffaċċjaw pressjoni ta' ħin;
 - › 21 % jiddikjaraw li għandhom sigħat twal u irregolari ta' xogħol; u
 - › 23 % jenfasizzaw komunikazzjoni jew kooperazzjoni batuta fuq ix-xogħol.
- L-espożizzjoni għal diversi fatturi ta' riskju psikosoċjali giet irrappurtata aktar ta' spiss fis-settur tas-saħħa u tal-kura soċjali milli fis-setturi l-oħra kollha flimkien ([ESENER 2024](#)).
- Il-ħaddiema fis-settur tas-saħħa u tal-kura soċjali huma l-aktar probabbli li jkunu esposti kemm għal riskji muskuloskeletalni kif ukoll għal riskji psikosoċjali meta mqabbla ma' setturi ekonomiċi oħra ([EWCS 2021](#)).

- Is-settur tas-saħħa u tal-kura soċjali huwa kkaratterizzat minn:
 - › l-oġġla incidenza ta’ vjolenza minn partijiet terzi u fastidju sesswali, bin-nisa aktar affettwati mill-irġiel ([EWCS 2021](#));
 - › xogħol emozzjonalment impenjattiv, speċjalment meta wieħed ikun qed jieħu ħsieb pazjenti li qed ibatu, li jinsabu fi stadju terminali jew li huma diffiċli u mhux kollaborattivi;
 - › intensità għolja tax-xogħol li spiss tnaqqas il-kwalità tal-ambjent tax-xogħol psikosoċjali;
 - › nuqqas ta’ persunal (id-WHO tistenna nuqqas ta’ 4.1 miljun ħaddiem tal-kura tas-saħħa fl-UE sal-2030);
 - › xogħol bix-xift u sigħat irregolari ta’ xogħol; u
 - › espożizzjoni ikkombinata għal diversi fatturi ta’ riskju: bijoloġiċi (eż. patoġeni, mard infettiv), kimiċi (eż. mediċini perikolużi, diżinfettanti), fiżiċi (eż. żliq, waqgħat, radjazzjoni), muskuloskeletalni (eż. irfiġħ, immaniġġjar tal-pazjenti).

Percentwal ta’ postijiet tax-xogħol li jirrapportaw il-preżenza ta’ fatturi ta’ riskju psikosoċjali, saħħa u kura soċjali u medja tal-UE–27 fis-setturi kollha, 2024



Sors: ESENER 2024 - Bażi: Stabbilimenti fl-UE–27

Il-konsegwenzi

B'mod ġenerali, 31 % tal-ħaddiema fis-settur tas-saħħa u tal-kura soċjali rrapportaw stress, dipressjoni jew ansjetà kkawżati jew aggravati mix-xogħol, ċifra li taqbeż il-medja Ewropea fis-setturi kollha ([OSH Pulse 2025](#)).

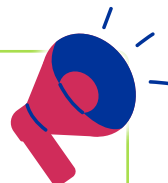
Studji wrew li tagħbija eċċessiva tax-xogħol u ħinijiet tax-xogħol irregolari jistgħu wkoll jikkontribwixxu għall-iżvilupp tad-disturbi muskuloskeletal (MSDs). Il-prevalenza għolja tad-disturbi muskuloskeletal (MSDs), flimkien mal-istress u ma' eżiti oħra fuq is-saħħa, għandhom impatt sinifikanti, pereżempju, f'termini ta' assenza minħabba mard u preżenteiżmu.

Għall-organizzazzjonijiet fis-settur, dan jissarraf fi produttività mnaqqsa minħabba livelli għoljin ta' assenteiżmu u tibdil tal-impjegati, li joħolqu theddida sinifikanti.

Fil-livell tas-soċjetà, in-nuqqas ta' persunal, it-talbiet għall-kura minn popolazzjoni li qed tixjieħ, u forza tax-xogħol li qed tixjieħ fis-settur jistgħu joħolqu pressjoni fuq is-servizzi nazzjonali tal-kura tas-saħħa u tal-kura fit-tul. Huwa importanti li jiġi enfasizzat li mingħajr is-saħħa u s-sigurtà ta' dawk li jaħdmu fis-settur, il-provvista ta' servizzi ta' kwalità tajba tal-kura tas-saħħa u tal-kura fit-tul tiġi compromessa ħafna.

72 % tal-postijiet tax-xogħol fis-settur tas-saħħa u tal-kura soċjali għandhom jinteraġixxu ma' pazjenti diffiċli bħala l-aktar riskju psikosoċjali komuni.

ESENER 2024



3.5. L-appoġġ għas-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol

Xi ħaddiema jista' jkollhom bżonnijiet speċifiċi jew jistgħu jkunu qed jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali. Dan huwa komuni, huwa stmat li persuna waħda minn kull 6 hija affettwata minn problemi ta' saħħa mentali fl-UE, bl-aktar komuni jkunu l-ansjetà u d-disturbi depressivi ([il-Kummissjoni Ewropea 2023](#)).

Il-problemi ta' saħħa mentali jistgħu jaffettwaw serjament l-attivitàjiet ta' kuljum, huma marbuta ma' assenzi mix-xogħol u mal-qgħad, u l-forom l-aktar severi tagħhom huma fost il-kawzi ewlenin ta' diżabbiltà permanenti. Madankollu, b'appoġġ xieraq, ħafna nies jistgħu jkomplu jaħdmu jew jirritornaw għax-xogħol, filwaqt li jibqgħu produttivi ħafna u involuti.

Dan japplika wkoll għal ħaddiema newrodiversi li jista' jkollhom diffikultajiet biex jiffunzjonaw f'ambjent tax-xogħol "standard". Arrangamenti li jissodisfaw il-ħtiġijiet individwali tagħhom jippermettulhom ikomplu jaħdmu b'mod effettiv u jħossuhom kapaċi u apprezzati.

Ambjent tax-xogħol inkluziv iwieġeb għall-ħtiġijiet tal-ħaddiema u jippermetti lil kulhadd jibqa' jew jirritorna b'suċċess għax-xogħol. Anke meta l-problemi ta' saħħa mentali ma jkunux relatati max-xogħol, ambjent tax-xogħol ta' appoġġ u rispett jista' jagħmel differenza kbira, kemm għall-persuna affettwata kif ukoll għall-post tax-xogħol kollu.



Eżempji ta' akkomodazzjoni tal-ħtiġijiet individwali:

- il-provvista ta' spazji tax-xogħol aktar kwieti u b'inqas distrazzjonijiet;
- aġġustament temporanju tad-dmirijiet tax-xogħol;
- aġġustament temporanju tal-ħinijiet tax-xogħol biex jiffaċilita appuntamenti mediċi, jekk ikun meħtieġ;
- arrangamenti fit-tul dwar ħinijiet flessibbli; u
- it-telexogħol.

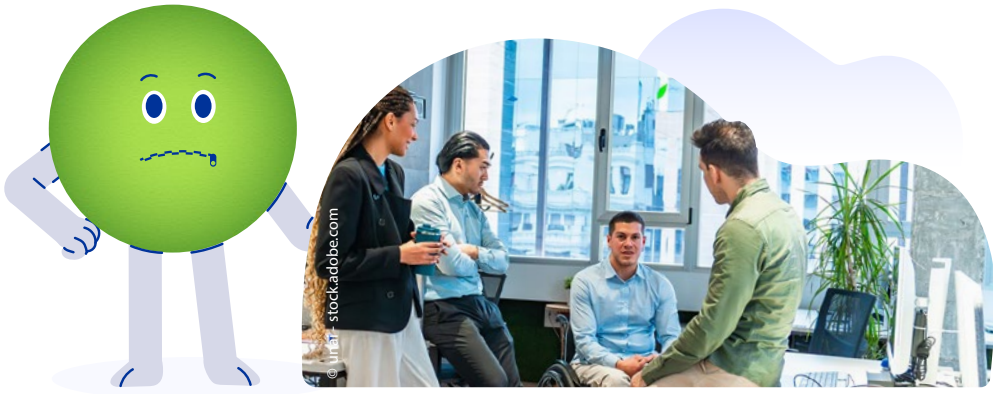
Mizuri organizzattivi bħal dawn jistgħu jgħinu lill-ħaddiema jirkupraw jew ikomplu jaħdmu b'mod effettiv. Madankollu, appoġġ adattat bħal dan ikun effettiv fit-tul biss jekk ikun integrat sew f'evalwazzjoni u mmaniġġjar ġenerali xierqa tar-riskji psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol. Dan jinkludi l-iżgurar li l-akkomodazzjoni tal-ħtiġijiet individwali ma toħloqx tagħbija addizzjonali tax-xogħol għal ħaddiema oħra, li min-naħa tagħha tista' twassal għal riżentiment u sens ġenerali ta' inġustizzja.

Dan huwa partikolarment importanti meta ħaddiem ikun qed jirritorna għax-xogħol wara li esperjenza problema ta' saħħa mentali.

Ir-riċerka turi li ritorn b'suċċess huwa aktar probabbli meta l-post tax-xogħol:

- jadatta l-kompiti tax-xogħol għall-ħtiġijiet tal-ħaddiem;
- jipprovdi appoġġ qawwi mill-manigers, inkluż feedback u rikonoxximent;
- jinkoraġġixxi appoġġ minn sħab tax-xogħol; u
- iżomm ambjent tax-xogħol fejn ir-riskji psikosoċjali jkunu rikonoxxuti sew u mmaniġġjati b'mod effettiv.

Il-ħolqien ta' post tax-xogħol inklużiv jeħtieġ ukoll li titneħħa l-barriera tal-**istigma marbuta mas-saħħa mentali**, li spiss iżżomm lill-ħaddiema milli jfittxu appoġġ. L-istigma marbuta mas-saħħa mentali hija fenomenu soċjali li tidher permezz ta' attitudnijiet, twemmin u sterjotipi negattivi relatati mad-disturbi tas-saħħa mentali. L-istigma tista' ssaħħaħ il-biza' ta' nies li jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali u twassal għad-diskriminazzjoni tagħhom. L-istigma awtodiretta tista' twassal għal sentimenti ta' mistħija u nuqqas ta' tama, tapprofondixxi l-iżolament u potenzjalment taggrava l-kundizzjoni tal-persuna.



Kważi nofs il-ħaddiema tal-UE jemmnu li l-iżvelar ta' kundizzjoni ta' saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol ikollu impatt negattiv fuq il-karriera tagħhom, filwaqt li n-nofs l-ieħor ma jaqbilx.

OSH Pulse 2025

[ESENER 2024](#) jikkonferma li ostaklu importanti għall-immaniġġjar tar-riskji psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol huwa n-nuqqas ta' rieda tan-nies li jgħidli fil-miftuħ dwar il-kwistjoni. Xorta waħda, xi postijiet tax-xogħol qed jagħmlu sforzi biex joħolqu kultura miftuħa u ħielsa mill-istigma.

Dan jidher fl-[OSH Pulse 2025](#), li juri li l-ħaddiema madwar l-UE huma diviżi fil-fehmiet tagħhom dwar jekk l-iżvelar ta' kundizzjoni ta' saħħa mentali jistax ikollu impatt negattiv fuq il-karriera tagħhom: 48 % qablu, 48 % ma qablux, u 4 % ma kinux jafu.

Huwa possibbli li tiġi indirizzata l-istigma marbuta mas-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol. Dan jirrikjedi impenn mit-tmexxija u l-involvement tal-ħaddiema biex tittejjeb il-fiduċja, il-kooperazzjoni u l-komunikazzjoni fl-ambjent tax-xogħol, flimkien ma' sensibilizzazzjoni dwar kif kulhadd jista' jibbenefika billi jgħidli fil-miftuħ dwar kwistjonijiet tax-xogħol li jaffettwaw is-saħħa mentali u fiżika tiegħu.

Kultura tax-xogħol inkluziva, ta' appoġġ u ħielsa mill-istigma tibbenefika lil kulhadd, il-ħaddiema jhossuhom apprezzati u kapaċi, u n-negozji jiffjorixxu billi jkollhom persunal impenjat ħafna u produttiv.

4. | Kif tinvolvi ruġiek fil-kampanja

Kulhadd jista' jkun promotur tas-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol, u kull azzjoni tgħodd!

Ibda minn hawn: żur is-[sit web tal-kampanja](#) biex issib dak kollu li għandek bżonn tkun taf dwar is-suġġett u kif tista' tinvolvi ruġiek.

Riżorsi tal-kampanja disponibbli: kits ta' komunikazzjoni bla ħlas, infografici, rapporti, fuljetti, għodod u preżentazzjonijiet magħmula lesta f'25 lingwa.

Immarka l-Ġimgħa Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol (it-43 ġimgħa ta' kull Ottubru) u ppjana avvenimenti bħal korsijiet ta' taħriġ, kompetizzjonijiet, sħarriġ tal-persunal, dibattiti f'panels u żjarat f'kumpaniji.

Sir Sieheb Uffiċjali tal-Kampanja u ingħaqad ma' network pan-Ewropew li diġà jinkludi kumpaniji multinazzjonali u intrapriżi żgħira u medji (SMEs, Small and Medium-sized Enterprises), organizzazzjonijiet settorjali ta' min

iħaddem trade unions, NGOs u korpi professjonali (kemm mis-setturi pubbliċi kif ukoll minn dawk privati).

Ipproponi inizjattivi ta' ispirazzjoni għall-**Premijiet ta' Prattika Tajba li jġibu 'l quddiem is-saħħa u s-sigurtà fuq ix-xogħol**. Organizzati mill-EU-OSHA u mill-Punti ta' Fokus Nazzjonali tagħha, dawn il-premijiet jonoraw inizjattivi innovattivi u eċċezzjonali fis-sigurtà u s-saħħa fuq il-post tax-xogħol.

Xerred il-kelma fuq il-media soċjali! Segwina fuq il-kanali tagħna jew ikkondividi l-istorja tiegħek fuq il-media soċjali, billi tuża **#EUhealthyworkplaces** jew itteggja **@EU_OSHA**. Uża l-[kit tal-media soċjali](#) tagħna biex tippromwovi l-kampanja fil-pjattaformi digitali kollha.



Modi addizzjonali kif tikkontribwixxi

- **SMEs.** Ikkuntattja l-[Punt ta' Fokus Nazzjonali](#) tiegħek għal aktar informazzjoni fil-livell nazzjonali u għal materjali bil-lingwa lokali.
- **Ġurnalisti u kreaturi tal-kontenut.** [Siru sħab tal-media](#) u rċievu intervisti esklużivi u kits għall-istampa.
- **Kulħadd.** Ospitaw webinars għall-iskambju tal-għarfien ma' sħab oħra, ikkondividu materjali tal-kampanja fil-bulettini tagħkom, waħħlu posters fuq in-noticeboards, agħmlu sħarriġ tal-persunal u enfazzzaw għarfien miksub mill-istħarriġ tal-EU-OSHA fost min iħaddem u l-ħaddiema biex tqajmu konverżazzjonijiet ibbażati fuq l-evidenza.

Billi ngħaqqdu l-vuċijiet tagħna, nistgħu nbiddlu s-sensibilizzazzjoni f'azzjoni, inkissru l-istigma, u noħolqu postijiet tax-xogħol fejn kulħadd jista' jirnexxi!



Ideat prattiċi għal azzjoni fil-kampanja

- Waħħal posters jew infografiċi tal-kampanja f'żoni komuni.
- Żid il-banner tal-kampanja mal-firma tal-email tiegħek.
- Ikkondividi messaġġi tal-kampanja fuq il-media soċjali jew fuq l-intranet tiegħek.
- Inkludi spazju dwar is-saħħa mentali fil-laqqgħat tat-tim tiegħek.
- Agħmel sħarriġ tal-persunal dwar ir-riskji psikosoċjali.
- Inkludi aħbarijiet tal-kampanja fil-bulettini tiegħek.
- Ħallat u qabbel dawn l-azzjonijiet biex tibni involviment tul is-sena kollha.

4.1. Min għandu jipparteċipa?

Il-kampanja tilqa' lil kull min hu involut fit-tiswir tal-ħajja tax-xogħol u fl-influenzar tal-kultura fuq il-post tax-xogħol. L-enfasi fuq is-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol hija responsabbiltà kondiviża u kull vuċi tgħodd.

Il-kampanja tistieden għall-parteċipazzjoni lil:

- **kumpaniji ta' kull daqs**, inklużi multinazzjonali, SMEs u mikrointrapriżi;
- **ħaddiema mis-setturi u mill-oqsma kollha**;
- **sħab soċjali**, trade unions u assoċjazzjonijiet ta' min iħaddem;
- **spetturi tax-xogħol** u awtoritajiet ta' konformità fuq il-post tax-xogħol;
- **professjonisti tal-OHS, inklużi psikologi okkupazzjonali u prattikanti tar-riżorsi umani**;
- **organizzazzjonijiet tas-saħħa mentali**, promoturi kontra l-istigma u gruppi tad-drittijiet tal-persuni b'diżabbiltà;
- **organizzazzjonijiet tan-nisa u taż-żgħażaġh** u networks li jappoġġaw l-ekwità bejn il-ġeneri;
- **organizzazzjonijiet li jipromwovu l-inklużjoni u d-drittijiet tal-persuni LGBTIQ+ fuq il-post tax-xogħol**;
- **dawk li jfasslu l-politika** fil-livelli nazzjonali, reġjonali u tal-UE;
- **riċerkaturi u edukaturi** li jaħdmu f'oqsma relatati mal-OHS, is-saħħa pubblika, il-psikoloġija jew l-impjieg;
- **professjonisti tal-media**, ġurnalisti u kreaturi tal-kontenut li jiffokaw fuq il-benesseri fuq il-post tax-xogħol u fuq kwistjonijiet soċjali.

Kemm jekk tfassal impjiegi, tappoġġa lill-ħaddiema, tinfluwenza l-politika, teduka lill-ġenerazzjoni li jmiss, jew issawwar l-opinjoni pubblika, l-involviment tiegħek jgħin biex is-sensibilizzazzjoni tinbidel f'azzjoni.



4.2. Spinta lill-kampanja: in-network ta' sħab tagħna

L-EU-OSHA tiegħu s-saħħa tagħha minn network wiesa' ta' sħab li jgħaqqad il-postijiet tax-xogħol lokali ma' dawk li jieħdu d-deċizzjonijiet fil-livell tal-UE.

- Il-[Punti ta' Fokus Nazzjonali](#) f'kull Stat Membru jmessu l-attivitajiet fuq il-post, jittraduċu l-materjali u jimmobilizzaw networks tripartiti;
- organizzazzjonijiet tas-sħab soċjali bejn diversi industrij u gruppi ta' min iħaddem jintegraw il-messaġġi tal-kampanja fid-djalogu u fil-komunikazzjonijiet tagħhom fil-livell settorjali, u jwassluhom direttament fil-postijiet tax-xogħol fis-setturi kollha;
- [is-Sħab Uffiċjali tal-Kampanja](#), il-kumpanji multinazzjonali, l-assoċjazzjonijiet tal-SMEs, it-trade unions, l-organizzazzjonijiet mhux governattivi, il-korpi professjonali u l-aġenziji tal-UE jaġixxu bħala ambaxxaturi, jorganizzaw avvenimenti ta' skambju bejn il-pari u joħolqu flimkien għodod prattiċi;
- [is-sħab tal-media](#) jampifikaw l-istejjer ta' suċċess permezz tal-istampa, online u fuq il-media soċjali;
- in-[Network Enterprise Europe](#) u l-[ambaxxaturi tas-saħħa u s-sigurtà fuq il-post tax-xogħol fost l-għalliema u l-istudenti fl-edukazzjoni u t-taħriġ vokazzjonali \(OSHVET\)](#) jiżguraw li l-kampanja tolqot lill-istart-ups, lill-mikrointrapriżi, lill-iskejjel vokazzjonali u lill-apprendisti.

"L-Awtorità għas-Saħħa u s-Sigurtà hija impenjata li trawwem postijiet tax-xogħol siguri u li jgħibu 'l quddiem is-saħħa fejn is-saħħa u l-benesseri tal-impjegati kollha jkunu protetti. Permezz ta' kollaborazzjoni mal-EU-OSHA u mas-sħab nazzjonali tagħna, naħdmu biex nissensibilizzaw, nikkondividu prattiki tajba, u nappoġġaw lil min iħaddem u lill-impjegati fit-trawwim ta' kultura fuq il-post tax-xogħol li tapprezza u tippromwovi saħħa mentali pożittiva relatata max-xogħol, biex kulhadd ikun jista' jirnexxi fuq il-post tax-xogħol. L-impenn kondiviż tagħna llum jgħin biex isawwar il-postijiet tax-xogħol li jgħibu 'l quddiem is-saħħa ta' għada."

Gavin Lonergan, il-Punt ta' Fokus Nazzjonali, l-Irlanda.



4.3. Materjali tal-kampanja: il-kit tiegħek għas-sensibilizzazzjoni

Firxa wiesgħa ta' riżorsi tal-kampanja hija disponibbli biex tgħinek tiegħu azzjoni.

Riżorsi ewlenin tal-kampanja

- Gwida tal-kampanja u fuljett.
- Posters, infografiċi, preżentazzjonijiet PowerPoint.
- Toolkit tal-kampanja online.

Riżorsi tekniċi u għodod

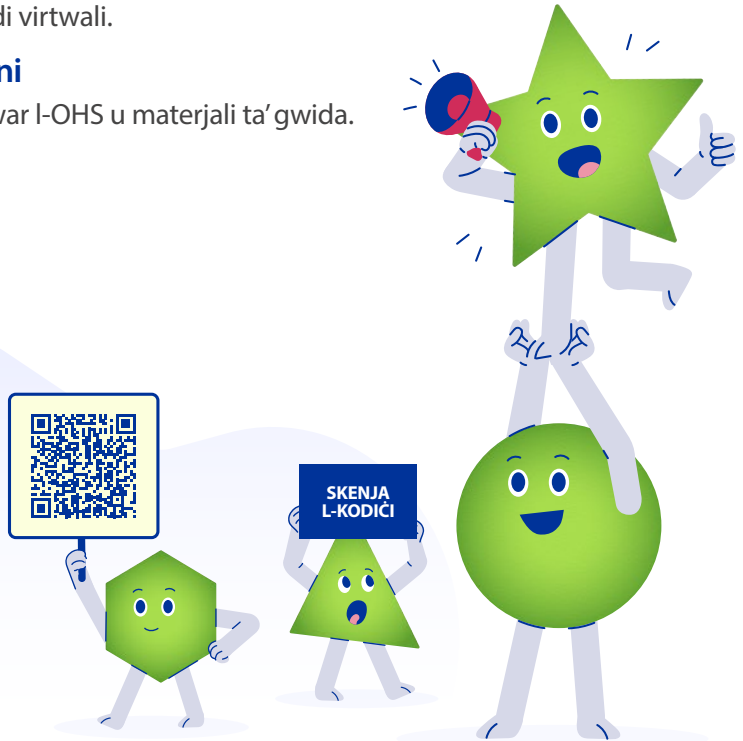
- Rapporti, artikli tal-OSHwiki u noti ta' politika.
- Studji tal-każijiet u skedi informattivi.
- [OiRA](#).
- Preżentazzjonijiet dwar suġġetti prijorarji.
- Linji gwida għall-post tax-xogħol.

Assi diġitali

- Toolkit tal-media soċjali b'messaġġi lesti biex jiġu kondiviżi.
- Klipps qosra tal-vidjo bil-karattru animat tagħna Napo.
- Vidjows u klipps tal-kampanja.
- Firem tal-email u sfondi virtwali.

Politika u regolazzjoni

- Leġiżlazzjoni tal-UE dwar l-OHS u materjali ta' gwida.



4.4. Dati ewlenin: il-kalendarju tal-kampanja f'daqqa t'għajn



2026

- **Mejju:**

jitnieda s-sit web ta' qabel it-tnedija (materjali ewlenin bl-Ingliż).

- **Ottubru:**

- › tnedija tas-sit web multilingwi;
- › tnedija uffiċjali tal-kampanja madwar l-UE;
- › tiftaħ is-sħubija tal-kampanja għal organizzazzjonijiet internazzjonali u pan-Ewropej;
- › Ġimgħa Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol;
- › tnedija tal-kompetizzjoni tal-Premjijiet ta' Prattika Tajba.

2027

- **Settembru:**

avveniment ta' skambju ta' prattiki tajba għas-sħab tal-kampanja.

- **Ottubru:**

Ġimgħa Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol 2027.



Sib avvenimenti tal-kampanja qrib tiegħek:

<https://healthy-workplaces.osha.europa.eu/mt/media-centre/events>

4.5. Ġimgħa Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol

Din il-ġimgħa li ssir fit-**43 ġimgħa ta' kull sena (Ottubru)** tagħti haġġa lill-kampanja fil-postijiet tax-xogħol madwar l-Ewropa.

Ospita attivitajiet bħal:

- sessjonijiet qosra informattivi, sessjonijiet ta' taħriġ u webinars;
- kompetizzjonijiet, quizzes u stands ta' sensibilizzazzjoni;
- forums kongunti bejn haddiema u manigers.

Parir: ikkuntattja l-Punt ta' Fokus Nazzjonali tiegħek għal għajjnuna relatata ma' kelliema, materjali u l-elenkar fil-[kalendarju tal-kampanja](#).

2028

• **Ottubru:**

l-aħħar Ġimgħa Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol tal-kampanja 2026–2028.

• **Novembru/Diċembru:**

is-Summit dwar Postijiet tax-Xogħol li jgħibu 'l Quddiem is-Saħħa u ċ-ċerimonja tal-Premjijiet ta' Prattika Tajba f'Bilbao.

Bullettin

Abbona għall-bullettin tagħna kull xahrejn għal data ġdida, stadji importanti tal-kampanja u stejjer tas-sħab, qosra, faċli biex jiġu kondiviżi, u issa disponibbli fil-25 lingwa tal-UE direttament fl-email tiegħek kull xahar.



4.6. Premjijiet ta' Prattika Tajba li jgħibu 'l quddiem is-saħħa u s-sigurtà fuq ix-xogħol

Iccelebra approċċi innovattivi għall-immaniġġjar tar-riskji psikosoċjali:

- miftuħa għal kull tip ta' organizzazzjoni fl-UE, fl-EFTA u fil-pajjiżi kandidati;
- ibgħat l-applikazzjonijiet permezz tal-Punt ta' Fokus Nazzjonali tiegħek;
- ir-rebbieħa nazzjonali jiġu promossi u mistiedna għas-Summit dwar Postijiet tax-Xogħol li Jgħibu 'l Quddiem is-Saħħa f'Bilbao.

Tnedija:

Ottubru 2026

Ċerimonja tal-premjijiet:

Tmiem l-2028



4.7. Sir Sieheb Uffiċjali tal-Kampanja: mexxi bl-eżempju

Ingħaqad ma' network divers ta' organizzazzjonijiet tas-settur pubbliku u privat madwar l-Ewropa bħala [Sieheb Uffiċjali tal-Kampanja](#).

X'inhuma l-benefiċċji?

- L-organizzazzjoni tiegħek tidher fuq is-sit web tal-kampanja.
- Stediniet għal avvenimenti esklużivi ta' Skambju ta' Prattiki Tajba għan-networking u t-tagħlim bejn il-pari.
- Użu tal-logo uffiċjali tas-sieheb tal-kampanja.
- Referenzi fil-bullettin tagħna u fil-kanali tal-EU-OSHA.
- Rikonoxximent bħala mexxej fis-sigurtà u s-saħħa fuq il-post tax-xogħol.
- Kollha mingħajr spejjeż!

X'inhu mistenni?

Implimenta mill-inqas azzjoni waħda tal-kampanja kull sena, bħal:

- l-organizzazzjoni ta' webinar;
- it-tixrid tal-messaġġi tal-kampanja;
- l-adattament tal-materjali tal-kampanja għall-organizzazzjoni tiegħek.



“Issa li s-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol hija rikonoxxuta bħala kwistjoni ewlenija tas-saħħa u s-sigurtà fuq il-post tax-xogħol, japplika l-prinċipju tad-deheb: bassar biex tipprevjeni. L-IOOSH hija kuntenta li tkompli tappoġġa approċċi li jagħtu prijorità lill-prevenzjoni u lill-kontroll ta' fatturi komuni ta' stress fuq il-post tax-xogħol, u b'hekk tgħin lill-organizzazzjonijiet jrawmu ambjenti tax-xogħol aktar b'saħħithom u reżiljenti.”

Alison van Keulen, il-Maniġer tan-Negożju tar-Relazzjonijiet Strateġiċi, l-Istitut tas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol (IOOSH) — Sieheb Uffiċjali tal-Kampanja.

4.8. Shubija mal-media

Rivisti tal-OHS u rivisti settorjali u l-istampa tan-negożju jistgħu jingħaqdu bħala shab tal-media.

Benefiċċji

- Stqarrijiet għall-istampa, infografiċi u data (fil-livell tal-UE u tal-Istati Membri) dwar suġġetti attwali tal-OHS qabel il-pubblikazzjoni tagħhom.
- Artikli editorjali magħmula lesti u opportunitajiet esklużivi għal intervisti ma' esperti tal-EU-OSHA.
- Networking mal-Punti ta' Fokuz Nazzjonali, mas-Shab Uffiċjali tal-Kampanja, man-Network Enterprise Europe, mar-rebbieha tal-Premjijiet ta' Prattika Tajba u ma' mezzi pari tal-media.
- Stediniet għal avvenimenti tal-EU-OSHA u sessjonijiet ta' informazzjoni online, b'appoġġ għall-ivvjaġġar għal xi żjarat tal-istampa magħżula.
- Żieda fil-viżibbiltà, fejn il-logo u d-deskrizzjoni tiegħek jidhru fit-taqsima tas-shab tal-media fuq is-sit web tal-kampanja u l-aħbarijiet tiegħek jiġu promossi permezz ta' OSHmail, il-bullettin tal-kampanja u l-kanali soċjali tal-EU-OSHA.

“Li tkun sieħeb tal-media jfisser li ssir aktar effettiv u inċisiv fil-promozzjoni tas-sigurtà u fil-ħolqien ta’ soluzzjonijiet konkreti għall-prevenzjoni. Dan l-impenn huwa saħħansitra aktar kruċjali fil-kampanja dwar is-saħħa mentali, għaliex nemmnu li l-benesseri fuq il-post tax-xogħol huwa essenzjali għas-saħħa tal-ħaddiema u tal-kumpaniji, u biex jitnaqqas in-numru ta’ aċċidenti.”

Luigi Matteo Meroni, Editur Kap, PuntoSicuro — Sieħeb tal-Media tal-EU-OSHA (l-Italja).

4.9. Toolkit tal-media soċjali: saħħaħ in-network tiegħek

Il-media soċjali tgħin biex il-messaġġi jinfirxu malajr u jibqgħu.

- Ikkondividi messaġġi lesti biex jiġu ppubblikati, imfassla biex jinformaw u jinvolvu, adattati għal pjattaformi differenti tal-media soċjali.
- Niżżel u kkondividi l-viżwali tagħna biex tagħti ħajja lill-messaġġi tiegħek.
- Adatta l-kontenut faċilment biex jaqbel mal-vuċi u mal-udjenza tiegħek.
- Enfasizza l-ħames oqsma prijoritarji tal-kampanja b’modi li verament jappellaw għall-komunità tiegħek.

Għolli l-viżibbiltà: iddedika jum (jew ġimgħa?) lill-kampanja fuq il-feed tiegħek tal-media soċjali.

- Immarka l-profil tiegħek bil-viżwali tal-kampanja.
- Uża l-kit biex titkellem dwar l-importanza tas-saħħa mentali f’kull post tax-xogħol.
- Itteggja l-posts tiegħek b’**#EUhealthyworkplaces** biex tibni fuq il-momentum.
- Ospita sessjoni live ta’ mistoqsijiet u twegibiet mal-persunal jew ma’ espert mistieden biex thegġeg involviment f’hin reali.





Kif tikkuntattja lill-UE

Personalment

Madwar l-Unjoni Ewropea kollha hemm mijiet ta' ċentri ta' Europe Direct. Tista' ssib l-indirizz tal-eqreb ċentru għalik online (european-union.europa.eu/contact-eu/meet-us_mt).

Bit-telefown jew bil-miktub

Europe Direct huwa servizz li jwieġeb il-mistoqsijiet tiegħek dwar l-Unjoni Ewropea. Tista' tikkuntattja lil dan is-servizz:

- bit-telefown bla ħlas: 00 800 6 7 8 9 10 11 (ċerti operaturi jafu jimponu ħlas għal dawn it-telefonati),
- fuq dan in-numru standard: +32 22999696,
- permezz ta' din il-formola: european-union.europa.eu/contact-eu/write-us_mt.

Kif issib tagħrif dwar l-UE

Online

L-informazzjoni dwar l-Unjoni Ewropea bil-lingwi uffiċjali kollha tal-UE hija disponibbli fuq is-sit web Europa (european-union.europa.eu).

Pubblikazzjonijiet tal-UE

Tista' tara jew tordna l-pubblikazzjonijiet tal-UE minn op.europa.eu/mt/publications. Kopji multipli ta' publikazzjonijiet bla ħlas tista' tiksihom billi tikkuntattja lil Europe Direct jew liċ-ċentru tad-dokumentazzjoni lokali tiegħek (european-union.europa.eu/contact-eu/meet-us_mt).

Il-liġi tal-UE u dokumenti relatati

Għal aċċess għall-informazzjoni legali tal-UE, inkluż il-liġijiet tal-UE mill-1951 'l hawn, fil-verżjonijiet lingwistiċi uffiċjali kollha, żur is-sit EUR-Lex (eur-lex.europa.eu).

Data miftuħa tal-UE

Il-portal data.europa.eu jagħti aċċess għal settijiet tad-data miftuħa mill-istituzzjonijiet, il-korpi u l-aġenziji tal-UE. Dawn jistgħu jitniżżlu u jerġgħu jintużaw mingħajr ħlas, għal skopijiet kummerċjali u mhux kummerċjali. Il-portal jagħti aċċess ukoll għal għadd kbir ta' settijiet tad-data mill-pajjiżi Ewropej.

L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA) għandha l-għan li toħloq ambjenti tax-xogħol aktar siguri, aktar b'saħħithom u aktar produttivi madwar l-Ewropa. Ibbażata f'Bilbao u appoġġata mill-istituzzjonijiet tal-UE u mis-sħab soċjali, l-EU-OSHA topera fuq tliet linji strateġiċi ta' azzjoni: tipprowdi informazzjoni għall-politika u r-riċerka; toħloq għodod u riżorsi għall-prevenzjoni; u tistinka biex tissensibilizza għal kultura pożittiva tas-sigurtà u s-saħħa fuq il-post tax-xogħol.

Il-kampanja **"Flimkien għas-saħħa mentali fuq ix-xogħol"** għandha l-għan li tissensibilizza dwar l-impatt tar-riskji psikosoċjali u tippromwovi l-ħolqien ta' ambjenti tax-xogħol ta' appoġġ, inklużivi u b'saħħa mentali tajba fis-setturi kollha.

Biex titgħallim aktar, żur <https://healthy-workplaces.osha.europa.eu>.

Xerred il-kelma fuq il-media soċjali!

Segwina fuq il-kanali tagħna jew ikkondividi l-istorja tiegħek fuq il-media soċjali, billi tuża **#EUhealthyworkplaces** jew itteggja **@EU_OSHA**. Uża l-[kit tal-media soċjali](#) tagħna biex tippromwovi l-kampanja fil-pjattaformi digitali kollha.

in f   ..



L-Uffiċċju tal-Pubblikazzjonijiet
tal-Unjoni Ewropea