



Sejha għall-appoġġ mill-ewwel proġett ta' ekoterapija f'Malta fil-Jum Dinji għas-Saħħa Mentali

Blooming Minds jassisti persuni li jghixu b'kundizzjonijiet ta' saħħa mentali f'Malta permezz ta' sessjonijiet ta' terapija fin-natura

Propriu fil-Jum Dinji għas-Saħħa Mentali, l-ewwel proġett ta' ekoterapija f'Malta – [Blooming Minds](#) – illum nieda [kampanja ta' crowdfunding](#) biex jgħor fondi li se jmorru għall-kontinwazzjoni u t-tkabbir tal-programm halli jkun jista' jassisti aktar nies biex itejbu l-benesseri mentali tagħhom.

Din il-kollaborazzjoni, imfassla u mmexxija minn BirdLife Malta u l-[Fondazzjoni Richmond](#), toħloq opportunitajiet fin-natura permezz ta' programm ta' attivitajiet inklussivi li jinkludu arti u snajja' fin-natura, ġardinagġ u xogħol ieħor ta' konservazzjoni li kollha jikkontribwixxu għal titjib fis-saħħa mentali u jinstigaw sens ta' apprezzament lejn in-natura.

[Imniedi](#) f'Jannar 2019 bis-saħħa ta' grant ta' €17,000 mill-[Malta Social Impact Awards](#), il-proġett diġà qed jipprovdi sensiela ta' sessjonijiet ta' terapija fin-natura għal dawk li jagħmlu użu mis-servizzi tal-Fondazzjoni Richmond. Dawn isiru fir-riservi naturali ta' BirdLife Malta u fil-ġonna fil-komunità fejn jghixu l-partecipanti bħalma hija Villa Chelsea – residenza li titmexxa mill-Fondazzjoni Richmond.

Rizultati inizjali li evalwaw kif iħossuhom il-partecipanti qabel u wara s-sessjonijiet juru tnaqqis ta' 38% fl-ansjetà u, min-naħa l-oħra, żieda ta' 24% fil-livell ta' kundità u ta' 15% fil-livell ta' kuntentizza. Dawn ir-rizultati jstgħu jitjiebu aktar b'sessjonijiet ta' ekoterapija fuq bażi aktar regolari u dan jawgura futur sabiħ għal dak li għandu x'jaqsam mal-impatt fit-tul tal-proġett.

Bil-finanzjament tal-proġett riesaq lejn tmiemu f'Diċembru 2019, Blooming Minds qed jipprova jiġbor €5,000 f'għajnuna finanzjarja biex ikun jista' jkompli u jiżviluppa ħalli aktar persuni bi problemi ta' saħħa mentali f'Malta jkunu jistgħu jibbenefikaw mill-ekoterapija.

Il-Project Manager ta' Blooming Minds Sarah Brady, minn BirdLife Malta, qalet: "Meta wieħed iqatta' ħin fin-natura dan ikollu impatt qawwi fuq saħħtu u l-benesseri tiegħu. Ahna nesperjenzaw direttament parteċipanti li jhossuhom aktar kuntenti u inqas stressjati wara biss ftit sigħat f'riserva naturali. Immaġinaw kemm nistgħu nbiddu aktar ħajjiet għall-aħjar kieku jirnexxilna nkabbru dan il-programm u nżidu l-ħin li dawn il-persuni jqattgħu fin-natura."

Tracey Calleja, Manager tal-Fondazzjoni Richmond, ziedet tgħid: "Il-klijenti tagħna verament ħadu gost fis-sessjonijiet ta' terapija fin-natura li attendew għalihom sa issa. Dawn servew biex ineħħu t-tensjoni u kienu mod effiċjenti ħafna kif huma jiġu f'kuntatt man-natura waqt li fl-istess ħin jirrilassaw. Huwa ċar li l-ambjent kellu impatt pożittiv fuqhom u qed jistennew bil-ħerqa l-appuntament li jmiss".

Bħala parti mill-kampanja ta' fundraising li qed titnieda llum, BirdLife Malta u l-Fondazzjoni Richmond se jkunu qed jorganizzaw ukoll il-Walk for Well-being li se ssir nhar il-Hadd 17 ta' Novembru. Din l-attività se tinkludi sessjonijiet iggwidati ta' ekoterapija u se tgħin biex ikomplu jingabru aktar fondi għall-programm. Aktar dettalji dwar dan jithabbru [aktar tard](#).

Jekk tixtieq tikkontribwixxi għall-kampanja tagħna u tgħinna noħolqu aktar opportunitajiet għal persuni b'kundizzjonijiet ta' saħħa mentali, nistednuk tagħmel id-donazzjoni tiegħek hawnhekk: <http://www.zaar.com.mt/projects/bloomingminds>.

TMIEM

Għal aktar informazzjoni, ikkuntattja lil:

Nathaniel Attard

BirdLife Malta Communications Manager

Tel: 2134 7645/6 Ext. 512

Cell: 9947 4705

Email: nathaniel.attard@birdlifemalta.org

Holoq utli (aġfas fuqhom biex tiftaħhom):

- [Aġti donazzjoni lill-kampanja ta' crowdfunding immexxija minn ZAAR](#)
- [Il-programm Blooming Minds](#)
- [Il-paġna tal-Facebook tal-programm](#)

Nizzel ir-ritratti minn hawn: <https://we.tl/t-WV3qvop9Yz>

1. Ekoterapija fir-Riserva Naturali tas-Simar (Ritratt ta' Kristina Govorukha)
2. L-ewwel sessjoni ta' ekoterapija ta' Blooming Minds (Ritratt ta' Kristina Govorukha)
3. Sessjoni ta' ortikultura f'Villa Chelsea (Ritratt ta' Kristina Govorukha)
4. Arti u snajja' fin-natura tas-Simar (Ritratt ta' Svitlana Shevchuk)
5. Sessjoni ta' arti fin-natura miżmuma fir-Riserva Naturali tas-Simar minn BirdLife Malta Nature (Ritratt ta' Svitlana Shevchuk)
6. Snajja' fin-natura (Ritratt ta' Svitlana Shevchuk)

Nizzel il-filmat minn hawn: <https://youtu.be/X4v16DuPY8A>

- Il-proġett Blooming Minds ta' BirdLife Malta u l-Fondazzjoni Richmond (Filmati ta' BirdLife Malta, muntaġġ ta' Jose Luque)

Nota għall-edituri:

Is-saħħa mentali u l-ekoterapija

Skont l-Għaqda Dinjija tas-Saħħa (WHO) wieħed minn kull erba' adulti jesperjenza xi tip ta' mard mentali kull sena, waqt li wieħed minn kull 17 jgħix b'kundizzjoni ta' saħħa mentali. Bliet huma assoċjati ma' rati ogħla ta' problemi ta' saħħa mentali meta mqabbel ma' zoni rurali: b'riskju ta' 40% aktar ta' dipressjoni, riskju ta' aktar minn 20% ta' ansjetà u riskju doppju ta' skizofrenja apparti livelli ogħla ta' solitudni, iżolament u stress. F'Malta 96.2% tal-popolazzjoni hija urbana. Minkejja s-semplicità tal-metodu, l-ekoterapija ħafna drabi tissarraf fi preskrizzjoni tat-tabib. Din it-teknika hija pprattikata f'ħafna gruppi ta' support u centri tas-saħħa mentali, l-aktar fir-Renju Unit u l-Istati Uniti. Riċerka differenti turi evidenza dwar l-importanza ta' din it-tip ta' terapija għall-fejqan minn kundizzjonijiet mediċi generali u kundizzjonijiet oħrajn.

Il-Jum Dinji għas-Saħħa Mentali

[Il-Jum Dinji għas-Saħħa Mentali](#) jifakkur kull sena fl-10 ta' Ottubru bil-għan li jqajjem kuxjenza dwar kundizzjonijiet tas-saħħa mentali madwar id-dinja, jimmobilizza l-isforzi b'appoġġ lejn is-saħħa mentali u jhegġeg il-promozzjoni kontra l-istigma soċjali.

Il-Malta Social Impact Awards

Il-Malta Social Impact Awards isiru kull sena u joħolqu opportunitajiet għal proġetti li jkollhom impatt soċjali pożittiv f'Malta. Il-proġett Blooming Minds kien ikklassifika fit-tielet post fl-edizzjoni tal-2018 wara li flimkien ma' ħames proġetti oħra kien intgħażel għall-finali minn fost total ta' 35 applikazzjoni li kienu ġew sottomessi.