St Jeanne Antide Foundation

*Albert huwa żagħżugħ li fil-familja għandu tensjonijiet qawwijin. Fit-tieni laqgħa, wara silenzju twil, qal,* "Qed inħossni qisni butir imdewweb. Bħallikieku qiegħed ġo foresta, inħossni pożittiv. Se nordna stampa ta' foresta magħmula għalija. Qed inħoss li qed ngħaddi minn bidla profonda, bħal minn dudu għal farfett."

**FONDAZZJONI ST JEANNE ANTIDE**
51, Triq Ħal Tarxien,
Tarxien TXN1090, Malta
Tel No. 21809011 / 27672367
Email: info@antidemalta.org
Facebook: Fondazzjoni St Jeanne Antide
Website: www.antidemalta.org

**Servizz Ħelsien Emozzjonali:**
Email: efs@antidemalta.org
Mob. 7932 6725

*Brenda hija mara ta' età medja bi stampa tagħha nnifisha mimlija uġigħ, u b'nuqqas ta' kunfidenza f'ċerti sitwazzjonijiet. Ftit wara l-ewwel laqgħa tagħha, kitbet:* "Għad kif kelli l- ewwel Sfida tal-Ħajja. Iltqajt ma' waħda minn dawk il-persuni li kont tkellimt dwarhom fil-laqgħa li kellna, dawk li jġegħluni nħossni inferjuri u, b'sorpriża kbira, stajt nitkellem magħhom b'aktar kunfidenza milli nagħmel is-soltu. Tal-għaġeb. Naħseb li qed jaħdem dan ix-xogħol!"

*(L-ismijiet ġew mibdula)*

# Thossok qed Terga' Tghix

## Emotional Freedom Service

Il-Fondazzjoni St Jeanne Antide, organizzazzjoni mhix governattiva (NGO) reġistrata għas-servizzi tal-familja. Fil-Fondazzjoni noffru is-Servizz Ħelsien Emozzjonali.

F'dan is-servizz ngħinuk biex jinħallulek l-għoqod ta' sentimenti diffiċli li jkaxkruk, anke dawk li forsi jkunu ilhom miegħek għal snin sħaħ, bħal rabja qawwija, riżentimenti, ansjetà, memorji ħżiena, biża', sentimenti li ma tiswa xejn, riżentimenti, jew forsi ċerti fobiji (biżgħat mhux realistiċi).

M'għandekx għalfejn tibqa' ġġorr piż tqil bħal dan! Lest li tinħeles mit-tagħbija tiegħek?

***Fondazzjoni St Jeanne Antide***

**Int lest li taħdem biex tinħeles mill-piż tat-tbatija emozzjonali tiegħek? Aħna ngħinuk biex tagħmel dan u biex ssir aktar b'saħħtek. Nistgħu ukoll ngħinuk biex taħfer, jekk forsi tħoss li trid imma ma tistax. Dan ix-xogħol huwa adattat għalik anke jekk forsi m'intix lest li terġa' tgħix xi ġrajja tal-imgħoddi f'moħħok għax forsi tibża' li terġa' tweġġa'.**

**Il-metodi li nużaw huma bla ħlas, ġentili, faċli, u bosta drabi rapidi. Kull laqgħa hija twila sagħtejn. Ħafna nies donnhom jeħtieġu bejn 2 u 4 laqgħat bħal dawn. Laqgħa tkun ma' persuna waħda biss. Ir-rata ta 'suċċess hija għolja. Jekk ix-xogħol ma jirnexxix fuqek, ma ssir l-ebda ħsara. Wara, tista' tħossok liberat u fil- paċi—u aktar b'saħħtek!**

Is-Servizz tal-Ħelsien Emozzjonali normalment jingħata *online* permezz ta' *video chat* fuq Zoom jew WhatsApp. Jekk ma tistax tuża l-kompjuter jew il-mowbajl għal dan, forsi jkun possibbli li tiltaqa' personalment f'Ċentru Antida, f'Ħal Tarxien. Is-servizz huwa konfidenzjali, u jingħata minn persuna li hija rreġistrata u kwalifikata bħala prattikant tal-metodi tal-ħelsien emozzjonali. Il-laqgħat huma isiru bl-Ingliż jew bil-Malti. Miftuħin kemm għal dawk li jgħixu Malta u kemm wkoll dawn li jgħixu barra.

Is-servizz tagħna mhuwiex sostitut għal kura medika jew psikjatrika. Jekk għandek bżonn attenzjoni medika, akkwistaha! Aħna qatt ma nissuġġerixxu li twaqqaf xi medikazzjoni li jkun tak tabib. Jekk jogħġbok tagħmilx pressjoni jew tobbliga lil ħadd biex jiġi, għax il-metodi tagħna jaħdmu biss ma' persuni li għandhom ħeġġa jew motivazzjoni biex jinħelsu, anke dawk li forsi għall-ewwel jistgħu jkunu xi ftit dubjużi sakemm jiġu.

*KIF TAPPLIKA*: Ma tistax tapplika f'isem xi ħadd ieħor. Adulti motivati, bi tbatija emozzjonali iżda mingħajr mard mentali, jistgħu japplikaw billi jiktbu lil efs@antidemalta.org jew iċemplu lil Tony fuq 7932 6725 fil-ħinijiet tal-uffiċċju.

*Dan is-servizz mhux tajjeb għal persuni b'mard mentali. Jekk jogħġbok tapplikax jekk kellek episodji ta' psikożi jew jekk għandek mard mentali. Għal għajnuna għal mard mentali jekk jogħġbok ċempel 1770 (Helpline tas-Saħħa Mentali), jew 179 (helpline għall-kriżijiet, tal-Aġenzija Appoġġ), jew sib is-servizz ta' għajnuna bit-telefon ta' Kellimni.com fuq Facebook, jew ikkonsulta lit-tabib jew psikjatra tiegħek. Għal ħsibijiet suwiċidali mur mal-ewwel l-Emerġenza fl-isptar prinċipali Mater Dei.*

narawk ma ndumux

Krediti: aħna ħloqna dawn l-istampi bl-intelliġenza artifiċjali DALL-E-2, grazzi għal OpenAI; u l-istampi oħra bi Dream by Wombo I.A.