



Ripoti ya Siku ya Afya ya Akili

09/10/2025

Imeandaliwa na
Mtandao wa Kuwa na
Afya na Kijani



Meza ya

Maudhui

1 Wasifu wa BWGN

2 Maono na Dhamira

3 Utangulizi

4 Malengo

5 Muhtasari wa Tukio

6 Mambo Muhimu

7 Uzinduzi wa Kampeni

8 Ushiriki

9 Athari na Matokeo

9 Shukrani

++

++

++

++



Wasifu wa Kampuni



Mtandao wa Be Well and Green (BWGN) ni shirika lisilo la kiserikali linaloongozwa na vijana linalokuza ustawi, uendelevu, na uwezeshaji kupitia elimu, utetezi, na hatua za kijamii. Likiwa limeanzishwa kwa imani kwamba mabadiliko ya kweli huanza na ustawi wa akili, mwili, na sayari, Mtandao huu unaunganisha afya ya akili, utunzaji wa mazingira, na haki ya kijamii ili kukuza jamii zenye ustahimilivu na ustawi.

Nguzo Tano za Msingi

1. Usaidizi wa Afya ya Akili

Ushauri nasaha unaopatikana kwa urahisi, usaidizi wa rika, na programu za ustawi zinazokuza ustahimilivu wa kihisia na kupunguza unyanyapaa.

2. Uendelevu wa Mazingira Elimu ya upandaji miti, uhifadhi, na uendelevu ili kukuza uwajibikaji wa mazingira na ustahimilivu wa hali ya hewa.

3. Kilimo na Usalama wa Chakula Mipango endelevu ya kilimo inaboresha usalama wa chakula, riziki, na ustahimilivu wa jamii.

4. Programu za Elimu, kinga, na usaidizi kuhusu matumizi mabaya ya dawa za kulevyana na kukuza maisha yenye afya.

5. Hatua za Kijinsia na Usawa wa Kijamii Kuwawezesha wanawake na jinsia zote kupitia utetezi, uongozi, na ushiriki jumuishi katika uendelevu na ustawi.

Maono na Dhamira

Maono

Kuwezesha jamii kupitia utetezi jumuishi, elimu, na hatua zinazokuza ustawi wa akili, uendelevu wa mazingira, na haki ya kijamii, huku zikikuza uongozi wa vijana na ushirikiano wa vizazi mbalimbali kwa ajili ya mustakabali wenye afya njema na kijani kibichi.

Misheni

Jamii inayostawi na yenye uthabiti ambapo watu binafsi na jamii wanaishi kwa amani na wao wenyewe, na wengine, na maumbile, wakiongozwa na kanuni za usawa, ustawi wa akili, na uwajibikaji wa mazingira.



Utangulizi

Mtandao wa Be Well and Green ulijiunga na jumuiya ya kimataifa katika kuadhimisha Siku ya Afya ya Akili Duniani 2025 chini ya kaulimbiu "Afya ya Akili ni Haki ya Wote: Upatikanaji, Uelewa, Utekelezaji." Hafla hiyo, iliyoandaliwa na Mtandao wa Be Well and Green mnamo Oktoba 9, 2025, ilifanyika katika Kituo cha Ubunifu, Nairobi, Kenya, na ilianza saa 4:00 asubuhi hadi saa 4:00 jioni.

Programu hiyo ililenga kukuza mazungumzo, uponyaji, na uelewa kuhusu ustawi wa akili huku ikiangazia mwingiliano wake na uendelevu wa mazingira na ustahimilivu wa jamii. Iliwaleta pamoja vijana, wataalamu, na wanajamii ili kutafakari, kujifunza, na kuchukua hatua za kujenga jamii ambapo afya ya akili inatambuliwa kama haki ya binadamu ya ulimwengu wote na sehemu muhimu ya maendeleo endelevu.



Malengo

Kukuza mazungumzo ya wazi kuhusu afya ya akili na uponyaji wa pamoja. Kuimarisha ushiriki wa vijana katika ustawi wa akili na utetezi wa mazingira.

Kujenga uelewa wa umuhimu wa kuunganisha afya ya akili katika juhudi za uendeleu.

Kujenga ushirikiano unaounga mkono programu zinazoendelea za uhamasishaji wa afya ya akili.



Kutoa nafasi salama na jumuishi kwa washiriki kushiriki uzoefu wa maisha na mikakati ya kukabiliana na hali.

Kuongeza uelewa wa makutano kati ya afya ya akili, mabadiliko ya tabianchi, na ustahimilivu wa jamii.

Kuwapa vijana zana za vitendo za kujitunza, kudhibiti hisia, na usaidizi wa rika.

- Kuhimiza hatua za ushirikiano kati ya wataalamu wa afya ya akili, watetezi wa mazingira.



Muhtasari wa Tukio

++

++

++

++

Maadhimisho ya Siku ya Afya ya Akili Duniani 2025, yaliyoandaliwa na Be Well and Green Network (BWGN), yalifanyika katika Kituo cha Ubunifu, Cedar Court, Nairobi. Hafla hiyo iliwakutanisha washiriki kutoka asili mbalimbali — wakiwemo wanafunzi, viongozi wa jamii, watetezi wa afya ya akili, na wataalamu wa uendeleu — ili kutafakari, kujifunza, na kuungana chini ya kaulimbiu "Afya ya Akili ni Haki ya Wote: Upatikanaji, Uelewa, Utekelezaji."

Tukio hili lilikuwa sehemu ya Kampeni pana ya Healing Akili, Healing Earth ya BWGN, mpango unaunganisha ustawi wa akili na uendeleu wa mazingira. Kampeni hiyo inasisitiza kwamba uponyaji wa sayari huanza na kujiponya sisi wenyewe — tukitambua kwamba ustahimilivu wa kihisia, utunzaji wa mazingira, na mshikamano wa jamii vimeunganishwa kwa undani.

Programu hiyo iliangazia mijadala shirikishi ya jopo, miduara ya ustawi wa kutafakari, vipindi vya sanaa bunifu, na shughuli za mitandao zilizoundwa ili kukuza huruma, uelewa, na ushirikiano. Washiriki walichunguza makutano kati ya afya ya akili na hatua za kimazingira, walishiriki uzoefu binafsi, na walitengeneza mawazo ya mipango inayoendeshwa na jamii.

Kupitia lenzi ya Healing Akili, Healing Earth, tukio hilo lilithibitisha tena dhamira ya BWGN ya kukuza ustawi kamili na kuwawezesha vijana.



Mambo Muhimu Muhimu



Maelezo ya Ufunguzi:

Tamara Kahuthia, Mwanzilishi wa Be Well and Green Network (BWGN), alifungua kikao hicho kwa kuthibitisha tena kujitolea kwa shirika hilo katika kukuza afya ya akili, uendelevu, na uwezesaji wa vijana. Aliangazia kazi inayoendelea chini ya kampeni ya Healing Minds, Healing Earth, akisisitiza kwamba kukuza ustawi wa kibinafsi ni muhimu katika kujenga jamii zenye ustahimilivu na sayari yenye afya njema. Ujumbe wake uliweka sauti ya kutia moyo kwa siku hiyo - akiwakumbusha washiriki kwamba afya ya akili si fursa bali ni haki ya wote inayotegemeza maendeleo ya kijamii na kimazingira.

Majadiliano ya Jopo:

Tukio hilo lilihusisha vipindi viwili vya paneli vinavyobadilika:

Jopo la 1: “Afya ya Akili ni Haki ya Wote: Upatikanaji, Uelewa, Utekelezaji” — lililoongozwa na Tamara Kahuthia, lilichunguza vikwazo vya upatikanaji wa afya ya akili, jukumu la ufahamu katika kupunguza unyanyapaa, na umuhimu wa mbinu jumuishi na zinazozingatia jamii. Wazungumzaji ni pamoja na Wilfred Mwangi, Kogola David, Lynn Gatwiri, na Francis Odipo, ambao walishiriki maarifa yenye nguvu kutoka kwa uzoefu wao wa kitaaluma na wa maisha.



- Jopo la 2: “Sauti za Vijana na Mbinu za Ubunifu kwa Afya ya Akili” — lililoongozwa na Justus Kiptemei, lilionyesha jinsi watetezi vijana wanavyotumia ubunifu, usimulizi wa hadithi, na sanaa ili kuendeleza uelewa na uponyaji wa afya ya akili. Wazungumzaji ni pamoja na Nyambura Wanderi, Jeany Ivy, Victor Odhiambo, na Daniel Kalalizi, ambao walisisitiza jukumu la uongozi na uvumbuzi wa vijana katika utetezi wa afya ya akili.



Majadiliano ya Kikundi cha Kuzuka

Kama sehemu ya sehemu shirikishi, washiriki waligawanywa katika vikundi vinne vya kujadili mada muhimu kuhusu upatikanaji wa afya ya akili, uelewa wa jamii, utetezi wa ubunifu, na suluhisho zinazoongozwa na vijana. Majadiliano hayo yalilenga kuhamasisha mawazo ya vitendo na kuimarisha ushirikiano kuelekea kujenga jamii zenye afya ya akili na endelevu.

Kundi la 1: Njia za Kuongeza Uelewa

Ililenga njia bora za kuongeza uelewa kuhusu afya ya akili kama haki ya wote katika shule, mahali pa kazi, na jamii. Washiriki walitunga nyimbo, kauli mbiu, na nyimbo fupi ili kukuza ujumbe wa ujumuishi na uponyaji wa pamoja.



Kundi la 2: Miradi na Shughuli za Kusaidia Ustawi wa Akili

Nilichunguza mipango yenye athari kama vile programu za usaidizi wa rika, mazoea ya kujitunza, na sanaa za ubunifu. Kikundi kilibuni mabango na mawazo ya kuona ili kuhamasisha ushiriki katika shughuli za ustawi wa jamii.



Kundi la 3: Vikwazo vya Upatikanaji na Suluhisho

Walijadili vikwazo vikuu vinavyowazuia watu kupata huduma ya afya ya akili, ikiwa ni pamoja na unyanyapaa, rasilimali chache, na ukosefu wa ufahamu, na kupendekeza suluhisho za vitendo, zinazotegemea jamii. Washiriki pia walijenga "Ukuta wa Kizuizi dhidi ya Suluhisho" kwa kutumia maelezo ya kunata ili kuibua mawazo yao.



Kundi la 4: Kujenga Jumuiya Zinazounga Mkono

Nilitafakari kuhusu kinachofanya jamii inayounga mkono na endelevu. Kundi liliunda "Kichocheo cha Jumuiya Yenye Afya," likichanganya viambato vya mfano kama vile wema, huruma, na nafasi za kijani kibichi ili kuwakilisha ustawi kamili.



Kila kundi liliwasilisha matokeo yake na matokeo ya ubunifu katika kikao cha pamoja, wakishiriki tafakari na mapendekezo yanayoweza kutekelezwa ili kuimarisha uelewa wa afya ya akili, ufikiaji, na utetezi ndani ya taasisi na jamii zao.



Uzinduzi wa Kampeni ya Akili za Uponyaji, Healing Earth



Wakati wa tukio la Siku ya Afya ya Akili Duniani 2025, Mtandao wa Be Well and Green (BWGN) ulizindua rasmi Kampeni ya Healing Akili, Healing Earth, mpango wa mabadiliko unaoongeza uelewa kuhusu makutano ya mabadiliko ya hali ya hewa na afya ya akili.

Kampeni hiyo inatambua kwamba uharibifu wa mazingira na mikazo inayohusiana na hali ya hewa huathiri sana ustawi wa kihisia na kisaikolojia — hasa miongoni mwa vijana na jamii zilizo katika mazingira magumu. Inatafuta kuunda nafasi salama za mazungumzo, kukuza mazoea ya uponyaji yanayozingatia mazingira, na kutetea sera zinazoimarisha ustahimilivu wa mazingira na kiakili.



Uzinduzi huo uliashiria hatua muhimu katika dhamira ya BWGN ya kuunganisha ustawi wa akili, uendelevu wa mazingira, na haki ya kijamii. Uzinduzi wa mpango huo ulipata kutambuliwa ndani na ulionyeshwa kwenye NTV News, ukiongeza ujumbe wake kwa hadhira pana na kuiweka BWGN kama sauti inayoongoza katika ustawi wa jamii kwa ujumla.

Ushiriki

Tukio hilo liliwakutanisha jumla ya washiriki 43 ana kwa ana, na kuunda mazingira ya karibu na ya kuvutia kwa ajili ya mazungumzo na kujifunza.

Washiriki walipatiwa kifungua kinywa na chakula cha mchana, na hivyo kukuza nyakati za muunganisho na mitandao isiyo rasmi siku nzima.

Hadhira hiyo ilijumuisha viongozi vijana, wanafunzi wa vyuo vikuu, viongozi wa kisiasa, watetezi wa mazingira, na wataalamu wa afya ya akili, wote wakiwa na shauku ya kuhamasisha uelewa na kuchukua hatua kwa ajili ya ustawi wa akili na uendelevu.

Hakukuwa na washirika rasmi kwa ajili ya tukio hili, huku shughuli zote zikipangwa na kuratibiwa pekee na Mtandao wa Be Well and Green na watu wake wa kujitolea.



Athari na Matokeo

Tukio hilo liliongeza uelewa wa makutano kati ya afya ya akili na ustawi wa mazingira, likiwatia moyo washiriki kutafakari umuhimu wa ustawi wa jumla.

Iliimarisha ushiriki wa vijana katika utetezi wa afya ya akili na uendelevu huku ikikuza ujifunzaji wa rika kwa rika, tafakari, na usaidizi wa kihisia miongoni mwa waliohudhuria.

Majadiliano na vipindi vya kuzuka vilichochea shauku katika ushirikiano wa siku zijazo na programu zinazoendelea za ustawi chini ya mpango wa Healing Minds, Healing Earth.

Zaidi ya hayo, tukio hilo lilivutia wanachama wapya waliojiunga na Be Well and Green Network, wakionyesha kuongezeka kwa shauku ya jamii na kujitolea kwa ajili ya lengo hilo.



Muhtasari wa Tukio



1

Tukio hilo liliunda nafasi salama ya kuelezea hisia na kuelewa jinsi mazingira yetu yanavyoathiri hali yetu ya akili.

— Lynn Gatwiri, Spika

2

Ilikuwa ni msukumo kuona vijana wakiongoza mazungumzo kuhusu uponyaji na uendelevu.

— Jacqueline, Mjumbe wa Bodi



HATUA INAYOFUATA

Kuendeleza programu zinazoendelea za ustawi ndani ya vyuo vikuu na jamii za wenyeji ili kukuza ushiriki endelevu wa afya ya akili.

Panua mfululizo wa wavuti wa "Mazungumzo ya Mabadiliko" ili kuchunguza zaidi mwingiliano wa afya ya akili, uendelevu, na uongozi wa vijana.

Imarisha ushirikiano na mashirika yanayoendeleza afya ya akili ya vijana, hatua za kimazingira, na usawa wa kijamii.

Uganisha kampeni ya Healing Akili, Healing Earth katika mipango zaidi inayotegemea jamii, ukiongeza uelewa na juhudi za pamoja za uponyaji.



Shukrani



Mtandao wa Kuwa na Afya Njema na Kijani (BWGN) unatoa shukrani zake za dhati kwa wote waliofanikisha sherehe ya Siku ya Afya ya Akili Duniani 2025 kwa mafanikio makubwa.

Tunaishukuru kwa dhati Ubunifu Hub kwa ukarimu wao katika kutoa ukumbi na kuunda mazingira wezeshi kwa ajili ya mazungumzo, kujifunza, na uponyaji. Usaidizi wako ulichangia pakubwa katika kufanikisha tukio hili.

Shukrani za pekee ziwaendee watu wetu wa kujitolea waliojitolea, ambao kujitolea kwao, nguvu zao, na ushirikiano wao ulihakikisha uratibu mzuri wa programu. Kwa wazungumzaji na wasimamizi wetu mashuhuri, asante kwa kushiriki muda wako, utaalamu wako, na maarifa yenye nguvu yaliyochochea mazungumzo yenye maana kuhusu afya ya akili na uendelevu.

Tunatoa shukrani za dhati kwa wahudumu wetu wa chakula, ambao walitoa milo yenye lishe iliyowawezesha washiriki kuhisi kutunzwa na kuunganishwa katika tukio lote.

Shukrani zetu za dhati ziwaendee wafadhili wetu watatu wa kifedha kwa kuwezesha tukio hili na kwa kuamini katika dhamira yetu ya kukuza ustawi na ufahamu wa mazingira.

Pia tunawashukuru timu ya vyombo vya habari, ikiwa ni pamoja na NTV News, kwa kuripoti tukio hilo na kuimarisha ujumbe kwamba afya ya akili ni haki ya wote.

Mwishowe, washukuru washiriki wote, viongozi vijana, wanafunzi, na watetezi kwa uwepo wenu, ujasiri, na kujitolea. Tunaendelea kujenga harakati inayoponya akili na dunia.