

Cabhair Speisialtóra

Má mheasann tú go bhfuil tuilleadh cabhrach ghairmiúil de dhíth, beidh do dhochtúir teaghlaigh ábalta insint duit cén chuidiú atá ar fáil go h-áitiúil, agus tú a chur i dtreo do sheirbhís meabhairshláinte leanaí agus daoine óga áitiúil.

Is é an aidhm ná údar na bhfadhbanna a aimsiú. Bíonn tuismitheoirí nó cúramóirí páirteach sa gcóireáil agus cabhraíonn sé seo le cúlra an mhéid a tharla a thuiscint agus an chuidiú atá de dhíth a chur ar fáil. Brathfaidh an cur chuige cainte ar údar na faidhbe. Bíonn obair aonair agus obair theaghlaigh mar chuid den chóireáil leighis go minic. Beidh cuidiú de dhíth ar dhaoine aonair leis na mothúcháin deacra a d'fhéadfadh a bheith ina n-údair leis an bhféin-dochar, a láimhseáil. Bíonn cuidiú ó na teaghlaigh go minic chun a chinntiú nach dtarlaíonn an iompar dochrach seo arís agus le tacaíocht a thabhairt. Más cuid den fhabhb an dubhach nó inní, beidh cóir leighis de dhíth go minic.

In amanna, d'fhéadfadh dian chuidiú a bheith de dhíth. D'fhéadfadh an athshlánú ó thaithí dhamáistiúl nó eachtra thrámach, a bheith an-mhall. Beidh cuidiú speisialtóra de dhíth, mar sin, más tréimhse ama níos faide atá i gceist.



TEAGMHÁLACHA ÚSÁIDEACHA/ EAGRAÍOCHTA CHABHRACHA

NA SAMÁRAIGH - seirbhís fón, faoi rún 24 uair do dhaoine atá in umar na h-aimléise agus a bhfuil duine éigin uatha ar féidir leo labhairt leo
Teil 1850 60 90 90 Rphost jo@samaritans.org

AWARE (EOLAS FAOI DHUBHACH) - tá seirbhís líne cabhrach acu, a thugann cluas éisteachta do dhaoine agus a dteaghlaigh atá buartha (10rn-10in)
Teil: 1890 303 302

CHILDLINE - a chuireann cúnamh 24 uair a chloig ar fáil do pháistí agus a dteaghlaigh atá buartha.
Teil 1800 66 66 66

BODYWHYS - a chuireann cúnamh, eolas agus tuiscint ar fáil do dhaoine, a dteaghlaigh agus a gcairde le neamhord itheacháin
Teil 1890 200 444 Rphost alex@bodywhys.ie

TEACH PIETA - is Ionad Géarchéime um Fhéinmharú é seo. Cuirtear teiripe ar fáil ann, saor in aisce d'aon duine a mhothaíonn go bhfuil siad ag iarraidh lámh a chur ina mbás féin nó dochar a dhéanamh dóibh féin. Teil 01 6010000

*Cuireadh an bhileog seo i dtoll a chéile le h-eolas ó
Coláiste Síciatracha na h-Éireann*

*Ullmhaithe ag
Oifig Acmhainne Réigiúnach um Fhéinmharú
De chuid
Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte, Deisceart*

*Le tacaíocht ón
Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc*

Uimh Thag 10-06-0051

FÉIN-DOCHAR TOILIÚIL A DHÉANANN DAOINE ÓGA DÓIBH FÉIN



Eolas do:
*Thuismitheoirí/chaomhnóirí/
mhúinteoirí agus 'rl*

HE Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

Céard é féin-dochar toiliúl?

Baintear úsáid as an téarma féin-dochar toiliúl nuair a ghortaíonn nó nuair a dhéanann duine dochar dó féin d'aonturas. I measc samplaí coitianta de tá ródháileog (féin-nimhiú) do bhuaileadh/do ghearradh /do dhó féin, ag tarraing do chuid gruaige, ag piocadh ar an gcraiceann, nó do thachtadh féin. D'fhéadfadh drugaí mídhleathacha agus an iomarca alcóil a bheith ann freisin. Is comhartha go bhfuil rud éigean tromchúiseach micheart nuair a dhéantar an féin dochar.

Cén fáth a ndéanann daoine óga dochar dóibh féin?

- Is bealach atá sa bhféin-dochar leis na mothúcháin deacra atá ag brúchtaíl taobh istigh, a láimhseáil
- Airíonn siad go bhfuil siad sáinnaithe agus gan dóchas. Cabhraíonn an féin-dochar leo níos mó smachta a bheith acu
- Labhraíonn roinnt daoine faoi mhothúcháin feirge, nó teannas gan fuascailt agus go bhfuil siad réidh le pléascadh - maolaíonn an féin-dochar an teannas atá orthu
- D'fhéadfadh sé nach bhfuil siad ábalta na mothúcháin náire nó ciontacht a sheasamh a thuilleadh. Is bealach atá sa bhféin-dochar le piónós a chur orthu féin
- Déanann roinnt daoine iarracht le taithí tráma nó mí-úsáide a láimhseáil trí a chur in a luí orthu féin nár tharla an t-eachtra a chur as dóibh ar chorr ar bith. Airíonn na daoine seo in amanna go bhfuil siad gan mhothú nó "marbh"

Airíonn siad go bhfuil siad scoite amach ón saol agus óna gcorp agus gur bealach é an féin-dochar le h-aireachtáil go bhfuil siad páirteach agus beo.



Cé atá i gcontúirt?

Eascraíonn an féin-dochar de bharr argóna le tuismitheoir nó le dlúthchara de ghnáth. Is túisce a dhéanfaidh duine óg a d'fhulaing mí-úsáid, neamart nó diúltú, dochar dóibh féin. Bíonn daoine óga atá i ndroimdubhach nó a bhfuil neamhord itheacháin orthu i gcontúirt níos mó, maraon le daoine a thógann drugaí mídhleathacha nó a ólann barraíocht.

Cá h-áit a bhfaighe mé cuidiú?

Tá éinne atá ag déanamh dochar dó féin ag streachailt leis an saol agus tá cúnaimh ag teastáil uaidh/uaithí. Ceiltear an féin-dochar –ó chairde agus ón gclann, fiú . Bíonn náire ar an duine, airíonn sé ciontach nó go dona, agus nach bhfuil ar a chumas labhairt faoi. D'fhéadfadh nodanna ar nós diúltú muinchillí gearra a chaitheamh nó éadach a bhaint díofa le linn spórt, a bheith le feiceáil.

Más tuismitheoir nó múinteoir tú is féidir leat cuidiú trí

- Na comharthaí buairimh a aithint agus bealaí a aimsiú le labhairt leis an duine óg faoina mhothúcháin
- Éisteacht lena n-ábhair buairimh agus lena bhfadhbanna agus caitheamh go dáiríre leo
- Bá agus tuiscint a thairiscint
Cabhrú le réiteach na bhfadhbanna
- Fanacht socair agus guaim a choinneáil ar do mhothúcháin féin

- Bheith soiléir faoin chontúirt a bhaineann le féin-dochar agus cinntiú go dtuigeann siad gur féidir stopadh nuair a réitítear na bun fhadhbanna
- Ag cinntiú go bhfaighe siad an chuidiú cheart chomh luath agus is féidir.

Tá sé thar a bheith tábhachtach go n-aireodh an duine óg go bhfuil duine éigin ansin ar féidir labhairt leis/léi agus cabhrú leo nuair a bheidh sé ag teastáil. Mura n-airíonn, d'fhéadfadh said dochar a dhéanamh dóibh féin. Caithefear fiafraigh an mbeidh tuismitheoirí agus teaghligh ábalta cuidiú nuair a bheidh sé ag teastáil. Ní bheidh sé seo éasca más amhlaidh go bhfuil go leor fadhbanna agus argóintí sa bhaile. D'fhéadfadh sé go mbeadh tú ró-thógtha nó feargach leis an chuidiú atá de dhíth a thabhairt.

Más amhlaidh an scéal ba chóir duit comhairle a fháil ó do dhochtúir teaghligh. Más múinteoir tú, ní mór duit na miocléinn a spreagadh le hinsint duit má tá éinne sa ghrúpa i dtrioblóid, trína chéile, nó ag léiriú comharthaí féin dochair. Ní maith le cairde sceitheadh go minic agus d'fhéadfadh sé go gcaithfeá míniú dóibh go bhféadfadh duine bás a fháil de bharr an féin-dochar. Dá bhrí sin ní cheart é a choinneáil mar scéal rúin.

