



Aire a thabhairt do do mheabhairshláinte nuair a bhíonn deacrachtaí airgeadais agat



Ceangal ar son
na Beatha

yourmentalhealth.ie

Maidir leis an mbileog seo

Tugtar míniú ar an mbileog seo faoin gcaoi a bhféadann deacrachtaí airgeadais tionchar a imirt ar do mheabhairshláinte.

Tá trí chuid i gceist leis:

1. Meabhairshláinte agus strus airgeadais

2. Meabhairshláinte – an chaoi le haire a thabhairt di

3. Meabhairshláinte – céard is gá súil a choinneáil amach dó

1. Meabhairshláinte agus strus airgeadais

Is éard atá i gceist le meabhairshláinte ná an chaoi a smaoiníonn tú agus a mbraitheann tú agus do chumas déileáil le cora an tsaoil.

Agus meabhairshláinte mhaith agat, féadfaidh tú an méid seo a dhéanamh:

- **déileáil le gnáthbhrú an tsaoil**
- **gach leas a bhaint as an saol laethúil**
- **caidrimh dhearfacha a bheith agat le daoine muinteartha leat agus le cairde**

Ní hionann do mheabhairshláinte i gcónaí. Féadfaidh dúshlán teacht aníos ag tráth ar bith i do shaol, ach féadfaidh sé a bheith ina chabhair fadhb a aithint agus aghaidh a thabhairt uirthi go luath. Má chloíonn tú le meabhairshláinte mhaith, beidh sé ina chabhair duit agus tú ag déileáil le fadhbanna de réir mar a thagann siad aníos, nó le linn tréimhsí deacra i do shaol.

Féadfaidh dúshlán airgeadais a bheith ina ndúshlán roimh do mheabhairshláinte. I measc na ndúshlán seo, féadfaidh sé go bhfuil ort morgáiste nó cíós a íoc, nó earraí grósaeireachta a cheannach. Má aithníonn tú an strus go luath, áfach, tá seans níos lú ann go n-iompóidh sé isteach ina dheacracht mheabhairshláinte níos tromchúisí ag tráth ina dhiaidh sin.

Má bhíonn deacrachtaí airgeadais agat, tá sé tábhachtach:

Tuiscint a fháil ar d'iompar

Féadfaidh do mheabhairshláinte tionchar a imirt ar mhórán bealaí ar an gcaoi a mbainistíonn tú airgead. Má aithníonn tú na patrúin sin féadfaidh sé a bheith ina chabhair duit teacht ar réitigh a oibríonn duit. Déan machnamh ar cén uair agus cén fáth a gcaitheann tú airgead agus céard iad na gnéithe d'airgead a dhéanann do mheabhairshláinte níos measa.

Tabhair aghaidh ar an gcás

Faigh comhairle faoin gcaoi le d'fhiachais a chur in ord tosaíochta. Nuair a bhraitheann daoine buartha, is minic a sheachnaíonn siad caint le daoine eile. Féadfaidh sé go gcailleann roinnt daoine a muinín faoi thiomáint nó taisteal. Má thosaíonn sé seo, is iondúil go mbeidh sé níos éasca má thugann tú aghaidh ar na cásanna seo.

Bí eagraithe

Roghnaigh am rialta gach seachtain chun súil a chaitheamh ar d'airgead agus do bhillí ionas nach gcarnann siad suas. Cuir gach taifead agus doiciméad tábhachtach, amhail duillíní pá, ráitis bhainc, billí agus admhálacha, in aon áit amháin ionas gur féidir teacht orthu go héasca. Téigh i dteagmháil leis an tSeirbhís Bhuiséadta agus Chomhairle Airgid (MABS) le haghaidh eolas agus comhairle faoi airgead agus buiséadú.

Tabhair aire duit féin

Féadfaidh imní faoi airgead tionchar mór a imirt ar d'fholláine ghinearálta, agus is minic a dhéanann sé seo níos deacra é céimeanna dearfacha a thógáil.

Féadfaidh sé a bheith ina chabhair iarracht a dhéanamh tabhairt faoi deara cén uair a thosaíonn athrú i do ghiúmar agus d'iompar, agus smaoinigh faoin méid is féidir leat a dhéanamh chun cabhrú leat féin. Féadfaidh sé seo a bheith ina chabhair le go mbraithfeá go bhfuil smacht níos fearr agat agus le go gcuirfidh tú cosc ar na fadhbanna airgid éirí níos measa.

Labhair faoi rudaí le duine a bhfuil muinín agat astu

Ní bhíonn sé éasca i gcónaí, ach má roinneann tú d'imní agus má chíorann tú rudaí le duine a bhfuil muinín agat as nó aisti, amhail cara nó duine muinteartha nó gairmí sláinte, féadfaidh sé a bheith ina fhaoiseamh. Más cosúil go bhfuil sé seo ródheacair agus mura bhfeiceann tú bealach chun tosaigh, féadtar caint leis na Samaritans saor in aisce ar 116 123 nó ríomhphost a chur chuig jo@samaritans.ie.

2. Meabhairshláinte - an chaoi le cúram a dhéanamh de

Is gá dúinn uile aire a thabhairt dár meabhairshláinte, agus mar a bhíonn i gceist lenár sláinte fhisiciúil, is gá cloí leis. Seo roinnt bealaí a fhéadtar aire a thabhairt do do mheabhairshláinte.

- **Coinnigh gníomhach**

Tá borradh maith don mheabhairshláinte le fáil as aclaíocht rialta. Mar shampla, déanann sé difríocht mhór dul ag siúl gach lá. Tá tuilleadh eolais ar www.healthyireland.ie.

- **Glac leat féin**

Tá gach duine éagsúil agus i dteideal go léireofaí meas orthu. Is mar gheall ar mhórán rudaí éagsúla a bhíonn daoine mar a bhíonn, lena n-áirítear mar gheall ar chúlra, cine, creideamh agus féiniúlacht ghnéis.

- **Ith agus codail go maith**

Má bhíonn réim chothrom bia agus patrún maith codlata agat, ní hamháin go gcabhróidh siad leat leis an gcaoi a mbraitheann tú, cabhróidh siad leat chomh maith leis an gcaoi a smaoiníonn tú. Tá bia maith agus codladh rialta ríthábhachtach le go bhfeidhmeoidh d'aighe agus do chorp i gceart. Tá tuilleadh eolais ar www.healthyireland.ie.

- **Ól níos lú alcóil**

Tá sé tábhachtach an iomarca alcóil a sheachaint, go háirithe má bhraitheann tú in ísle brí nó buartha.

Ní chabhróidh alcól leat déileáil le fadhbanna san fhadtéarma. Dúlagraán is ea an t-alcól agus má théann tú thar fóir leis, féadfaidh sé cur le d'ímní agus go mbeidh ísle brí ina thoradh air.

Tá tuilleadh eolais ar

www.askaboutalcohol.ie.

- **Déan rud éigin a thaitníonn leat**

Cabhróidh sé leat mothú níos fearr má chuireann tú am ar leataobh chun rud éigin a dhéanamh a thaitníonn leat, go háirithe mura mbraitheann tú go maith. Mar shampla, má bhraitheann tú imníoch nó in ísle brí, féadfaidh sé a bheith ina chabhair gníomhaíochtaí cruthaitheacha a dhéanamh.

- **Coinnigh i dteagmháil**

Tá tábhacht le cairde agus daoine muinteartha a bhfuil muinín agat astu, go háirithe ag amanna deacra. Ní chaithfidh tú aghaidh a thabhairt ar rudaí i d'aonar. Tá sé go maith coinneáil i dteagmháil le daoine atá gar duit, nó dul ar ais i dteagmháil leo.

- **Labhair faoi**

Bíonn cuma níos lú ar fhadhbanna nuair a roinneann tú le daoine eile iad. Bealach maith chun déileáil le fadhb ná labhairt faoi do mhothúcháin. Bíonn sé seo ina chabhair sa chaoi is nach mbraitheann tú chomh scartha amach ó dhaoine eile ná go bhfuarthas an ceann is fearr ort.

- **Iarr cúnamh**

Ní laige é cabhair a iarraidh ar dhaoine eile, ach comhartha den mhisneach pearsanta. Teastaíonn cabhair ó gach duine ó am go chéile agus níl aon rud cearr le cabhair a iarraidh. Tuilleadh eolais ar www.yourmentalhealth.ie.

3. Meabhairshláinte – céard is gá súil a choinneáil amach dó

Leis an strus a bhíonn i gceist le hairgeadas nó fiachas, chomh maith leis an strus laethúil, féadfaidh sé go mbraithfidh tú i d'aonar, feargach, tuirseach nó seachantach. Is gnáthmhothúcháin iad seo agus is iondúil go n-imíonn siad. Má fhaigheann siad an ceann is fearr ort, áfach, nó mura n-imíonn siad, d'fhéadfadh siad a bheith ina gcomhartha go bhfuil fadhb mheabhairshláinte ann.

Comharthaí eile d'fhadhb mheabhairshláinte ná:

- **Mothúcháin an bhróin agus an éadóchais**
- **Buairt iomarcach, mhíchui**
- **Athruithe suntasacha i do ghiúmar**
- **Féinmheas lag**
- **Athruithe i ngoile nó nósanna iteacháin**
- **Athruithe i bpatrúin chodlata**
- **Tuirse shíoraí**
- **Cúlú o chairde agus daoine muinteartha**
- **Bheith ar nós cuma leat faoi rudaí eile a bhíonn tábhachtach go hiondúil**
- **Fadhbanna a bheith ag feidhmiú, aird a thabhairt nó díriú ar rudaí**

Má tá aon cheann de na comharthaí seo ort, tá sé tábhachtach tacaíocht a fháil. Bíonn idir thacaíocht neamhfhoirmiúil ó chairde nó daoine muinteartha ar fáil, nó comhairle ó do Dhochtúir Teaghlaigh.

Féindochar agus féinmharú

Uaireanta, bíonn cuma bhuan ar fhadhbanna cráiteacha agus féadfaidh an chuma a bheith air nach n-éireoidh rudaí níos fearr riamh. Baineann roinnt daoine úsáid as an bhféindochar mar bhealach chun éalú ó nó déileáil le pian nó strus nach féidir leo cur suas leo ina saol.

Smaoiníonn roinnt daoine faoin bhféinmharú. Má bhíonn na smaointe seo agat, teastaíonn cabhair agus tacaíocht uait chun déileáil le cibé rud is cúis leis na mothúcháin seo agat. Bíonn réiteach i gceist leis an gcuid is mó d'fhadhbanna, ach uaireanta, mar gheall go mbraitheann tú chomh híseal sin, níl tú in ann é a fheiceáil.

Níl tú i d'aonar agus tá daoine ann atá in ann cabhrú leat do bhealach a dhéanamh trí do chuid fadhbanna, is cuma cé chomh deacair a cheapann tú atá siad.

Cé leis ar féidir teagmháil a dhéanamh má theastaíonn cúnamh go práinneach

Déan teagmháil le do Dhochtúir Ginearálta, nó le dochtúir 'lasmuigh de ghnáthuaireanta'

féach **www.hse.ie**

Déan teagmháil le Samaritans 24/7 ar an uimhir shaorghlao 116 123 nó trí ríomhphost chuig: jo@samaritans.ie

Déan teagmháil le Pieta House 24/7 ar an uimhir shaorghlao 1800 247 247 nó tríd an téacs HELP a sheoladh chuig 51444

(gnáthrátaí do theachtaireachtaí i bhfeidhm)

Déan teagmháil le Text50808, seirbhís teachtaireachtaí saor in aisce géarchéime 24/7, ach an téacs HELLO a sheoladh chuig 50808

féach **www.text50808.ie**

Téigh chuig, nó déan teagmháil leis an Rannóg Éigeandála san ospidéal is cóngaraí duit

féach **www.hse.ie**

Glaigh ar na seirbhísí éigeandála ar 112 nó 999

Má tá tú ag fáil tacaíochta ó fhoireann meabhairshláinte, nó má fuair roimhe seo, déan teagmháil leis an tseirbhís chun tacaíocht a fháil ó thaobh géarchéime.

Le haghaidh comhairle
agus tacaíocht saor
in aisce, rúnda agus
neamhspleách chun
déileáil le fadhbanna
fiachais, déan teagmháil
leis an tSeirbhís
Bhuiséadta agus
Chomhairle Airgid (**MABS**)
ar 0761 072 000 (Luan go
hAoine, 9am go 8pm)
www.mabs.ie

Déan teagmháil le
Faisnéis do Shaoránaigh
le haghaidh eolais agus
comhairle ar réimse
leathan seirbhísí poiblí
agus sóisialta, agus
ar an líonra Ionad
Faisnéise do Shaoránaigh
timpeall na tíre
www.citizensinformation.ie

your mental health.ie

Eolas | Tacaíocht | Seirbhísí

1800 111 888

Féach ar **www.yourmentalhealth.ie** le haghaidh eolais agus seirbhísí tacaíochta maidir le do mheabhairshláinte agus d'fholláine.

Féadtar an bhileog seo a ordú ar **www.healthpromotion.ie** agus é ullmhaithe ag:

An Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc
Straitéis agus Pleanáil Pobail an FSS
Ospidéal Stewart, Baile Phámar,
Baile Átha Cliath 20
Fón: 01 620 1670 / R: info@nosp.ie

Leagan 3, Samhain 2020 / HSP01265