



Aire a thabhairt do do mheabhairshláinte go mall sa saol



Ceangal ar son
na Beatha

yourmentalhealth.ie

Maidir leis an mbileog seo

Tugtar míniú ar an mbileog seo ar an gcaoi a bhféadtar aire a thabhairt do do mheabhairshláinte de réir mar a éiríonn tú níos sine. Féadfaidh sé a bheith ina chabhair do dhaoine muinteartha leat, cúramóirí agus cairde.

Tá trí chuid i gceist leis:

1. Meabhairshláinte go mall sa saol

2. Meabhairshláinte – cén chaoi le haire a thabhairt di

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

1. Meabhairshláinte go mall sa saol

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.

Mar a bhíonn i gceist le gach céim den saol, bíonn dúshlán áirithe ag baint leis an tseanaois, agus is minic gur gnáth-thoradh de bheith ag éirí níos sine é fadhbanna meabhairshláinte sa tseanaois. Má bhraitear agus má dhéileáiltear le fadhb go luath, féadfaidh feabhsú suntasach a bheith ann do do mheabhairshláinte.

Tá an méid seo i measc na ndúshlán a d'fhéadfadh a bheith romhat de réir mar a éiríonn tú níos sine:

- **Scor**
- **Méala**
- **Athruithe i leibhéal gníomhaíochta**
- **Aistriú ón mbaile go suíomh cúraim**

Scor

Tugann daoine faoi deara go mbíonn i bhfad níos mó ama saor acu nuair a théann siad ar scor. Is minic a athraíonn caidreamh le páirtithe agus leanaí nuair a théitear ar scor. Cuimhnigh go gciallaíonn sé seo go bhfuil athrú ann duitse agus do do chlann araon.

Cibé rud a dhéanann tú, tugann roinnt faoi deara go bhfuil an méid seo tábhachtach:

- **coinneáil suas le suimeanna nó suimeanna nua a fhorbairt**
- **coinneáil gníomhach nó éirí níos gníomhaí**
- **struchtúr rialta ar do lá a fhorbairt**

Tá sé éasca talamh slán a dhéanamh den tionchar a bhaineann le dul ar scor. Féadfaidh sé gurb amhlaidh go raibh do chuid oibre ina dlúthchuid de do shaol. Féadfaidh sé gur chuir sé struchtúr ar do lá agus gur bhraith tú go raibh cuspóir le gach lá – agus b'fhéidir líonra sóisialta. Is gnáthrud é go mbraithfeá idir dhá chomhairle faoi dhul ar scor.

Féadfaidh sé gur rud é a raibh tú ag súil leis, é sin nó féadfaidh sé go mbraitheann tú go bhfuil diúltaithe duit nó go bhfuil tú brónach go bhfuil tú ag fágáil timpeallacht a bhfuil tú éirithe cleachta leis.

Do roinnt daoine, féadfaidh an scor tionchar a imirt ar a gcuidrimh. Bíonn mórán daoine buartha nach mbeidh a ndóthain airgid acu le maireachtáil agus faoi na dúshláin airgeadais a thagann aníos mar gheall ar dhul ar scor.

Méala

De réir mar a éiríonn tú níos sine, is cosúla gur chaill tú daoine gar duit thar na blianta – cairde, daoine muinteartha leat, fiú páirtí.

Tá pian ag baint le duine gar duit a chailleadh ag tráth ar bith i do shaol, ach nuair a éiríonn tú níos sine, is cosúla go mbraithfidh tú níos leochailí agus nach bhfuil tú in ann déileáil chomh maith céanna leis agus bogadh ar aghaidh i gcomparáid leis an uair a bhí tú níos óige.

Imríonn an méala tionchar orainn ar mhórán bealaí agus is gnáthfhreagairt é ar dhuine gar dúinn a chailleadh. Níl aon bhealach ceart ná mícheart le dul tríd an bpróiseas méala.

Cuimhnigh air seo:

- **beidh laethanta maithe agus roinnt drochlaethanta ann – tá sé ceart go leor sult a bhaint as na laethanta atá maith agus rudaí a dhéanann a mbaineann tú taitneamh astu**
- **coinnigh i dteagmháil le daoine muinteartha leat, cairde agus láithreacha agus gníomhaíochtaí eile sóisialta a bhí tábhachtach duit riamh**

An fachtóir is tábhachtaí ó theacht aniar ó dhuine a chailleadh ná tacaíocht daoine eile a bheith agat. Tá sé tábhachtach i gcónaí labhairt faoi do chuid mothúchán nuair a bhíonn tú faoi mhéala.

Déan iarracht an méid seo a dhéanamh:

- Labhair le daoine eile a raibh aithne acu ar an duine, mar gheall gur minic a bhíonn sé seo ina chabhair.
- Téigh i dteagmháil le daoine a thuigeann an chaoi a bhfuil tú ag dul trí phróiseas an mhéala – féadfaidh sé go mbraithfidh tú níos fearr mar gheall air seo, go mbraithfidh tú nach bhfuil tú i d’aonar leis an bpian seo – agus cabhróidh sé leat cneasú.
- Faigh tacaíocht ó do phobal, dochtúir teaghlaigh nó seirbhísí áitiúla tacaíochta méala (féach tuilleadh eolais ar www.hse.ie).

Athruithe i leibhéal gníomhaíochta

De réir mar a éiríonn tú níos sine, féadfaidh sé go bhfeicfidh tú athrú i do shláinte fhisiciúil agus i do chumas páirt a ghlacadh i ngnáthghníomhaíochtaí an lae.

Tagann riocht sláinte ainsealach ort, amhail diaibéiteas nó galar croí. Is minic a dhéanann siad cúram de na riochtanna seo trí shlí bheatha shláintiúil nó úsáid a bhaint as cógas, ach féadfaidh sé strus baint leis agus go mbíonn sé uaigneach.

Má bhraitheann tú ar an gcaoi seo, labhair le do dhochtúir nó le d’altra sláinte poiblí – beidh leideanna acu faoin gcaoi le do leibhéal gníomhaíochta a mhéadú ar bhealach sábháilte.

Aistriú ón mbaile go suíomh cúraim

Cé go leanann mórán daoine ar aghaidh de mhaireachtáil ina dteach baile féin nuair a éiríonn siad níos sine, is gá do roinnt daoine machnamh a dhéanamh ar bhogadh isteach le teach baile duine muinteartha leo nó isteach i suíomh ina bhfuil cúram méadaithe. Bíonn strus ag baint leis seo in amanna. Féadfaidh sé a bheith deacair fios a bheith agat céard iad na roghanna atá agat, cén áit le heolas a fháil agus cé ar féidir muinín a chur iontu.

Tá an ceart ag duine ar bith a bhaineann úsáid as seirbhísí sláinte agus cúraim sláinte a saol féin a rialú agus tá an ceart acu cinntí a bhfuil bonn eolais fúthu a dhéanamh ar ábhair a bhaineann leo. Dá réir, cinntigh go mínítear ina iomláine na roghanna uile atá ar fáil duit ar bhealach atá tú in ann a thuiscint.

Tá sé tábhacht tacaíocht a bheith agat agus tú ag déanamh cinntí faoi do shocruithe maireachtála féin agus go mbraitheann tú go léirítear meas ort i rith an phróisis déanta cinntí.

Sula mbogann tú:

- bí páirteach sa phróiseas déanta cinntí chomh fada agus is féidir
- tabhair cuairt ar an áit nua a mbeidh cónaí ort
- buail leis na cónaitheoirí eile agus cuir aithne ar na baill foirne agus ar an timpeallacht
- déan plan le haghaidh an aistrithe
- déan liosta de na daoine ar chóir duit teagmháil a dhéanamh leo lena gcur ar an eolas faoi d'aistriú, lena n-áirítear oifig an phoist, seirbhísí fóntais, agus do chairde agus comharsana.

Tar éis duit aistriú:

- tabhair deis duit féin socrú isteach sa timpeallacht nua, agus bíodh do chuid earraí pearsanta, grianghraf de dhaoine muinteartha leat agus do leabhair is fearr leat ina dtimpeall ort
- coinnigh i dteagmháil le daoine muinteartha leat agus le do chairde agus ná déan dearmad a rá le daoine cén chaoi a mbraitheann tú ag an tráth seo.

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'inní 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 inníoch 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 fadhbanna 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

Féadfaidh gach duine brath aonarach, feargach, tuirseach nó cúlanta ó am go ham. 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, mhíchuí**
- **Athruithe suntasacha i do ghiúmar**
- **Féinmheas lag**
- **Athruithe i ngoile nó nósanna itheacháin**
- **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 tacaíochta ar an bhfón, déan teagmháil le **SeniorLine** (ar oscailt ó 10am go 10pm) ar 1800 804 591

www.thirdageireland.ie/seniorline

Téigh i dteagmháil le **Alone** ar 0818 222 024 le haghaidh réimse cairdis agus tacaíochta ar **www.alone.ie**

Glaigh ar líne chúraim **Family Carers Ireland** Careline ar 1800 240 724 – tacaíocht faoi rún do chúramóirí **www.familycarers.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 5, Samhain 2020 / HSP01267