



Aire a thabhairt do do mheabhairshláinte, do dhaoine LADTI+



Ceangal ar son
na Beatha

yourmentalhealth.ie

Maidir leis an mbileog seo

Tugtar míniú ar an mbileog seo faoin gcaoi a bhféadtar do mheabhairshláinte a fheabhsú, go háirithe nuair a bhraitheann tú in ísle brí mar gheall ar dhúshlán a bhaineann le bheith leispiach, aerach, déghnéasach, transinscneach nó idirghnéasach (LADTI+).

Tá trí chuid i gceist leis:

1. Meabhairshláinte agus daoine LADTI+
2. Meabhairshláinte - an chaoi le cúram a dhéanamh de
3. Meabhairshláinte - céard is gá súil a choinneáil amach dó

1. Meabhairshláinte agus daoine LADTI+

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**
- **tairbhe a bhaint as caidrimh dhearfacha le daoine muinteartha agus 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.

Seasann LADTI+ do leispiach, aerach, déghnéasach, transinscneach nó idirghnéasach.

Tá mórán daoine oscailte faoina gclaonadh gnéis nó féiniúlacht inscne, ach féadfaidh dúshláin shonracha a bheith ann fós mar gheall ar bheith LADTI+ a fhéadann tionchar diúltach a imirt ar do mheabhairshláinte.

Is gá do dhaoine LADTI+ déileáil le gnáthbhrú an tsaoil chomh maith le dúshláin eile amhail an méid seo:

- **teacht amach**
- **leithlisiú**
- **ciapadh agus bulaíocht**
- **páirtí nó céile a chailleadh**
- **caidrimh**

Teacht amach

Is éard is brí le teacht amach ná do chlaonadh gnéis agus/nó féiniúlacht inscne a roinnt le daoine i do shaol. Is cuma cé thú nó cé na cúinsí atá agat, féadfaidh sé a bheith ina thréimhse dhúshlánach agus tú ag teacht amach. Tá sé coitianta go mbíonn eagla ar dhaoine LADTI+ go bhféadfaidh daoine muinteartha agus cairde iad a dhiúltú nuair a fhaigheann siad amach go bhfuil siad LADTI+. Féadfaidh sé a bheith ina eispéireas tairbheach, agus mar rud ann féin, féadfaidh sé do mheabhairshláinte a fheabhsú.

Faigheann an chuid is mó de dhaoine freagairt dhearfach thacúil ó dhaoine muinteartha agus cairde braitheann siad sásta gur shocraigh siad teacht amach.

Tagann daoine amach ag gach aois agus ar bhealaí éagsúla. Féadtar a bheith ‘amuigh’ le roinnt daoine i do shaol, le gach duine i do shaol, nó rud éigin idir eatarthu. Is minic a bhraitheann teaghlaigh daoine LADTI+ nach mór dóibhsean teacht amach chomh maith, agus féadfaidh sé seo brú agus buairt a chur orthu.

Má tá tú ag cuimhneamh ar theacht amach, féadfaidh sé go mbraitheann tú compordach dul tríd an bpróiseas seo leat féin, é sin nó féadfaidh sé gur maith leat tairbhe a bhaint as eispéireas daoine eile. Is smaoineamh maith é thú féin a ullmhú roimh theacht amach do dhuine muinteartha, cara nó comhghleacaí. Cuimhnigh, ná déan an teacht amach ach amháin nuair a bhraitheann tú réidh, agus nuair a bhraitheann sé sábháilte é sin a dhéanamh.

Féadfaidh sé gur mian leat:

- **smaoineamh ar cé dó ar mian leat teacht amach – duine a bhfuil muinín agat as nó aisti**
- **smaoinigh faoi cén áit agus cén uair a dhéanfaidh tú an teacht amach – áit éigin sábháilte agus compordach**
- **bí foighneach agus tabhair deis do dhaoine eile é a phróiseáil**

D'fhéadfá teagmháil a dhéanamh chomh maith leis an bpobal LADTI+. Mar shampla, smaoinigh ar dhul le grúpa LADTI+ nó a bheith páirteach in eagraíochtaí LADTI+. Má chaitheann tú am le daoine a bhfuil an taithí chéanna acu is atá agatsa, cabhróidh sé leat cinneadh a dhéanamh maidir le do chéad chéimeanna eile.

Leithlisiú

Braithfidh an chuid is mó againn uaigneas ag tráth éigin inár saol. Féadfaidh sé gurb amhlaidh mar gheall go gcaitheann muid níos mó ama inár n-aonar ná mar is mian linn, é sin nó mar gheall go mbraitheann muid gearrtha amach ó na daoine timpeall orainn.

Is éard is leithlisiú ann ná nuair a bhíonn muid scartha, nó nuair a bhraitheann muid scartha ó na daoine agus na rudaí timpeall orainn. Féadfaidh sé go mbraithfeá uaigneach agus leithlisithe fiú nuair a bhíonn muid timpeallaithe ag daoine eile. Uaireanta, mar gheall ar d'fhéiniúlacht LADTI+, féadfaidh sé go mbraitheann tú éagsúil ó dhaoine muinteartha, cairde nó comhghleacaithe ar daoine iad atá heitrichnéasach, agus mar thoradh, go mbraitheann tú leithlisithe.

Má tá tú ag streachailt le leithlisiú, féadfaidh sé go mbraitheann tú go bhfuil tú ag iarraidh tarraingt siar níos mó. Is cosúil go ndéanfaidh sé an t-uaigneas agus an leithlisiú níos measa. Déan iarracht coinneáil i dteagmháil le daoine muinteartha, cairde agus an pobal LADTI+, é sin nó gníomhaíochtaí a aimsiú ina bhféadtar bualadh le daoine a bhfuil na suimeanna céanna acu is atá agatsa.

Nuair a dhéanann tú rudaí le daoine eile, féadfaidh sé a bheith ina chabhair chun an t-uaigneas a laghdú agus aireachtáil go bhfuil tú níos mó san áireamh. Ar an dea-uair, tá mórán eagraíochtaí náisiúnta agus áitiúla LADTI+ in Éirinn a fhéadann thú a threorú i dtreo roinnt gníomhaíochtaí, líonraí nó tacaíochtaí áitiúla.

Ciapadh agus bulaíocht

Féadtar bulaíocht a dhéanamh ar dhuine ar bith, ach féadfaidh daoine LADTI+ a bheith faoi réir bulaíocht homafóbach, dhéfóibeach nó trasfhóbach – is é sin bulaíocht atá dírithe mar gheall ar chlaonadh gnéis/féiniúlacht inscne – nó ciapadh. Féadfaidh sé tarlú in áit ar bith, amhail sa seomra ranga, ar líne, an t-ionad oibre, ar an bpáirc imeartha nó sa bhaile.

Más íospartach bulaíochta thú, féadfaidh sé go mbraithfidh tú trína chéile, faoi bhagairt, náirithe nó leochaileach. Féadfaidh pian fisiciúil, meabhrach agus sóisialta a bheith mar thoradh ar bhulaíocht agus ciapadh agus féadfaidh sé go mbraithfidh tú aonarach, scanraithe, feargach, trína chéile nó brónach. Féadfaidh an méid seo uile tionchar a imirt ar do mheabhairshláinte.

Má dhéantar bulaíocht nó ciapadh ort:

- **Abair le cairde nó le duine freagrach a bhfuil muinín agat as nó aisti**
- **Tuairiscigh é do dhuine údarásach**
- **Labhair le hoifigeach leasa nó le múinteoir má tá tú ar an gcoláiste nó ar scoil**
- **Déan teagmháil le heagraíocht tacaíochta LADTI+**
- **Labhair le Garda Idirchaidreamh LADTI+ – féadtar fáil amach cé atá ann ach é a iarraidh ar do stáisiún Gardaí áitiúil**

Páirtí nó céile a chailleadh

Nuair a chailleann duine LADTI+ a bpáirtí nó a gcéile, féadfaidh sé nach bhfaigheann siad an fhreagairt nó an tacaíocht chéanna is a gheobhadh duine heitrichnéasach nuair a chaileann siad a gcéile nó a bpáirtí. Féadfaidh sé nach dtuigfidh daoine cén tábhacht a bhain le do pháirtí duit agus an grá a bhí agaibh dá chéile. Féadfaidh próiseas an bhróin a bheith níos deacra fós do dhaoine LADTI+ mar gheall ar eispéiris mar seo.

Caidrimh

Uaireanta is foinse brú iad caidrimh. Féadfaidh sé seo brú a chur ar do mheabhairshláinte. Nuair a thosaíonn tú caidreamh le páirtí úr, cuimhnigh coinneáil le do chaidrimh reatha le cairde agus le daoine muinteartha chomh maith.

Féadfaidh deireadh le caidreamh tionchar cumhachtach a imirt ar do mheabhairshláinte. Féadfaidh réimse mothúchán a bheith i gceist mar gheall air, amhail neamhchinnteacht don todhchaí, fearg, brón, uaigneas agus leithlisiú, agus uaireanta mothú gur theip ort.

Féadfaidh briseadh caidrimh a bheith níos deacra más tuismitheoir thú. Is amhlaidh seo mar gheall go gcaithfidh tú déileáil leis an tionchar ar do leanaí. Féadfaidh sé a bheith deacair thú féin a oiriúnú do shuíomh nua agus féadfaidh sé seo tionchar a imirt ar do mheabhairshláinte. Tá sé tábhachtach tacaíocht a fháil chun cabhrú leat tríd an tréimhse dheacair 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'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 bheith LADTI+, 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, mhíchuí**
- **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 eagraíocht LADTI+ nó 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 réimse
tacaíochtaí agus seirbhísí
le haghaidh daoine óga
LATDI+, déan teagmháil le
Seirbhísí Óige **BeLonGTo**
ar **www.belongto.org**

Téigh i dteagmháil le
LGBT Ireland ar
1890 929 539
www.lgbt.ie

Le haghaidh eolais
tacaíochta do dhaoine
trasacha, déan
teagmháil le **TENI**
(Líonra na hÉireann
um Chomhionannas
Trasinscne) **www.teni.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 / HSP01266