

## Smaoinigh ar rudaí eile:

Nuair a bhíonn imní nó buaireamh ort d'fhéadfadh sé go gcabhródh sé leat dá ndéanfá rud éigin a thaitníonn leat nó dá smaoineofa ar rud éigin eile agus ansin nach ngortófa tú féin. D'fhéadfá na nithe seo a thráil:

- ? Scairt fóin a chur ar chara leat
- ? Do mhothúcháin a bhreacadh síos i ndialann
- ? Éisteacht le ceol, pictiúir a tharraingt nó léitheoireacht
- ? Dul ar siúlóid nó ag rith, damhsa, aclaíocht nó spórt a imirt
- ? Ag comhaireamh ó 10 go 0
- ? D'anál a tharraingt go mall tríd do shrón agus amach tríd do bhéal
- ? D'aird a dhíriú ar na rudaí atá thart ort agus tosú ag smaoineamh ar an mbealach a n-amharcann siad, an torann agus an boladh atá uathu agus cad leis a mhothaíonn siad

## Má bhíonn fonn ort fós tú féin a ghortú, triáil:

- ? Úsáid rud éigin cosúil le piliúr mar mhála puinseála
- ? Cuir do lámha isteach i mbabhla oighreoir ar feadh achar gearr nó cuimil an chuid sin de do chorp a ba mhaith leat a ghortú, le leac oighir
- ? Máirceáil do chorp le peann dearg in áit tú féin a ghearradh
- ? Cuir banda ruibéir timpeall caol do lámhe agus bain croitheadh as
- ? Cuir greimlíni ar na codanna sin de do chorp a ba mhaith leat a ghortú

## D'fhéadfadh sé a bheith an-deacar stopadh:

Is féidir leis a bheith an-deacar an féinghortú a stopadh. D'fhéadfadh sé go mbeadh am le caitheamh leis agus nach mbeadh turas réidh agat. In amanna, fiú má dhéanann tú do sheacht ndícheall ní bheidh tú ábalta do mhothúcháin a láimhseáil. Mura mbeidh tú ábalta stopadh ag iarraidh dochar a dhéanamh duit féin is fearr duit cuidiú a fháil ó dhuine éigean a bhfuil iontaoibh agat as/aisti. Caitheadh tú duine éigean a aimsiú ar féidir leat d'fhadhbanna a phlé leis/léi agus a thabharfaidh cúnaimh chiallmhar duit.

### TEAGMHÁLACHA ÚSÁIDEACHA/ EAGRAÍOCHTA CHABHRACHA

**NA SAMÁRAIGH** – seirbhís fón, faoi rún 24 uair do dhaoine atá in umar na h-aimléise agus a bhfuil duine éigean uatha ar féidir leo labhairt leo  
Teil 1850 60 90 90 Rphost [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

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

**CHILDLINE** – a chuireann cúnaimh 24 uair a chloig ar fáil do pháistí agus a dteaghlaiigh atá buartha. Teil 1800 66 66 66

**BODYWHYS** – a chuireann cúnaimh, eolas agus tuiscint ar fáil do dhaoine, a dteaghlaiigh agus a gcairde le neamhord itheacháin  
Teil 1890 200 444 Rphost [alex@bodywhys.ie](mailto:alex@bodywhys.ie)

**TEACH PIETA** – is Ionad Géarchéime um Féinmharú 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

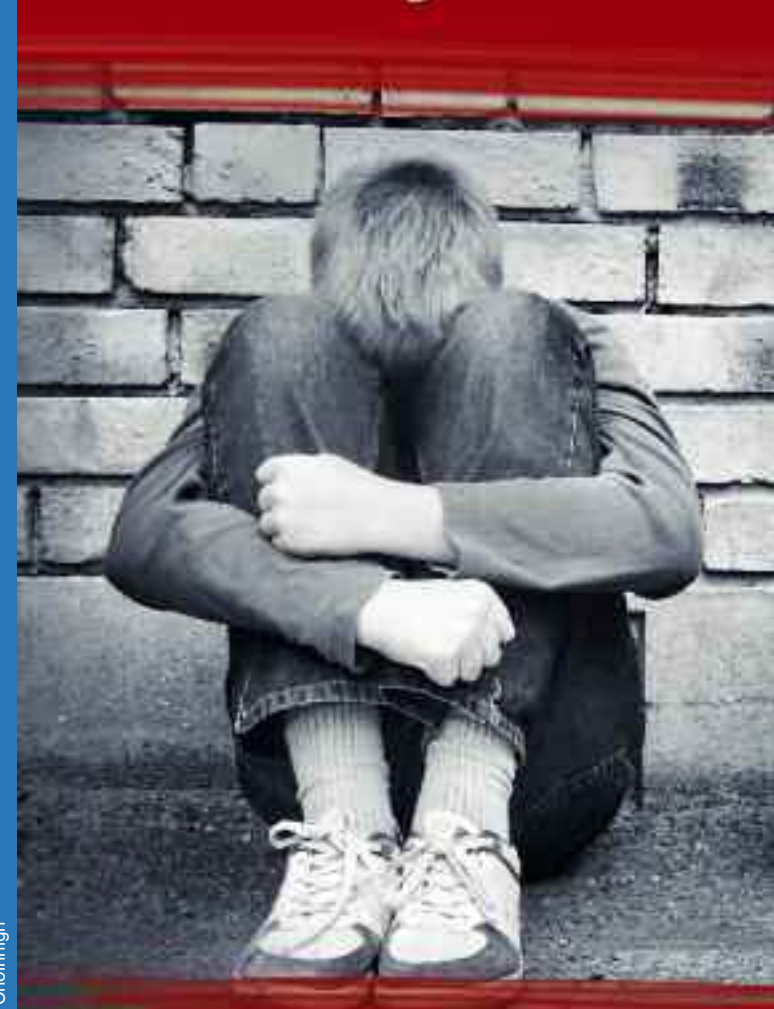
*Ullmhaithe ag an*

*Oifig Acmhainne Réigiúnach um Fhéinmharú  
De chuid Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte – Deisceart Le tacaíocht  
An Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a chosc*

*Uimh Thag 10-06-0051*

Foilsithe ag an Rannóg Chumarsáide, FSS Deisceart  
Cuireadh an bhileog seo in oiriúint le heolas ón  
National Children's Bureau UK)

## Féindochar a déantar go toiliúil



Eolas do  
dhaoine óga

**HE** Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte  
Health Service Executive

## Céard é Féindochar?

Is ionann féindochar agus dochar nó gortú a dhéanann duine dó/di di féin d'aon turas i measc an féin dochar seo tá:

- ? Gearradh
- ? Ag tógáil an iomarca cógais nó taibléid
- ? Do bhuaileadh féin le do dhorn
- ? Á gcaitheamh féin in aghaidh rud éigean
- ? Ag tarraing gruaige nó fabhraí amach
- ? Ag scríobadh, ag piocadh nó ag stróiceadh a c(h)raiceann as a n-eascaíonn créachta agus coilm
- ? Ag dó
- ? Ag anáilú nó ag bolú ábhair chontúirteacha
- ? Ag tiomáint go contúirteach
- ? Ag úsáid agus ag mí-úsáid alcóil agus/ nó drugaí

Déanann roinnt daoine óga dochar dóibh féin ar bhonn rialta agus déanann daoine óga eile é uair nó dhó. Is bealach é ag roinnt daoine le déileáil le fadhb ar leith agus stopann siad nuair a fhaigheann siad réiteach ar an bhfadhb. Déanann daoine eile dochar dóibh féin ar feadh blianta aon uair a dtagann brú áirithe orthu nó nuair a bhíonn mothúcháin áirithe acu.

D'fhéadfadh sé go cuireadh roinnt daoine a dhéanann dochar dóibh féin, lámh ina mbás féin ach ní tharlaíonn sé seo go h-iondúil. Déanta na fírinne, is malairt den bhféinmharú an féin-dochar mar gur bealach é go minic le déileáil leis an saol agus ní bealach é le droim a thabhairt don saol.

Glaitear ainmneacha eile ar an bhféin-dochar ar nós féin-dochar toiliúil, iarracht féinmharaithe, para-féinmharú, féin-lot agus féinghortú.

## Na fáthanna go ndéanann daoine óga dochar dóibh féin?

Bíonn taithí nó caidreamh pianmhar ag daoine óga go minic a dhéanann dochar dóibh féin. Ina measc bíonn:

- ? Bulaíocht nó leatrom
- ? Ag cailleadh duine a bhí gar dóibh ar nós tuismitheoir, deartháir, deirfiúr nó cara
- ? Easpa grá agus cion nó neamart tuismitheora nó cúramóra
- ? Mí-úsáid ghnéasúil nó fhisiciúil
- ? Tinneas tromchúiseach a chuireann as don bhealach a n-airíonn said fúthu féin

Is féidir le daoine óga eile tosú ag déanamh dochar dóibh féin mar bhealach le fadhbanna agus brúnna an tsaoil laethúil a láimhseáil. Is féidir leis an mbrú teacht ón gclann, ón scoil, ó ghrúpaí comhaois leo a bheith cosúil le gach duine eile nó dul chun cinn a dhéanamh (m.sh torthaí scrúduithe maithe a bhaint amach). Is féidir le daoine óga aireachtáil feargach nó go bhfuil bac orthu nó dána mura féidir leo a bheith mar atá daoine eile ag súil leis.

D'fhéadfadh sé nach bhfuil mórán féin-mheasa ag daoine óga a dhéanann dochar dóibh féin. D'fhéadfadh baint a bheith aige seo le droch íomhá faoina gcorp, neamhord itheacháin nó mí-úsáid drugaí. Ní mór an oiread agus is féidir a fháil amach faoi na saol agus faoi na nósanna maireachtála ionas gur féidir daoine óga a dhéanann dochar dóibh féin a thuiscint

Bíonn brú ó dhaoine ar chomhaois leo ina údar don bhféin-dochar uaireanta. D'fhéadfadh sé go mbeadh duine óg i measc cairde nó in éineacht le grúpa a dhéanann dochar dóibh féin agus go spreagfaí é/i nó go gcuirfí brú air/uirthi an rud céanna a dhéanamh.

## I measc na gcúiseanna don bhféin-dochar a thug a daoine óga tá:

- ? Nuair a bhíonn an brú intinne ró-thrén is ionann é agus comhla shábhála – maoilíonn sé an teannas
- ? Imíonn na drochmhothúcháin ar siúl sa bhfuil tar éis gearradh
- ? Má airíonn duine gan bhrí gan chuisle aireoidh an duine níos beoga de bharr an phian
- ? Faigheann tú faoiseamh ó mhothúcháin náire agus ciontacht trí phian a chur ort féin
- ? Nuair nach féidir labhairt le h-aonduine is bealach é le do mhíshástacht a chur in iúl – is bealach é chun a léiriú go bhfuil cúnaimh uait.
- ? Airíonn tú go bhfuil smacht agat de bharr an féin-dochar más amhlaidh nach bhfuil smacht agat ar nithe eile i do shaol

## Ag tuiscint an fáth go ndearna tú é

Beidh sé níos éasca stopadh má aimsíonn tú bealaí eile le do mhothúcháin a chur in iúl nó a láimhseál. Chun go mbeidh tú ábalta é seo a dhéanamh ní mór duit na fáthanna go ndearna tú é a thuiscint. B'fhiú duit smaoineamh ar

- ? Céard a bhí ag tárlú i do shaol nuair a rinne tú dochar duit féin an chéad uair
- ? An bealach a n-airíonn tú sula ndéanann tú dochar duit féin
- ? An mbeadh aon mhaith ann dialann mothúcháin a choinneál agus an bealach a n-airíonn tú ag amanna éagsúla a bhreacadh síos ann
- ? An mbíonn tú san áit chéanna nó le duine ar leith nuair a tharlaíonn an teachtra
- ? An bhfuil aon droch chuimhní nó smointe agat nach bhfuil tú in ann a inse d'aonduine