

Strus Feirme agus Tuaithe

I do chónaí faoin tuath? Tú in ísle brí? Ní tú an t-aon duine

Is iomaí cúis a bhíonn ag daoine le cur fúthu faoin tuath. Is cuma ar amhlaidh a rugadh agus ar tógadh ann tú nó go ndearna tú cinneadh aistriú ann, measann daoine go bhfuil saol na tuaithe níos fearr ó thaobh timpeallachta, spáis, agus suaimhnis de, agus fiú go bhfuil sé níos sábháilte. Cé go bhfuil cuid de sin fíor, ní bhíonn saol an mhadaidh bháin faoin tuath i gcónaí agus is iomaí deacracht a bhaineann leis an saol sin in amanna.

Deacrachtaí leis an saol faoin tuath

Bíonn an strus agus an imní chéanna ar dhaoine faoin tuath agus a bhíonn ar gach duine eile. Bíonn imní airgeadais, deacrachtaí ag an obair nó sa bhaile, foréigean teaghlaigh, deacrachtaí caidrimh, deacrachtaí gnéis, bullaíocht, ciníochas, mí-úsáid, srl., ag cur as do dhaoine, is cuma cá gcónaíonn siad. Ach tá deacrachtaí eile ann a bhaineann go príomha leis an saol faoin tuath, ar nós easpa nó easnamh seirbhísí, easpa córais iompair phoiblí, iargúlacht agus uaigneas. Is minic a mheastar gur fadhbanna iad sin a bhaineann le bheith ag éirí sean ach ní amhlaidh atá mar go gcuireann siad as do dhaoine ag gach saghas aoise agus i ngach cineál fostaíochta.

In am athrú a dhéanamh

Tá athrú mór tagtha ar na pobail faoin tuath le blianta anuas, ach is minic nach mbíonn aon athrú tagtha ar an gcaoi a gceapann daoine go bhfuil stiogma ag baint le cabhair a lorg nó labhairt faoina bhfadhbanna. Tá sé tábhachtach a thuiscint go mbíonn imní, strus nó fiú amháin dúlagar i dtaca le fadhb éigean ar thormhór na ndaoine ag tráth amháin nó eile dá saol. Is cuma an bhfuil tú óg nó sean, singil, pósta nó scartha, nó cén tslí bheatha atá agat, bíonn na rudaí céanna ag cur as do dhaoine ar deireadh thiar. An rud atá tábhachtach ná go rachfá sa tóir ar chabhair agus ar chúnamh.

Cén chaoi a mbeidh a fhios agam an bhfuil mó chás ag cur struis nó dúlagair orm?

An mbaineann aon cheann de na cásanna seo a leanas leat?

Séamas, feirmeoir atá 66 bliana d'aois

Tá tréad bheag déiríochta agus roinnt eallach ag Séamas. Tá sé féin agus a bhean ina gcónaí leo féin anois. Tá iníon amháin aige atá ag obair thar lear agus tá a mhac ag obair agus ina chónaí sa chathair. D'oibrigh sé go crua i gcaitheamh a shaoil agus is cosúil anois go gcaithfidh sé a chuid stoic a dhíol agus an talamh a ligean ar cíos mar nach bhfuil aon suim ag a chlann sa bhfeirmeoireacht. Duine mórtasach é Séamas agus tá sé ag obair leis go fóill, cé go mbíonn sé deacair aige agus a shláinte ag teip air. Ní iarrfaidh sé aon chúnamh. Brisfidh sé a chroí má chaitheann sé díol amach mar tá an fheirm ag a mhuintir leis na cianta. Braitheann sé go bhfuil sé ligthe síos agus bíonn fearg air amanna faoin obair chrua a rinne sé dá chlann agus gan suim dá laghad acu ann anois.

Máirín, baintreach atá 74 bliana d'aois

Tá Máirín ina cónaí léi féin mar gur bhásaigh a fear céile anuraidh. D'imigh a beirt mhac leo, phós siad agus tá a gclann féin acu. Ní minic a thagann siad ar cuairt. Tá Máirín uaigneach agus airíonn sí uaithi a fear céile. Níor ól ceachtar acu riamh agus is annamh a théidís ag an bpub ach théidís as baile corr-dheireadh seachtaine agus ba mhínic leo imeacht ag taisteal sa charr. Bhídís ag baint sult as an mbiongó agus d'imridís é sa bhaile mór uair sa tseachtain. Níl sí féin in ann tiomáint agus is minic léi a bheith sáinnithe sa teach anois. Níl aon chóras iompair poiblí ar fáil agus bíonn Máirín ag brath ar chúpla dea-chomharsa chun í a thabhairt chuig an siopa áitiúil nó chuig an aifreann ar an Domhnach. Ach sin ráite, ní maith léi a bheith ag cur as dóibh agus is minic nach nglacann sé le tairiscint sibe uathu. Is minic di a bheith croí bhriste nuair a smaoiníonn sí go mbeidh sí léi féin ina seanais. Tá faitíos uirthi a bheith sa teach léi féin agus ag na scéalta a bhíonn ar an nuacht faoi ghadaíocht agus ionsaithe ar sheandaoine.

Pádraig, táthaire atá 25 bliana d'aois

Tá Pádraig ina chónaí sa bhaile lena thuismitheoirí. Tá deartháir aige atá níos sine ná é agus é ina chónaí sa chathair lena bhean chéile agus a mbeirt chlainne. Bíonn teannas idir Pádraig agus a athair. Téann sé chuig an bpub gach oíche, geall leis, ionas nach mbeidh sé ina shuí sa bhaile. Le gairid, theip ar an gcumann fada a bhí aige lena pháirtí agus airíonn sé an saol deacair ó shin. Ceapann sé go mbeidh a chairde ag magadh faoi má

labhraíonn sé faoina chuid smaointe, mar sin ní dheireann sé tada. Measann sé go bhfuil rudaí go dona agus smaoinigh sé ar lámh a chur ina bhás féin.

Pauline, bean tí atá 34 bliana d'aois

Tá triúr clainne faoi bhun cúig bliana d'aois ag Pauline agus riachtanais speisialta ag duine acu. Tá sí ina cónaí i dteach beag ar fheirm mhuintir a fir céile, cúig mhíle ón mbaile is gaire. Níl aon aithne ag Pauline ar fhormhór na gcomharsan. Bíonn sí léi féin in éineacht leis na leanaí beagnach gach lá fad a bhíonn a fear amuigh ag obair; bíonn an carr aigesan go hiondúil d'obair na feirme. Téann sé chuig an bpub áitiúil beagnach gach oíche le haghaidh cúpla pionta. Ní théann Pauline in éineacht leis mar gur fir is mó a bhíonn ann agus iad ag caint ar fheirmeoireacht agus praghsanna eallaigh, srl. Le cúpla mí anuas tú Pauline faighte níos uaigní agus bréan dá saol laethúil agus bíonn deacracht aici leis na leanaí. Bíonn sí cantalach, míshásta agus tuirseach an t-am ar fad agus é deacair aici aghaidh a thabhairt ar an lá. Tá Pauline a cheapadh go bhfuil dúlagar uirthi agus níl sí cinnte faoin mbealach le rudaí a athrú.

Strus agus dúlagar

Is cuma cén sáinn ina bhfuil tú, ná cé chomh mór nó beag atá an fhadhb, tá sé in ann strus agus dúlagar a chur ort.

Strus

Is féidir le strus a bheith diúltach nó deimhneach agus is toradh nádúrtha daonna é ar imeachtaí a mheasaimid a bheith ina ndúshlán nó ina mbagairtí. Cuidíonn strus deimhneach linn an lámh in uachtar a fháil ar dhúshlán an lae agus nithe a dhéanamh nár cheapamar a d'fhéadfaí a dhéanamh. Ach sin ráite, nuair a théann droch-chás i bhfad agus an chuma ar an scéal go bhfuil smacht caillte agat air, tá sé in ann strus diúltach nó 'ciapadh' a tharraingt. Léiríonn daoine strus ar bhealaí éagsúla. Amanna, déileálann daoine leis trí imeacht astu féin nó déanann siad iarracht neamhaird a dhéanamh den tionchar atá ag an strus orthu, nó ar na daoine atá thart orthu. Tagann fearg ar dhaoine eile agus cuireann daoine eile fós an mhilleán ar fad orthu féin.

Dúlagar

Ní 'goirmeacha' nó drochghíumar atá i gceist le dúlagar – bíonn drochlá againn ar fad, nó roinnt acu. Nuair a bhíonn dúlagar ar dhaoine, is féidir le roinnt rudaí a bheith ag cur as dóibh beagnach an lá ar fad, gach lá, ar feadh roinnt seachtainí – agus é deacair acu dul ar aghaidh lena ngnáthshaol. Tá sé tábhachtach go dtuigfeadh nach tú féin is cúis leis an dúlagar agus go bhfuil sé furasta go maith cóir a fháil dó.

Comharthaí agus airíonna

Seo réimse de chomharthaí nó d'airíonna i dtaca le strus nó dúlagar. Má tá aon cheann de na comharthaí sin ag cur as duit tá cabhair ar fáil.

Gnáthchomharthaí struis

- Corrhónacht
- Éirí tuirseach go héasca
- Deacracht d'aird a dhíriú ar rudaí nó cinneadh a dhéanamh
- Cantal
- Tinneas cinn
- Teannas sna matáin agus pian amanna sa mhúineál, sna guailí nó i do ghiall
- Deacrachtaí codlata: deacair agat titim i do chodladh agus gan a bheith ag codladh go maith
- Athrú i do chuid iompraíochta nó i do chaidreamh leis an teaghlach nó le cairde
- Smaointe faoi eagla nó imní, smaointe diúltacha
- Éadóchas nach n-imeoidh rudaí mar is ceart

Gnáthchomharthaí dúlagair

- Ag aireachtáil brónach
- Mothú go bhfuil moill á chur ort
- Míshuaimhneas
- Easpa suime i do chuid oibre
- Ag ith an iomarca nó gan a bheith ag ithe do dhóthain

- Ag codladh an iomarca nó gan a bheith ag codladh do dhóthain
- Ceapadh nach fiú tada thú
- Smaointe diúltacha a bheith i do cheann.

Cad is féidir liom a dhéanamh má tá strus orm?

Is féidir leat cur in aghaidh an struis má thugann tú aire mhaith duit féin. Seo roinnt moltaí mar chúnamh.

Déileáil le tascanna – ceann ar cheann! Mar shampla, bíonn feirmeoir iontach gnóthach ag amanna áirithe den bhliain. Bris síos na tascanna móra ina dtascanna beaga a bheidh níos éasca a láimhsiú. Ná déan iarracht níos mó oibre a dhéanamh sa lá ná mar atá tú in ann.

Glac sosanna – Ní mór dúinn ar fad briseadh a ghlacadh idir tréimhsí crua oibre chun scíth a thógáil. Socraigh roinnt sosanna ón obair i rith an lae. Leag síos plean chun am saor a ghlacadh tar éis tréimhsí crua oibre, leat féin nó le cairde nó baill teaghlaigh.

Déan forbairt ar nithe suimiúla eile – Siúl nó imeachtaí mar chluiche saighead, babhláil bóthair, aeróbaic, iascach, galf nó imirt cártaí. Bealach iontach chun bualadh le daoine eile agus do scíth a ligean is ea páirt a ghlacadh i ranganna/cúrsaí.

Buail le cairde agus gaolta - Caith roinnt ama leo, éist, déan gáire, roinn comhairle, deacrachtaí agus eolas lena chéile. Cá bhfios nach bhfuil na fadhbanna céanna acu siúd!

Ith go maith – Tá bia folláin riachtanach don cholainn. Dá fheabhas a gcuirfead isteach is fearr a dtiocfaidh amach. Nuair a ithimid go sláintiúil bíonn níos mó fuinnimh againn d'obair an lae.

Codail go maith – Glanann oíche mhaith codlata an intinn; bíonn cuma níos measa ar rudaí nuair a bhímid tuirseach. Ní mór don chuid is mó againn ocht n-uair an chloig codlata a fháil gach oíche.

Bí Gníomhach – Airíonn tú níos fearr le haclaíocht rialta agus íslíonn sé an teannas ag an am céanna. Déanfaidh tú dearmad ar do chuid buartha, tabharfaidh sé breis fuinnimh duit agus feabhsóidh sé do chuid acclaíochta agus do chuid nirt.

Déan iarracht gan a bheith ag brath ar dhruaí, alcól ná tobac – réiteach gairid ar an strus iad sin. Chomh maith leis an mbaol atá iontu don tsláinte, ní athróidh siad an chúis atá leis an strus.

Foghlaim cén chaoi le glacadh le rudaí nach féidir a athrú – Cuardaigh an mhaitheas atá i ndaoine agus i gcásanna ar leith. Cuimhnigh nach bhfuil aon duine gan locht. Cuimhnigh nach bhfuil aon smacht agat ar chúrsaí airgeadais ná ama a bhaineann le haimsir, le praghas barraí ná ar éileamh an mhargaidh.

Iarr cabhair! Inis do dhuine éigean cé mar a bhraitheann tú – roghnaigh duine a bhféadfaidh tú a bheith ionraic leis/léi, ansin mínigh do chuid fadhbanna agus pléigh an réiteach atá orthu leis an duine sin.

Déan iarracht é a scríobh síos – amanna bíonn sé deacair labhairt le duine eile. Déan iarracht do chuid deacrachtaí a scríobh síos agus inis cé mar a bhraitheann tú faoi rudaí.

Cuimhnigh! Bíonn strus agus imní ar gach duine ó am go ham. Gnáthrud is ea leibhéal áirithe struis agus is féidir leis cuidiú linn chun aghaidh a thabhairt ar an saol. Ach, amanna, má bhímid faoi strus rófhada is féidir leis muid a chur síos agus d'fhéadfadh dúlagar a theacht as.

Faigh Cúnamh

Má cheapann tú go bhfuil rudaí ag teacht sa mhullach ort, glaoigh orainn... Táimid anseo chun éisteacht leat agus chun cuidiú leat réiteach a fháil ar chúrsaí. Tógfaidh gairmeoir oilte do ghlaoch agus labhrófar leat faoi rún. Diailigh an líne cabhrach do Strus Feirme & Tuaithe ar shaorghlao:

1800 742 645

Ar oscailt gach lá ó 6.00 p.m. go dtí 10.00 p.m.

Nó seol nóta r-phoist chugainn ag farmandruralstress@hse.ie

Teagmhálacha eile:

- **Oifigeach Acmhainní Sláinte Mheabhrach, FSS, An Deisceart – 087 2995913**
- **Na Samáraigh – 1850 609 090**