



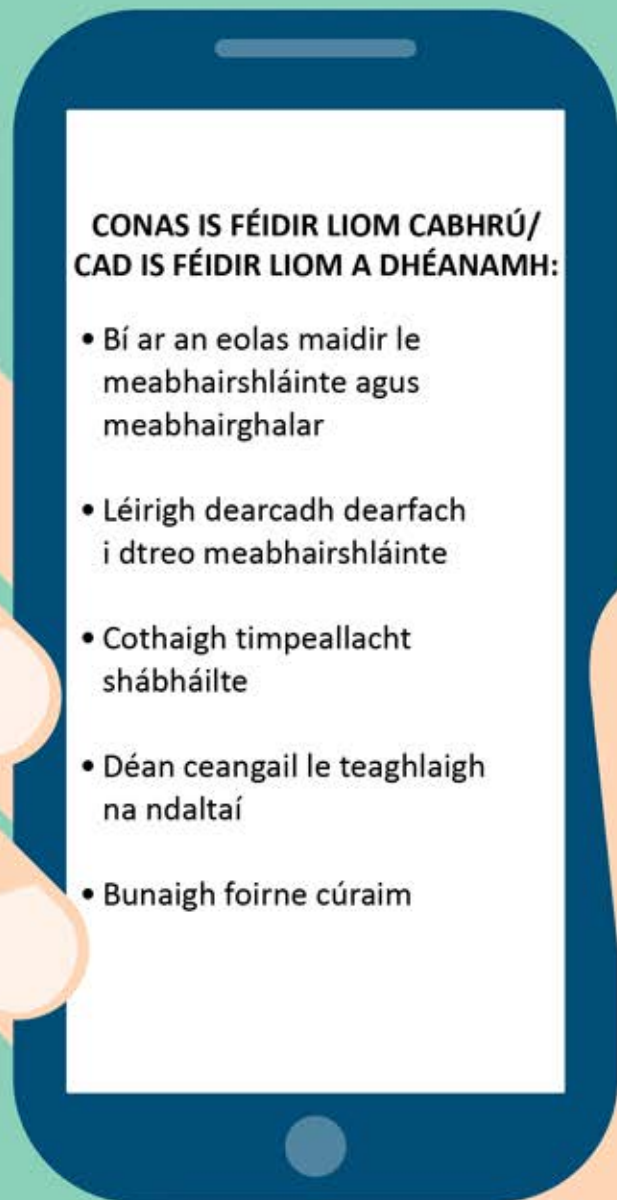
#Tabhair Airedod'Fhéinín



Feasacht faoi
Mheabhairshláinte
do Mhúinteoirí Bunscoile

Réamhrá:

Ar bhonn seachtainiúil caitheann daoine óga níos mó ama ar scoil ná mar a chaitheann áit ar bith eile. I dtimpeallacht na scoile tugtar deis idéalach do dhaltaí teacht ar an eolas faoi mheabhairshláinte dhearfach agus deacrachtaí meabhairshláinte. Tá cumas ar leith ag múinteoirí an deis a thapú chun oideachas a thairiscint atá bunaithe ar ábhair den sórt sin. Tá deis ag múinteoirí mar gheall ar iad a bheith ina n-eiseamláirí agus trína gcuid eolais agus teagaisc dul i bhfeidhm go dearfach ar roghanna na ndaltaí maidir lena slí mhaireachtála.



CONAS IS FÉIDIR LIOM CABHRÚ/ CAD IS FÉIDIR LIOM A DHÉANAMH:

- Bí ar an eolas maidir le meabhairshláinte agus meabhairghalar
- Léirigh dearcadh dearfach i dtreo meabhairshláinte
- Cothaigh timpeallacht shábháilte
- Déan ceangail le teaghlaigh na ndaltaí
- Bunaigh foirne cúraim

#Tabhair Airedod'Fhéinín

Má mhothaíonn duine óg go bhfuil siad scoite amach ón bpobal nó nach bhfuil fáilte rompu d'fhéadfadh go mbeidís níos mó i mbaol drochshláinte mheabhrach. Is féidir le cáilíocht an chaidrimh atá ag duine óg lena gcuid múinteoirí agus piaraí dul i bhfeidhm ar a mbraistint chomhuintearais. Is féidir éifeacht chosantach agus timpeallacht dhearfach a chur ar fáil mar seo a leanas:



- caidrimh thacúla atá bunaithe ar chóimheas
- caidrimh idirphearsanta dhearfacha
- ranganna a chothaíonn cabhair agus tacaíocht dá chéile agus a chúitíonn na gnéithe sin
- bheith ar fáil do dhaltaí
- beartas láidir frithbhulaíochta a chur i bhfeidhm agus é faoi cheannas daltaí
- naisc a dhéanamh le seirbhísí meabhairshláinte sa cheantar áitiúil agus duine a aithint a d'fhéadfá teagmháil a dhéanamh leo dá mbeadh comhairle uait

Teastaíonn cabhair ó ghairmithe meabhairshláinte

ar nós dochtúirí, altraí, teiripeoirí nó comhairleoirí ó beagnach 5% de dhaoine óga

LABHAIR LE DUINE ÉIGIN FAOI

Tá sé tábhachtach labhairt faoi Mheabhairshláinte Is féidir le comhrá simplí difríocht mhór a dhéanamh



#Tabhair Airedod'Fhéinín

NÍOR CHEART

- Teanga dhiúltach a úsáid
- Tagairt a dhéanamh do dhaoine ar bhealach diúltach agus a mbreiteacht á lua
- Bheith ag cúlchaint faoi dhaoine
- Bheith ag tabhairt breithiúnas
- Talamh slán a dhéanamh de go bhfuil duine eile ag déileáil leis an bhfadhb
- Cumais an duine óig a mheas faoina luach
- An t-eolas a choimeád duit féin

RUDAÍ IS CEART
& NACH CEART
A DHÉANAMH

BA CHEART

- Teanga mheasúil a úsáid
- Tús áite a thabhairt don duine óg
- Labhairt le daoine óga faoina n-ábhair imní ó thaobh meabhairshláinte
- Bí ar an eolas maidir le meabhairshláinte agus meabhairghalar
- Bheith tacúil agus tuisceanach
- Am a chaitheamh leis an duine
- Éisteacht leis nó léi
- Tacaíocht a fháil, ná déan iarracht tacaíocht a thabhairt do dhuine óg gan chabhair ó dhuine eile



Ní hionann meabhairshláinte leanaí agus meabhairshláinte daoine fásta. Ar an gcéad dul síos, bíonn go leor rudaí ar siúl ina saol ar nós foghlaim faoin tsochaí agus an méid atá ag siúl uithi, brú piarghrúpa agus aistriú ó óige go hógántacht.



#Tabhair Airedod'Fhéinín

A Leanaí!

Ní bhíonn cabhair ghairmiúil ag teastáil i gcónaí. Uaireanta éiríonn le féinchabhair. Dúirt dream daoine óga i Seirbhísí Meabhairshláinte Phádraig gur chabhraigh na nithe seo a leanas go mór leo.



#Tabhair Airedod Fhéinín



CONAS NA COMHARTHAÍ A AITHINT?

COINNIGH SÚIL ORT FÉIN, AR DO CHAIRDE, DO THEAGHLACH AGUS DO CHOMHGHLEACAITHE. MÁ AITHNÍONN TÚ CEANN AR BITH DE NA COMHARTHAÍ RABHAIDH SEO A LEANAS, TÁ SÉ IN AM CABHAIR A LORG.

MOTHÚCHÁIN

- Brónach agus éadóchasach gan chúis ar feadh tamaill fhada
- Feargach, ag caoineadh, freagairt iomarcach an chuid is mó den am
- Ag mothú gan mhaith nó ciontach go minic
- Bheith imníoch go minic
- Gan bheith in ann déileáil le cailliúint duine éigin nó rud éigin tábhachtach
- An-fhaiteach, eagla orthu gan mhíniú
- Imní orthu go ndéanfar dochar dóibh nó go ndéanfaidh siadsan dochar do dhaoine eile
- Imní maidir le cuma fhisiceach nó fadhbanna fisiceacha
- Ag mothú go bhfuil an saol ró-chrua le déileáil leis/ smaointe féinmharfacha a bheith acu

EISPÉIRIS

- A bhfeidhmíocht ar scoil, ag an ollscoil, san ionad oibre ag éirí níos measa de réir a chéile
- Suim a chailleadh i rudaí a mbaintí taitneamh astu uair amháin
- Athruithe gan mhíniú ar an gcodladh
- Athruithe gan mhíniú ar ithe
- Cairde, teaghlach a sheachaint
- Ag iarraidh bheith ina n-aonar an t-am ar fad
- Ag brionglóideach an iomarca/ní féidir díriú ar rudaí
- Eagla ort go bhfuil d'aighe as smacht/á smachtú
- Guthanna a chloisteáil nach féidir a mhíniú
- Tromluithe síoraí

IOMPAR

- Deacair díriú ar rudaí, gan bheith in ann cuimhneamh i gceart
- Gan bheith in ann fanacht socair nó aird a dhíriú ar rudaí
- Mothú neamhshrianta go bhfuil gá le ní, rudaí a ghlanadh, gnáthaimh a dhéanamh go leor uaireanta gach lá chun contúirt gan aon bhunús a sheachaint
- Ró-chainteach, comhraite scaipthe

GNÍOMHARTHA (fadhbanna a chruthú)

- Úsáid/mí-úsáid a bhaint as / brath ar alcól nó drugaí
- Bealaí a oibriú amach le cuid mhór bia a ithe nó mí-úsáid a bhaint as purgóidí chun nach gcuirfí suas meáchan Bheith ar aiste bia / ag déanamh aclaíochta an iomarca
- Dul i bhfiontar an iomarca
- Rudaí a dhéanamh ar féidir bagairt ar an saol



#Tabhair
Airedod'Fhéinín



Le haghaidh do Thionscadal ar Fheasacht faoi Mheabhairshláinte ar Scoil...

...SMAOINIGH

faoi bhealaí le cabhrú le daoine eile comharthaí a aithint go bhfuil deacrachtaí ag duine óg lena c(h)uid meabhairshláinte e.g. bileog fíricí, cainteanna scoile, póstaeir, láithreán gréasáin/iris scoile etc.

...TABHAIR

faoi stiogma maidir le meabhairshláinte, atá ina bhac ar dhaoine óga agus iad ag lorg tacaíochta. Smaoinigh faoin gcaoi a smaoiníonn agus a labhraíonn tú féin agus do chairde faoi mheabhairshláinte/mheabhairghalar agus faoi conas is féidir libh tabhairt faoi throid i gcoinne an stiogma.

...BÍODH SÉ MAR AIDHM AGAT

feabhas a chur ar d'fheasacht féin agus feasacht daoine eile faoi mheabhairshláinte daoine óga i do scoil agus i do phobal.

...CUIR TÚ FÉIN AR D'EOLAS

faoi bhealaí le dea-mheabhairshláinte a choimeád, leis na comharthaí rabhaidh a aithint agus le cabhair a fháil i gcás deacrachtaí meabhairshláinte.

...SMAOINIGH

faoi fhadhbanna a mblonn tionchar acu ar mheabhairshláinte mar: Strus, Fadhbanna Teaghlaigh, Imní faoi Airgead, Brú ar Scoil, Drugaí, Alcól, Bulaíocht, Bulaíocht Ar Líne.

Na Chéad Chéimeanna Eile

- Smaoinigh faoi conas is féidir leis an scoil go léir meabhairshláinte dhearfach a chur chun cinn
- Tarraing aird ar bhealaí le feasacht a mhúscailt i measc cairde, ball teaghlaigh, múinteoirí agus daoine eile faoi conas is féidir leat tacaíocht a thabhairt do dhuine a bhfuil fadhbanna meabhairshláinte acu
- Smaoinigh faoi na tacaí piara ar scoil ar féidir leo cabhrú le daoine déileáil le fadhbanna e.g. liostaí de thacaí féinchabhrach le haghaidh daltaí, clár meantóireachta nua do dhaltaí

Tá tacaíocht agus cabhair ar fáil dóibh siúd atá thíos le fadhbanna meabhairshláinte - IS FÉIDIR leat difríocht a dhéanamh

TÁ LUATHIDIRGHABHÁIL AGUS
LUATHCHÓIREÁIL RÍTHÁBHACHTACH
DON BHISEACH

CAD IS CEART A DHÉANAMH?

IS IONANN CABHAIR A LORG AGUS
COMHARTHA DE NEART SEACHAS
COMHARTHA DE LAIGE

Seirbhísí Meabhairshláinte Phádraig

Le haghaidh Tacaíochta agus Eolais Saor in Aisce

Cuir glaoch ar 01 249 3333

info@stpatsmail.com

Líne Chabhrach BRÓGA CRÓGA

le haghaidh daoine 18-25 bliana d'aois

01 249 3555

help@walkinmyshoes.ie



#Tabhair Airedod'Fhéinín