



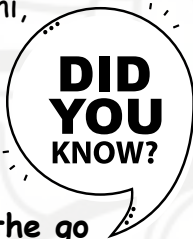
Leanaí agus Meabhairshláinte

Cad é dea-meabhairshláinte

Ní hamháin gur chóir go mbeadh imní ar dhaoine aosta faoi meabhairshláinte dearfach. Cuireann fadhbanna meabhairshláinte isteach ar dhaoine óga freisin.

Ciallaíonn dea-mheabhairshláinte mothú dearfach agus an cumas a bheith acu dul i ngleic leis an scoil, tuismitheoirí, siblí, cairdeas agus caidrimh.

Tá Deich faoin gcéad de na leanaí chomh hóg le cúigear ina bheatha le fadhb mheabhairshláinte indíagnóisithe go clínicíúil.



Tá sé chomh tábhachtach aire a thabhairt do do mheabhairshláinte chomh maith le do shláinte fhisiciúil. Go deimhin, is féidir drochshláinte fhisiciúil a bheith mar thoradh ar dhrochshláinte mheabhrach.

Cá háit is féidir le páistí fadhbanna a bheith acu?

Ar Scoil:

Is féidir le páistí fadhbanna a bheith acu ar scoil ó bhrú scrúdaithe agus piaraí, go bulaíocht agus go leor eile.

Sa Bhaile:

D'fhéadfadh roinnt leanaí a bheith ag maireachtáil le mí-úsáid, nó ag plé le saincheisteanna teaghlach, san áireamh tuismitheoirí nó cúramóirí a dhéanann argóint go leor, atá scartha, nó d'fhéadfadh go mbeadh tuismitheoirí acu atá ag streachailt lena gcuid féin fadhbanna meabhairshláinte.

Ar Líne:

Is féidir leis an idirlíon a sholáthar go leor buntáistí do páistí, lena n-áirítear oideachasúil agus ábhar dearfach. Áfach, is féidir le páistí a chur faoi chibearbhulaíocht freisin.

Cúiseanna Saincheisteanna Meabhairshláinte i bPáistí

Brú Scoile:

Is féidir le páistí dul i ngleic le brúnna acadúla agus sóisialta lena n-áirítear an gá le 'feistiú isteach'.

Beidh fadhb ag formhór na bpáistí ag am éigin ar scoil - tá sé tábhachtach a aithint go bhfuil fadhb ann agus cabhair a lorg chun í a réiteach.

Faillí agus mí-úsáid:

Is féidir le tráma síceolaíoch a bheith mar chúis le saincheisteanna meabhairshláinte mar shampla, caillteanas tuismitheora, mí-úsáid mhothúcháin, fisiciúil, ghnéasach nó faillí. Is féidir neamhoird mheabhairshláinte a bheith mar thoradh ar na himeachtaí seo mura dtugtar aghaidh orthu go luath.

Saolta Gnóthach:

Bíonn go leor páistí ró-ghnóthach le hobair bhaile agus le gníomhaíochtaí seach-churaclaim agus ní bhíonn am acu súgradh go cruthaitheach nó scíth a ligean tar éis na scoile.

Cairdeas:

D'fhéadfadh go mbeadh sé deacair ag páistí áirithe cairde a dhéanamh. Tá sé léirithe ag staidéir gurb é doimhneacht an chairdis is tábhachtaí maidir le folláine mheabhrach do páistí.





Cá háit a Faigh Cúnamh do Leanaí

Tá childline anseo chun cabhrú le duine ar bith faoi 19 mbliana d'aois le haon rud atá i ngleic leo. Is féidir leat labhairt faoi rud ar bith. Is cuma cén fhadhb, tá comhairleoirí oilteare s'againn anseo chun tacaíocht a thabhairt duit.



Tacaíocht a Fháil

Is carthanas cláraithe é Samaritans dírithe ar thacaíocht mhothúchánach a chur ar fáil do dhuine ar bith atá i gcruachas mothúchánach nó atá ag streachailt le dul i ngleic leis.

Is féidir leat:

- Tabhair cuairt ar do dhochtúir
- Cuir glaoch ar an tseirbhís LG lasmuigh d'uaireanta oibre
- Téigh go dtí an Roinn A&E
- Cuir glaoch ar na seirbhísí éigeandála
- Téacs "Teammate" chuig 85258
- Cuir glaoch ar na Samáraigh ar 116 123
- Ná lig do rudaí a thógáil suas; labhair le daoine a bhfuil grá agat dóibh agus a bhfuil muinín agat astu.

Tóg 5 Chéim don Fholláine

Tóg 5 chéim don fholláine bealach bunaithe ar fhianaise chun meabhairshláinte a chur chun cinn.



Tabhair
Déan rud éigin deas do chara. Meangadh gáire. Déan do chuid ama a dheonú agus cabhraigh le do chumann.

impeall ort féin le do teaghlach, do chairde no fiú ball de d'fhoireann. Cabhróidh dea-naisc leat go mbraitheann tú go bhfuil tacaíocht agat.



Ná bíodh eagla ort rud éigin nua a thriail. Aimsigh caitheamh aimsire agus rud éigin a thaitníonn leat agus dul i mbun scil nua.

EFeidhmíonn aclaíocht mar fhrithdhúlagraán. Is maith an rud é a bheith gníomhach do do mheabhairshláinte agus do shláinte choirp.



Bí ar an eolas faoin saol mórthimpeall ort chomh maith leis an gcaoi a bhfuil tú ag mothú. Glac céim ar áis, anáil agus ghlac cúpla bomaite leat féin.



"Creid i gcónaí gur féidir leat Bain triail as"

