



DÉAN RUD ÉIGIN CRUTHAITHEACH

Cabhraíonn obair chruthaitheach le daoine a bheith ar a suaimhneas. D'fhéadfadh gníomhaíochtaí cosúil le scríobh, canadh nó rud éigin ceolmhar a dhéanamh cabhrú le giúmar duine a fheabhsú, go háirithe má mhothaíonn duine inníoch nó in ísle brí.

Lean ort go dtí go n-aimsíonn tú rud éigin a oireann duit. An bhféadfá tabhairt faoi obair chruthaitheach amuigh faoin aer nuair a bhíonn na laethanta geal, garraíodóireacht, péinteáil nó grianghrafadóireacht b'fhéidir?

Aimsigh gníomhaíochtaí

Tá go leor foinsí eolais ar fáil faoi na gníomhaíochtaí atá á reáchtáil i do cheantar féin, mar shampla

- an leabharlann
- boird oideachais agus oiliúna áitiúla
- nuachtlitreacha paróiste
- cláir fógraí i siopaí

Labhair faoi chúrsaí an tsaoil

Bíonn sé níos éasca déileáil le fadhbanna tar éis labhairt le daoine eile. Is bealach maith é labhairt faoi do chuid mothúchán chun déileáil le fadhb. Labhair le duine éigin a bhfuil muinín agat as/aistí, labhair faoin méid atá ag déanamh inní díot.

Tacaíochtaí meabhairshláinte

Tá eolas agus fógraí maidir le gach tacaíocht agus seirbhís meabhairshláinte atá ar fáil go náisiúnta agus go háitiúil atá á soláthar ag FSS agus ag a comhpháirtithe maoinithe le fáil ar an suíomh gréasáin www.yourmentalhealth.ie

Chomh maith leis sin, is féidir leat glooch, saor in aisce, ar an Líne Eolais, *YourMentalHealth*, **1800 111 888**, chun eolas a aimsiú faoi thacaíochtaí agus seirbhísí (am ar bith, lá nó oíche).



MÁS MIAN LEAT LABHAIRT LE DUINE ÉIGIN INNIU

Glaigh ar uimhir shaorghlao na Samárach, **116 123**, am ar bith, lá nó oíche, agus cuirfear tacaíocht rúnda, neamhbhreithiúnach ar fáil duit. Nó seol ríomhphost chuig jo@samaritans.ie.

Téacsáil an focal **HELLO** chuig **50808**. Seirbhís téacs 24 uair an chloig, saor in aisce, a sholáthraíonn tacaíocht do dhaoine atá ag déileáil le deacrachtaí meabhairshláinte nó géarchéim mhothúcháinach.

An t-eolas atá le fáil sa bhileog seo curtha ar fáil ag Seirbhís Mheabhairshláinte FSS.



Comhaid Fuaime an Leabhráin ar fáil ag: gov.ie/summerready

Teileafón OEP: 01-237 3800
Twitter: @emergencyIE
R-phost: oepe@defence.ie

Bí Ullamh don Samhradh

NÁ DÉAN DEARMAD AR DO MHEABHAIRSHLÁINTE AN SAMHRADH SEO



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Ná déan dearmad ar do mheabhairshláinte an samhradh seo

Ní mór aire a thabhairt do do mheabhairshláinte i rith na bliana ar fad ach bíonn sé éasca i rith an tsamhraidh a bheith róghnóthach chun leanúint leis na dea-nósanna. Tá go leor bealaí praiticiúla chun aire a thabhairt don mheabhairshláinte.

BÍ GNÍOMHACH

Trí bheith gníomhach is féidir leat do shláinte fhisiciúil agus do mheabhairshláinte a chosaint agus is am iontach é an samhradh chun triail a bhaint as rud éigin nua.

Bain taitneamh as an dea-aimsir agus as na tráthnónta fada. Buail le cara agus caith tamall ag siúl, léim ar do rothar agus tabhair aghaidh ar áit nua nó bain triail as gníomhaíocht nua, cosúil le snámh.

Má dhéanann tú aclaíocht go minic éireoidh leat oíche chodlata níos fearr a fháil, do scíth a ligean agus mothú níos fearr. Cabhraíonn aclaíocht le strus a laghdú agus do leibhéal fuinnimh a fheabhsú. Chomh maith leis, b'fhéidir gur bealach maith é le bualadh le daoine agus a bheith páirteach i do phobal.



ITH BIA SLÁINTIÚIL

D'fhéadfadh go mbeadh tionchar mór ag an gcineál bia a itheann tú ar do mheabhairshláinte. Is foinse iontach vitimíní agus mianraí iad torthaí agus glasraí. Ná dearmad torthaí agus glasraí dúghlasa agus oráiste a cheannach. Pónairí agus lintilí mar shampla. Má itheann tú bianna níos sláintiúla feabhsófar do shláinte fhisiciúil agus meabhairshláinte agus corpacmhainn.



DÉAN RUDAÍ LE DAOINE EILE

D'fhéadfadh teagmháil shóisialta agus ról gníomhach a bheith agat i do phobal cabhrú leat chun do mheabhairshláinte a fheabhsú.

Déan iarracht:

- bualadh le níos mó daoine
- grúpa cairde a bhunú
- páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí

B'fhéidir nach bhfuil tú sách muiníneach chun bualadh le daoine nua, ach d'fhéadfadh sé cabhrú leat mothú níos fearr.

Ní gá airgead a chaitheamh chun páirt a ghlacadh. Is féidir go leor gníomhaíochtaí a dhéanamh saor in aisce, mar shampla:

- bí páirteach in nó eagraigh grúpaí siúil
- iarr ar chairde cluiche peile a imirt leat
- glan an áit i dteannta le do chomharsana