

COMHAD FÍRICÍ: FOGHLAIM DON TSAOL AGUS DON OBAIR GCSE Aonad 2 – Forbairt Phearsanta



Cad is ciall le Dúlagar?

1.4 Sláinte agus folláine phearsanta

Meabhair shláintiúil a fhorbairt:

- Na cúiseanna le dúlagar agus a iarmhairtí agus bealaí ar féidir déileáil leis.

Cuspóir an Chomhaid Fíricí?

Léargas a sholáthar do dhaltáí ar na cúiseanna le dúlagar agus a iarmhairtí agus ar bhealaí déileáil leis sa dóigh go mbeidh siad réidh do scrúdú Aonad 2, Forbairt Phearsanta.

Ábhar machnaimh

Cad é is ciall le dúlagar?

Cé hiad na daoine a mbíonn dúlagar orthu? Cad iad siomptóim an dúlagair?

Cad é mar a chuirtear cóireáil ar dhuine in aghaidh dúlagair?

Cad é a tharlaíonn mura gcuirtear cóireáil ar dhuine in aghaidh dúlagair?

Cá háit a dtéann tú le cuidiú a fháil?

Foinsí breise eolais?

Vodchraoladh ar Dhúlagar

<http://studentsagainstdepression.org/> – Suíomh gréasáin de chuid *Students against Depression* a bhfuil réimse iontach acmhainní air maidir le dúlagar agus gach rud atá bainteach leis.

<https://www.mentalhealth.org.uk/publications/mental-health-northern-ireland-fundamental-facts>

<https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/FF16%20Northern%20ireland.pdf> – Suíomh gréasáin de chuid an *Mental Health Foundation* a bhfuil PDF is féidir íoslódáil agus staitisticí agus eolas ann ar mheabhairshláinte i dTuaisceart Éireann.

<https://www.health-ni.gov.uk/sites/default/files/publications/dhssps/hscims-2015-key-facts.pdf> – Cáipéis ghrfach a bhfuil réimse staitisticí agus eolas ar chúrsaí shláinte i dTuaisceart Éireann inti, meabhairshláinte san áireamh.

<http://www.refineni.com/mental-health-stats/4578563576> – Suíomh gréasáin de chuid *Refine Northern Ireland* a bhfuil réimse acmhainní ann a bhaineann le dúlagar chomh maith le rochtain ar an chlár cóireála WRAP.

<http://studentsagainstdepression.org/take-action/request-our-free-awareness-resources/> – Leathanach acmhainní de shuíomh gréasáin a bhaineann le *Students against Depression*. Is féidir le daltaí, scoileanna agus tuismitheoirí réimse acmhainní saor in aisce a íoslódáil lena n-áirítear póstaer ag léiriú comharthaí rabhaidh agus treoirleabhar do thuismitheoirí.

<http://studentsagainstdepression.org/take-action/take-action-in-your-own-life/> – Tá cúrsa 10-modúl ar dhúlagar ar an tsuíomh gréasáin seo agus leabhrán is féidir íoslódáil, chomh maith le leathanaigh oibre le bheith líonta isteach ag na daltaí.

<http://www.changeyourmindni.org/> – Tá eolas agus comhairle ar an tsuíomh gréasáin seo faoi dhúlagar agus, lena chois sin, tá sé mar aidhm aige stiogma na faidhbe sláinte seo a laghdú.

<https://www.nidirect.gov.uk/information-and-services/health-and-wellbeing/mental-health> – An dóigh le teacht ar sheirbhísí meabhairshláinte i dTuaisceart Éireann.

<http://www.samaritans.org/about-us/our-organisation/read-our-publications/young-peoples-emotional-health-resource> – Leathanach gréasáin na Samárach atá dírithe ar dhaoine óga agus ar na daoine a chuidíonn leo.

<http://www.themix.org.uk/mental-health> – Tá an dúrud eolais ar fhorbairt phearsanta do dhaoine óga ar an tsuíomh gréasáin seo, meabhairshláinte agus dúlagar san áireamh. Rogha uirlisí agus aipeanna do dhaoine óga.

<https://www.jigsaw.ie/> – Suíomh gréasáin den lárionad náisiúnta in Éirinn atá freagrach as meabhairshláinte don aos óg.

<http://www.samaritans.org/> – Príomhshuíomh gréasáin na Samárach.

<https://www.aware-ni.org/> – Suíomh gréasáin den charthanas AWARE, carthanas a bhfuil dúlagar i dTuaisceart Éireann mar shainchúram aige.

<http://www.mind.org.uk/> – Suíomh gréasáin den charthanas Mind a thugann eolas agus tacaíocht do dhuine ar bith a bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte aige nó do dhuine ar bith a bhfuil dlúthbhaint aige le meabhairshláinte.

<http://www.mindingyourhead.info/> – Tá eolas agus comhairle ar an tsuíomh gréasáin seo faoi dhúlagar agus, lena chois sin, tá sé mar aidhm aige stiogma na faidhbe sláinte seo a laghdú.

<https://www.youtube.com/watch?v=TCqm0V8nerY> – Scannán déanta ag daoine óga, dar teideal **We All Have Problems**, ag plé le feacht mheabhairshláinte i leith dúlagair.

<https://www.youtube.com/watch?v=NiQitBSFdDw> – Scannán déanta ag daoine óga, dar teideal **One in Four**, ag plé le feasacht mheabhairshláinte i leith dúlagair.

<http://www.nhs.uk/Conditions/Depression/Pages/Introduction.aspx> – Tá eolas leighis ar dhúlagar, ar chúiseanna agus ar chóir leighis ar an tsuíomh gréasain seo de chuid an *NHS*.

Intreoír

Is riocht sláinte coitianta é dúlagar sa lá atá inniu ann agus cuireann sé isteach ar fhorhóir na ndaoine am éigin le linn an tsaol, is é sin le rá daoine atá ag fulaingt le dúlagar nó daoine a bhfuil aithne acu ar dhuine éigin a bhfuil dúlagar orthu. Tá a lán carthanachtaí agus eagraíochtaí a bhailíonn eolas ar mheabhairshláinte agus ar dhúlagar sa lá atá inniu ann. Glactar leis gur fadhb é dúlagar atá ag méadú, fadhb a chuireann isteach ar chaighdeán na beatha agus is é an toradh atá air sa chás is measa, féinchochar agus féinmharú.

Ní léir cén fáth a bhfuil dúlagar ag méadú sa tsochaí inniu. B'fhéidir mar gheall ar ruaille buaille agus brú an lae inniu nó b'fhéidir mar gheall ar níos lú stiogma bheith bainte leis agus níos mó daoine atá sásta á plé go hoscailte. Is cuma cén fáth a bhfuil méadú ann ach tá sé rithábachtach go bhfuil muid eolach ar an dóigh le siomptóim agus iompar a bhaineann le dúlagar a aithint le bheith ábalta teacht ar an chóir leighis le go dtig linn bogadh ar aghaidh agus sult a bhaint as an tsaol.

Cad é is ciall le dúlagar?

Deir cuid mhór daoine go bhfuil dúlagar orthu nuair atá siad dubh dóite nó in ísle brí ach ní hionann sin agus dúlagar cliniciúil, rud atá i bhfad níos díblithe agus tromchúisí. Sula ndéantar diagnóis dúlagair, caithfidh na siomptóim bheith chomh trom sin go bhfuil siad ag cur isteach ar ghnáthimeachtaí do shaoil ach, lena chois sin, caithfidh na siomptóim bheith le brath ort le dhá sheachtain ar a laghad.

Cé a fhaigheann dúlagar agus cad é is cúis leis?

Thiocfadh le dúlagar teacht ar dhuine ar bith; ní hionann sin is a rá go bhfuil locht nó laige ar an duine sin, cé go ndéantar nasc go minic idir na steiréitíopaí seo agus an riocht. Mar sin féin, tá roinnt gnéithe agus imeachtaí an tsaol ann a mhéadaíonn baol an dúlagair, amhail:

- má bhí dúlagar, imní nó mí-úsáid substaintí/alcóil ag gargaol;
- má bhíonn imeachtaí nó eachtraí a chuireann le han-strus nó le han-bhrú an duine ag dul ar aghaidh ar feadh tréimhse fhada – mar shampla, cailteanas mothúchánach ar nós méala, fadhbanna caidrimh nó buarthaí airgid;
- má tugadh drochíde intinne nó coirp do dhuine le linn a shaoil;
- tá tinnis agus míchumas ann a mhéadaíonn baol an dúlagair – mar shampla, toircheas, ailse, scléarósis iolrach;
- daoine a bhíonn ar thóir na foirfeachta i gcónaí agus is maith leo smacht iomlán ar an tsaol, tagann dúlagar orthu go minic mura dtéann gach rud mar ba chóir. Síleann siad gur orthu féin an locht agus, dá mba rud é gur éirigh go maith leo sa chéad dul síos, bheadh gach rud i gceart sa deireadh.

I gcásanna áirithe, beidh meascán de na gnéithe thuasluaite i gceist, agus is mó seans go mbeidh dúlagar ar na daoine sin.

Cad iad na siomptóim?

Bíonn dúlagar ag cur as do dhaoine ar bhealaí difriúla agus sin an fáth a mbíonn deacracht againn uaireanta an riocht sláinte seo a aithint i nduine éigin eile nó ionat féin. Tá tréith choiteann ann, áfach, agus is é sin nach mbeidh an duine ar a dhóigh féin nó go mbeidh sé ag déanamh rudaí nach ndéanfadh sé de ghnáth.

Tugtar roinnt gnáthshiomptóim ar an liosta thíos ach cuimhnigh nach mbeidh na siomptóim seo uile ag gach duine a bhfuil dúlagar air. Níl ann ach 'bratacha dearga' ach is dócha gur túsphointe maith dúinn iad agus muid ag iarraidh dúlagar cliniciúil a aithint:

- drochspion ar dhuine nach mbeadh air de ghnáth agus nach féidir leis á chur de;
- gan bheith ábalta sult a bhaint as gníomhaíochtaí a thuilleadh nó suim a chur iontu;
- tuirse agus easpa fuinnimh;
- easpa féinmhúine agus féinmheasa;
- motháíonn sé ciontach cé nach bhfuil aon locht air;
- dúmhachnamh faoi fhéindochar agus/nó faoi lámh a chur ina bhás féin;
- deacracht aige ag déanamh cinntí agus ag díriú ar rudaí;
- ag bogadh go mall nó ag éirí an-chorraithe agus gan bheith ar a shuaimhneas;
- deacracht aige dul a chodladh nó bheith ina chodladh barraíocht;
- ag cailleadh meáchain nach mbeifí ag súil leis nó, i gcás daoine áirithe, ag cur suas meáchain nach mbeifí ag súil leis.¹

Tá póstaer úsáideach déanta ag **Students Against Depression** atá ar fáil don phobal agus is féidir á íoslódáil saor in aisce ach cliceáil ar an nasc seo: <https://www.cwmt.org.uk/recognising-depression>

Clliceáil ar na naisc seo thíos leis na fiseáin a fheiceáil. Cé acu siomptóim a n-aithníonn tú ón liosta roimhe seo?

<https://www.youtube.com/watch?v=TCqm0V8nerY>

<https://www.youtube.com/watch?v=NiQitBSFdDw>

Cad é mar a chuirtear cóir leighis ar dhaoine a bhfuil dúlagar orthu?

Tá réimse cóireálacha difriúla is féidir a thabhairt do dhuine a bhfuil dúlagar air agus uaireanta tá cóir leighis nó dhó i gceist leis seo. Tá an méid seo i gceist i ngach cás, áfach, go dtógfaidh sé am ar an duine atá ag téarnamh ó dhúlagar agus ní bheidh aon fheabhas thar oíche don duine a bhfuil dúlagar air, beag beann ar a phlean cóireála.

Molann an *NHS* duit fanacht dhá sheachtain sula n-iarrann tú cóir leighis lena fháil amach an mbeidh biseach ort. Ina dhiaidh sin, más rud é go bhfuil tú go fóill in ísle brí, nó níos measa, moltar duit comhairle a iarraidh ó ghairmí sa tseirbhís sláinte.²

Dúlagar éadrom go dúlagar meánach a thugtar ar ráig dúlagair nach bhfuil ró-throm ort agus tá a lán rudaí is féidir leat a athrú sa chineál saoil atá agat le dul i ngleic le siomptóim an dúlagair – mar shampla, bia sláintiúil, aireachas, aclaíocht. Rachaidh na rudaí seo chun leasa do chorp ó thaobh chobhsaíochta ceimiceán agus hormón de mar gníomhaíonn siad in aghaidh na ndrochrudaí a bhaineann le dúlagar. Gheobhaidh tú amach faoi seo ar shuíomh gréasáin de chuid an *NHS*.

<http://www.nhs.uk/Conditions/Depression/Pages/living-with.aspx>

Is iondúil go mbeidh gá le cóir leighis breise mar a leanas nuair atá **dúlagar meánach go dúlagar trom** ar dhuine.

Dúlagar Meánach go Dúlagar Trom

Tá dhá chineál cóir leighis ann le haghaidh dúlagair:

- cógas;
- teiripí cainte.

¹ <http://www.mindingyourhead.info/topic/depression>

² <http://www.nhs.uk/Conditions/Depression/Pages/Treatment.aspx>

Cógas

Coscairí ath-iontógáil roghnach séireatoínin (SSRIanna) (*Selective serotonin reuptake inhibitors*)

Ordaítear na cógais seo níos minice ná rud ar bith eile agus tá níos lú fo-iarmhairtí ag dul leo ná mar atá ag cógais eile. Méadaíonn siad an méid séireatoínine i d'inchinn, rud a laghdaítear go minic nuair atá dúlagar ar dhaoine. Ar na cógais SSRI is coitianta, tá Prozac, Cipramil, Seroxat agus Lustral.

Coscairí ath-iontógáil roghnach noraidréanailín (SSNIanna) (*Selective-noradrenaline reuptake inhibitors*)

Ar dtús, ba é an aidhm a bhí taobh thiar de na cógais seo iad a bheith níos fearr ná na SSRIanna ach níl fianaise go leor ann leis seo a chruthú. Táthar ar aon intinn go mbíonn na SSRIanna ag oibriú do dhaoine áirithe agus na SSNIanna ag oibriú do dhaoine eile. Ar na cógais SSNI is coitianta, tá Duloxetine agus Veanlafacsín.

Noraidréanailín agus frithdhúlagraín séireatoineirgeacha ar leith (NASSAnna) (*Noradrenaline and specific serotonergic antidepressants*)

Cosúil leis na SSRIanna ach tá níos lú fo-iarmhairtí acu ó thaobh fadhbanna gnéis de. Is é Miertasaipín an príomhchógas NASSA sa RA (UK).

Frithdhúlagraín thrífhainneacha (TCAnna) (*Tricyclic antidepressants*)

Níl na cógais seo an-choitianta sa lá atá inniu ann agus de ghnáth ní ordáítear iad sa chéad dul síos mar tá siad contúirteach má ghlactar an iomarca. Anuas air sin, tá níos mó fo-iarmhairtí ag dul leo ná mar atá ag cógais eile. Má ordáítear iad, is dócha gur theip ar gach cóir leighis eile agus tá fadhbanna eile meabhairshláinte ar an othar fosta.³

Teiripí Cainte

Teiripe Chognaíoch Iompraíochta (CBT)

Déanann CBT iniúchadh ar ghnéithe diúltacha i do shaol agus an dóigh a bpléann tú leo. Le linn do shaoil, is dócha gur thug tú faoi dhúshláin agus anró an tsaol ar bhealaí difriúla. Tá sé mar aidhm ag an teiripe seo díriú isteach ar na bealaí ar dhéileáil tú le cora crua an tsaol agus ansin teacht ar bhealaí eile le dul i ngleic leo, trí dhearcadh dearfach. Tugann sí seo réimse straitéisí duit chun déileáil le deacrachtaí an tsaol.

Tá foirmeacha éagsúla CBT ann – mar shampla, is féidir freastal ar ghrúpsheisiúin nó séisiúin ar líne fiú.

Teiripe Idirphearsanta (IPT) (*Interpersonal therapy*)

Tá cur chuige den chineál chéanna ag CBT agus ag IPT ach díríonn IPT isteach ar chaidrimh idirphearsanta idir daoine. Tá torthaí taighde ann a mhaíonn go bhfuil an teiripe seo lán chomh héifeachtach is atá foirmeacha eile cóir leighis le haghaidh dúlagair ach tá gá le tuilleadh taighde leis seo a dhearbhú.

Síciteiripe Shicidinimiciúil

Is é atá i gceist leis an teiripe cainte mionscrúdú a dhéanamh ar do smaointe le patrúin iompraíochta agus mothúchán, atá ag cur bac ar an dóigh a mbíonn tú ag déileáil le deacrachtaí, a aithint.

Comhairleoireacht

Is mór idir na teiripí thuasluaite agus an chomhairleoireacht. In áit comhairle a thabhairt duit faoi phatrúin smaointeoireachta nó patrúin iompraíochta atá diúltach, tugann comhairleoirí tacaíocht duit chun na patrúin sin a aithint agus a oibriú amach tú féin. Ansin tacaíonn siad leat agus tú ag iarraidh teacht ar straitéisí a d'fhéadfadh bheith agat mar fhreagairt ar imní agus deacrachtaí i do shaol. Seasann an comhairleoir siar ach tugann sé treoir duit agus cuidíonn sé leat agus tú ag iarraidh do smaointe a chur i bhfocail.

Tá comhairleoireacht maith don duine atá ag déileáil le rudaí mar is gnách ach atá i ndiaidh dul trí rud suntasach ina shaol ar nós méala nó drochthinneas. Seans nár bhuail sé riamh le fadhb chomh holc sin agus dá bharr sin níl na straitéisí ar eolas aige le bheith ag déileáil léi.⁴

³ <http://www.nhs.uk/conditions/Antidepressant-drugs/Pages/Introduction.aspx>

⁴ <http://www.nhs.uk/Conditions/Depression/Pages/Treatment.aspx>

Cad é a tharlaíonn mura gcuirtear cóir leighis ar dhuine?

Má tharlaíonn sé go bhfuil dúlagar trom ar dhuine agus ní chuirtear cóir leighis éifeachtach air, d'fhéadfadh na siomptóim dul in olcas agus tá an baol ann go ndéanfadh an duine dochar dó féin nó, i ngéarchéim, go gcuirfeadh sé lámh ina bhás féin.

Uaireanta, léiríonn daoine iompraíocht ar leith más rud é gur éirigh a ndúlagar ní ba mheasa. Tá liosta de na comharthaí rabhaidh curtha suas ar shuíomh gréasáin an *NHS* sa RA. Ba chóir do dhaoine bheith airdeallach faoi na rudaí seo a leanas:

- daoine ag déanamh socruithe deiridh – mar shampla, ag tabhairt uatha a gcuid earraí, ag déanamh uachta nó ag fágáil slán ag cairde;
- daoine ag caint faoi bhás nó faoi fhéinmharú. Thiocfadh le ráiteas díreach ar nós “Is mór an trua nach bhfuil mé marbh” bheith i gceist, ach is minic a bhíonn daoine a bhfuil dúlagar orthu ag tagairt don ábhar go hindíreach – cuir i gcás “Sílím go bhfuil na mairbh níos sásta ná muidinne” nó “Nár dheas an rud é dul i do chodladh agus gan múscailt?”;
- féindochar ar nós ag gearradh a sciathán nó a gcos nó ag dó a gcorp le toitíní;
- ardú meanma go tobann, a chiallaíonn b'fhéidir go bhfuil cinneadh déanta ag an duine lámh a chur ina bhás féin agus go bhfuair sé faoiseamh dá réir.⁵

Má tá tú buartha go bhfuil aithne agat ar dhuine atá ag déanamh dochair dó féin nó atá réidh le lámh a chur ina bhás féin, nó más amhlaidh an scéal leat féin, caithfidh tú cuidiú a iarraidh láithreach bonn! Is féidir leat dul i dteagmháil le dochtúir teaglaigh nó, más deacair duit seo a dhéanamh, tá na **Samáraigh** ar oscailt 24 uair gach lá. Tá na Samáraigh á reáchtáil ag oibríthe deonacha a éistfidh leat fad is mian leat agus is féidir leat labhairt leo faoi rud ar bith faoi rún daingean.

Cá háit a dtéann tú le cuidiú a fháil?

Mar shochaí tá muid ag tabhairt níos mó airde ar iarmháirtí dúlagair agus a choitianta atá an galar sa lá atá inniu ann. Tá a lán carthanachtaí agus eagraíochtaí i ndiaidh dul i mbun feachtas le heolas a scaipeadh i measc an phobail faoin cheist agus leis an stiogma a bhaineann le dúlagar a chur faoi chois. Mar sin, beidh daoine in ann comhrá oscailte a dhéanamh ar ábhar toirmiscthe – ábhar cainte a raibh cosc air roimhe sin.

An deireadh atá leis nach gcaithfidh daoine bheith ag fulaingt os íseal mar tá a lán áiteanna ann le cuidiú leat nó comhairle a thabhairt duit. Is amhlaidh an scéal do dhuine ar bith a bhfuil aithne agat air/uirthi. Tá liosta thíos de na suíomhanna gréasáin agus eagraíochtaí a chuireann réimse tacaíochta ar fáil – mar shampla, comhairle agus eolas ginearálta; an deis le bheith ag caint le duine éigin ar an toirt.

<http://studentsagainstdepression.org/> – Suíomh gréasáin de chuid *Students against Depression* a bhfuil réimse iontach acmhainní air maidir le dúlagar agus gach rud atá bainteach leis.

<https://www.mentalhealth.org.uk/publications/mental-health-northern-ireland-fundamental-facts>

<https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/FF16%20Northern%20ireland.pdf> – Suíomh gréasáin de chuid an *Mental Health Foundation* a bhfuil PDF is féidir íoslódáil agus staitisticí agus eolas ann ar mheabhairshláinte i dTuaisceart Éireann.

<https://www.health-ni.gov.uk/sites/default/files/publications/dhssps/hscims-2015-key-facts.pdf> – Cáipéis ghrafach a bhfuil réimse staitisticí agus eolas ar chúrsaí shláinte i dTuaisceart Éireann inti, meabhairshláinte san áireamh.

<http://www.refineni.com/mental-health-stats/4578563576> – Suíomh gréasáin de chuid *Refine Northern Ireland* a bhfuil réimse acmhainní ann a bhaineann le dúlagar chomh maith le rochtain ar an chlár cóireála *WRAP*.

⁵ <http://www.nhs.uk/Conditions/Depression/Pages/living-with.aspx>

<http://studentsagainstdepression.org/take-action/request-our-free-awareness-resources/> – Leathanach acmhainní de shuíomh gréasáin a bhaineann le *Students against Depression*. Is féidir le daltaí, scoileanna agus tuismitheoirí réimse acmhainní saor in aisce a íoslódáil lena n-áirítear póstaer ag léiriú comharthaí rabhaidh agus treoirleabhar do thuismitheoirí.

<http://studentsagainstdepression.org/take-action/take-action-in-your-own-life/> – Tá cúrsa 10-modúl ar dhúlagar ar an tsuíomh gréasáin seo agus leabhrán is féidir íoslódáil, chomh maith le leathanaigh oibre a bheith líonta isteach ag na daltaí.

<http://www.changeyourmindni.org/> – Tá eolas agus comhairle ar an tsuíomh gréasáin seo faoi dhúlagar agus, lena chois sin, tá sé mar aidhm aige stiogma na faidhbe sláinte seo a laghdú.

<https://www.nidirect.gov.uk/information-and-services/health-and-wellbeing/mental-health> – An dóigh le teacht ar sheirbhísí meabhairshláinte i dTuaisceart Éireann.

<http://www.samaritans.org/about-us/our-organisation/read-our-publications/young-peoples-emotional-health-resource> – Leathanach gréasáin na Samárach atá dírithe ar dhaoine óga agus ar na daoine a chuidíonn leo.

<http://www.themix.org.uk/mental-health> – Tá an dúrud eolais ar fhorbairt phearsanta do dhaoine óga ar an tsuíomh gréasáin seo, meabhairshláinte agus dúlagar san áireamh. Rogha uirlisí agus aipeanna do dhaoine óga.

<https://www.jigsaw.ie/> – Suíomh gréasáin den lárionad náisiúnta in Éirinn atá freagrach as meabhairshláinte don aos óg .

<http://www.samaritans.org/> – Príomhshuíomh gréasáin na Samárach.

<https://www.aware-ni.org/> – Suíomh gréasáin *AWARE*, carthanas a bhfuil dúlagar i dTuaisceart Éireann mar shainchúram aige.

<http://www.mind.org.uk/> – Suíomh gréasáin den charthanas *Mind* a thugann eolas agus tacaíocht do dhuine ar bith a bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte aige nó do dhuine ar bith a bhfuil dlúthbhaint aige le meabhairshláinte.

<http://www.mindingyourhead.info/> – Tá eolas agus comhairle ar an tsuíomh gréasáin seo faoi dhúlagar agus, lena chois sin, tá sé mar aidhm aige stiogma na faidhbe sláinte seo a laghdú.

<https://www.youtube.com/watch?v=TCqm0V8nerY> – Scannán déanta ag daoine óga, dar teideal **We All Have Problems**, ag plé le feasacht mheabhairshláinte i leith dúlagair.

<https://www.youtube.com/watch?v=NiQitBSFdDw> – Scannán déanta ag daoine óga, dar teideal **One in Four**, ag plé le feasacht mheabhairshláinte i leith dúlagair.

<http://www.nhs.uk/Conditions/Depression/Pages/Introduction.aspx> – Tá eolas leighis ar dhúlagar, ar chúiseanna agus ar chóir leighis ar an tsuíomh gréasáin seo de chuid an *NHS*.

Tascanna agus Gníomhaíochtaí

1. Lena chinntiú go bhfuil tú ar an eolas faoi na ceisteanna a bhaineann le dúlagar, tabhair cuairt ar an leathanach gréasáin thíosluaite agus comhlánaigh an cúrsa 10-modúil, ag baint úsáid as an leabhar saothair agus na bileoga saothair atá curtha ar fáil duit.
<http://studentsagainstdepression.org/take-action/take-action-in-your-own-life/>
2. Tabhair cuairt ar na suíomhanna gréasáin seo agus breac síos 5 staitistic a bhaineann le dúlagar agus le meabhairshláinte.
<https://www.mentalhealth.org.uk/publications/mental-health-northern-ireland-fundamental-facts>
3. Féach ar an dá fhíseán déanta ag daltaí le haird a thabhairt ar dhúlagar. Ag obair in bhur ngrúpaí, smaoinígí ar choincheap a bheadh fóirsteanach do ghearrscannán. Cad é a chuirfeadh sibh san áireamh? Cén fáth? Mar dhuine óg, cén sórt eolais ba mhaith leat? Má bhíonn an t-am agat, thiocfadh leat do scannán a léiriú.
<https://www.youtube.com/watch?v=TCqm0V8nerY> – **We All Have Problems** – Scannán a bhaineann le feasacht mheabhairshláinte i leith dúlagair. Déanta ag daoine óga.
<https://www.youtube.com/watch?v=NiQitBSFdDw> – **One in Four** – Scannán a bhaineann le feasacht mheabhairshláinte maidir i leith dúlagair. Déanta ag daoine óga.
4. Tabhair cuairt ar an tsuíomh gréasáin thíosluaite agus breac síos 5 áit i dTuaisceart Éireann arbh fhéidir le duine óg cuidiú a fháil le dúlagar a chloí.
<https://www.nidirect.gov.uk/information-and-services/health-and-wellbeing/mental-health>
5. Rólghlacadh –
 - Samhlaigh go bhfuil cara agat a ligeann a rún leat go bhfuil siad in isle brí agus síleann sé go bhfuil dúlagar air. Cén comhairle a thabharfá dó agus cad é mar a thabharfá tacaíocht dó?
 - Thug tú faoi deara go bhfuil iompar do chara saothriúil le tamall agus tá imní ort go bhfuil sé ag déanamh dochair dó féin; nó go bhfuil féinmharú ar a intinn aige. Cad é a dhéanann tú?
 - Tuigann tú nach bhfuil tú agat féin agus tá sé deacair ort déileáil le rudaí. Is mian leat cuidiú a iarraidh ach tá tú ag streachailt le labhairt le duine éigin. Ag baint úsáid as na foinsí sa rannóg **Cá háit a dtéann tú le cuidiú a fháil?**, cuardaigh trí fhoinse eolais nó níos mó de chuidiú a dhéanfadh níos fusa duit labhairt le duine éigin faoi do chuid mothúchán.
6. Tabhair cuairt ar shuíomh gréasáin de chuid an *NHS* agus fiosraigh na cóireálacha leighis atá ar fáil le déileáil le dúlagar.
<http://www.nhs.uk/Conditions/Depression/Pages/Introduction.aspx>

Comhlánaigh an tábla thíos:

Cóir leighis	Cad é atá ann?	Buntáistí	Míbhuntáistí

