

your  
mental  
health.ie

Eolas | Tacaíocht | Seirbhísí

Ba chóir dúinn ar fad aire a thabhairt dár meabhairshláinte. Díreach mar a thugann muid aire dár sláinte cholainne, ní mór í a chothú. Seo iad na nithe beaga gur féidir leat a dhéanamh chun do mheabhairshláinte a chothú:

### **Bí gníomhach**

Cabhraíonn aclaíocht rialta le do mheabhairshláinte.

---

### **Bí ag caint**

Breathnaíonn fadhbanna níos lú nuair a roinntear le daoine eile iad. Is slí mhaith í an chaint chun déileáil le fadhb.

---

### **Bia folláin agus codladh sámh**

Cabhraíonn bia folláin agus codladh maith leat chun do mhothúcháin agus smaointe a rialú.

---

### **Ól níos lú alcóil**

Tá sé tábhachtach an iomarca alcóil a sheachaint go mór mhór má tá tú in ísle brí nó má tá imní ort.

---

### **Déan rud éigin a thaitníonn leat**

Má chuireann tú am ar leataobh chun rud éigin a thaitníonn leat a dhéanamh, mothóidh tú níos fearr.

---

### **Fan i dteagmháil**

Tá do chairde agus do theaghlach an-tábhachtach, go mór mhór nuair a bhíonn tú i gcruachás. Ní gá duit dul i ngleic le fadhbanna leat féin.

---

### **Glac leat féin**

Tá gach duine éagsúil ach tá meas ag dul dúinn ar fad. Is iad na nithe atá éagsúil fúinn féin - cúlra, reiligiúin agus féiniúlacht ghnéis mar shampla - a dhéanann duine ar leith de gach duine.

---

### **Lorg cabhair**

Ní comhartha laigeachta é cabhair a iarraidh ach comhartha láidreachta ionat féin. Teastaíonn cabhair ó gach duine ó am go ham. Níl aon ní cearr le cabhair a iarraidh.

---



Ceangal ar son  
na Beatha

[yourmentalhealth.ie](http://yourmentalhealth.ie)



Seirbhís Sláinte  
Níos Fearr  
á Forbairt

Building a  
Better Health  
Service