

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.

Bia folláin agus codladh sámh

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

Tá gach duine éagsúil ach tá meas ag dul dúinn ar fad. Ní comhartha laigeachta é cabhair a iarraidh ach comhartha láidreachta ionat féin.

Tabhair cuairt ar yourmentalhealth.ie chun faisnéis a fháil faoi aire a thabhairt do sláinte mheabhrach agus tacaíochtaí agus seirbhísí.

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.