



Tacú le duine faoi mhéala ag an bhféinmharú



Ceangal ar son
na Beatha



Suicide
Bereavement

Maidir leis an mbileog seo

Tugtar comhairle agus treoir ar an mbileog seo maidir leis an gcaoi is fearr le tacú le duine faoi mhéala ag an bhféinmharú. Ag an tráth áirithe seo, is cosúil go mbraitheann sé nó sí réimse mothúchán agus go mbíonn mórán ceisteanna aige nó aici nach bhfuil freagra aige nó aici orthu.

Tá dhá chuid ann:

1. Tacú leo siúd faoi mhéala ag an bhféinmharú

2. Féinchúram

1. Tacú leo siúd faoi mhéala ag an bhféinmharú

Má tharlaíonn féinmharú i do phobal, bíonn sé deacair ar gach duine. Féadfaidh sé go mbíonn daoine áirithe buailte aige níos measa ná daoine eile. Tá sé tábhachtach tacú leo siúd i do phobal atá buailte go dona ag an méid atá tarlaithe.

Coinnigh súil amach dóibh siúd a d'fhéadfadh a bheith fágtha ar lár, mar shampla leanaí, déagóirí agus iad siúd atá scoite amach.

Mura mbíonn tú cinnte, cuir am ar leataobh le teagmháil a dhéanamh leis an duine agus iarr air nó uirthi cén chaoi a bhféadfá cabhrú leis nó léi.

Tá an méid seo i measc na rudaí a chabhraíonn:

- Éisteacht, ach níos tábhachtaí fós, ligean don duine caint
- Cabhair a thabhairt ó thaobh cúraimí praiticiúla
- Go leor grá, cineáltais agus tacaíochta a thabhairt
- Bheith toilteanach caint faoin duine a bhásaigh



Céard le rá nó gan a rá

Bí aireach faoi cé chomh míchompordach is a bhraitheann tú, ach ná lig dó seo thú a stopadh le teagmháil a dhéanamh leis an duine faoi mhéala.

Seo samplaí de roinnt rudaí a d'fhéadfá a rá, agus rudaí le seachaint.

Féadfaidh tú d'imní agus do chomhbhá a chur in iúl don duine faoi mhéala trí rudaí a rá ar nós, ***‘Ní fhéadfainn fiú a shamhlú cén chaoi a mbraitheann tú’*** nó ***‘Níl a fhios agam céard le rá, ach tá mé anseo agus tá mé sásta éisteacht leat’***.

Tá sé tábhachtach gan beagní a dhéanamh de chaillteanas an duine ná breithiúnas a thabhairt ar an gcaoi a bhféadfadh an duine brath, mar sin déan iarracht gan rudaí a rá ar nós, ***‘Tar as agus bog ar aghaidh le do shaol’***, ***‘Tá a fhios agam cén chaoi a mbraitheann tú’*** nó ***‘Tagann faoiseamh le himeacht aimsire’***.



Nuair a fhaigheann duine bás mar gheall ar fhéinmharú, is tábhachtach go mór an tacaíocht ó chairde, an teaghlach agus an pobal.

Is féidir tacaíocht phraiticiúil agus mhothúchánach a chur ar fáil don duine faoi mhéala ar na bealaí seo;

- Aitheantas a thabhairt don mhéid atá tarlaithe agus úsáid a bhaint as ainm an duine a bhásaigh
- Éisteacht leis an duine agus ligean dó nó di brón a chur in iúl ar a bhealach/bealach féin
- Tacaíocht phraiticiúil a thairiscint, ar nós cabhair a thabhairt ó thaobh cúraimí tí, teaghlaigh nó cúraimí laethúla

Déan iarracht gan an méid seo a dhéanamh;

- Ná glac leis go bhfuil a fhios agatsa céard is fearr, agus ná habair leis nó léi cén chaoi ar chóir dó nó di aireachtáil
- Ná glac seilbh - is minic gur mian leo siúd faoi mhéala fanacht de bheith bainteach i ngníomhaíochtaí nó freagrachtaí áirithe
- Ná seachain é nó í – teastaíonn do theagmháil agus do thacaíocht

3. Féinchúram

Tá sé tábhachtach cuimhneamh go mbíonn fuinneamh ag teastáil chun tacaíocht a thabhairt do dhaoine buailte ag an bhféinmharú agus go mbíonn sé sin deacair in amanna.

Ní hamháin go n-éascaíonn an féinchúram cabhrú linn féin, éascaíonn sé cabhrú le daoine eile chomh maith.

Is éard is féinchúram ann ná aon rud a dhéanann muid d'aon turas d'fhonn aire a thabhairt dár meabhairshláinte, agus dár sláinte mhothúchánach agus fhisiciúil.



Cé leis ar féidir teagmháil a dhéanamh má theastaíonn cúnamh go práinneach

Déan teagmháil le do Dhochtúir Ginearálta, nó le dochtúir 'lasmuigh de ghnáthuaireanta'

féach **www.hse.ie**

Déan teagmháil le Samaritans 24/7 ar an uimhir shaorghlao 116 123 nó trí ríomhphost chuig jo@samaritans.ie

Déan teagmháil le Pieta 24/7 ar an uimhir shaorghlao 1800 247 247 nó tríd an téacs HELP a sheoladh chuig 51444 (gnáthrataí do theachtaireachtaí i bhfeidhm)

Déan teagmháil le Text About It, seirbhís tacaíochta saor in aisce géarchéime 24/7, ach an téacs HELLO a sheoladh chuig 50808

féach **www.textaboutit.ie**

Téigh chuig, nó déan teagmháil leis an Rannóg Éigeandála san ospidéal is cóngaraí duit

féach **www.hse.ie**

Glaoigh ar na seirbhísí éigeandála ar 112 nó 999

Má tá tú ag fáil tacaíochta ó fhoireann meabhairshláinte, nó má fuair roimhe seo, déan teagmháil leis an tseirbhís chun tacaíocht a fháil ó thaobh géarchéime.

Chun íoslódáil a dhéanamh ar **You are not alone**, an Treoir Náisiúnta um Thacaíocht Méala Féinmharaithe, féach ar **www.healthpromotion.ie**

Seirbhís saor in aisce, faoi rún é an **tSeirbhís Idirchaidrimh um Méala don Fhéinmharú** trína dtugtar cúnamh agus tacaíocht do theaghlaigh agus do dhaoine tar éis duine gar dóibh a chailleadh mar gheall ar fhéinmharú tabhair cuairt ar **www.nosp.ie** le haghaidh sonraí teagmhála na nOifigeach Idirchaidrimh Méala Féinmharaithe ar fud na tíre

Le haghaidh eolais, acmhainní agus uirlisí chun cabhair agus tacaíocht a thabhairt do dhuine faoi mhéala, eolas faoi phróiseas an bhróin agus an chaoi le déileáil leis, déan teagmháil le **Foras Ospíse na hÉireann** **www.hospicefoundation.ie**

Chun eolas a fháil ar mhéala, ar chaillteanais agus ar bhrón, agus ar thacaíochtaí agus ar sheirbhísí cuairt **www.hse.ie/grief**





your mental health.ie

Eolas | Tacaíocht | Seirbhísí

1800 111 888

Féach ar **www.yourmentalhealth.ie** le haghaidh eolais agus seirbhísí tacaíochta maidir le do mheabhairshláinte agus d'fholláine.

Féadtar an bhileog seo a ordú ar **www.healthpromotion.ie** agus é ullmhaithe ag:

**Oifig Náisiúnta an FSS um
Fhéinmharú a Chosc (ONFC)**
Rochtain agus Lánpháirtíocht
Ospidéal an Stíobhartaigh
Lána an Mhuilinn, Baile Phámar
Baile Átha Cliath 20
R: info@nosp.ie

Leagan 6, Deireadh Lúnasa 2025 / HSP01304GA

**Oifig Náisiúnta an FSS um
Fhéinmharú a Chosc**
**HSE National Office for
Suicide Prevention**