



Má tá tú 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 le cabhrú leat tuiscint a fháil ar an réimse mothúchán agus freagairtí fisiciúla a d'fhéadfadh a bheith agat nuair a fhaigheann tú amach go bhfuair duine gar duit bás le féinmharú.

Tá trí chuid i gceist leis:

1. Próiseas an bhróin

2. Céard atá éagsúil faoin bhféinmharú?

3. An gá le tuiscint a fháil

1. Próiseas an bhróin

Féadfaidh próiseas an bhróin an ceann is fearr a fháil ort. Féadtar do shaol a chur trí chéile mar gheall air.

Cuireann gach duine brón in iúl ar a bhealach uathúil féin. Gnáthfhreagairt agus freagairt nádúrtha ar an gcaillteanas is ea seo.

Ní tharlaíonn próiseas an bhróin ar aon bhealach áirithe. Mar gheall gur próiseas atá ann, tógann sé am agus teastóidh tacaíocht uait ar bhealaí a oibríonn duitse.

Nuair a fhaigheann duine gar duit bás, féadfaidh sé tionchar a imirt ort ar mhórán leibhéal:

- **Fisiciúil** – tuirse, fuinneamh íseal, ísle brí
- **Meabhrach** – suaitheadh, díchreideamh, machnamh ar rudaí a d'fhéadfadh a bheith déanta agat, crá, meabhrú ar íomhánna a chuireann imní ort
- **Mothúchánach** – dobrón, fearg, buairt, eagla, uaigneas, tréigean, faoiseamh, éadóchas, diúltú
- **Spioradálta** – ag iarraidh ciall a bhaint as an méid a tharla, iarrachtaí teacht ar fhreagraí

2. Céard atá éagsúil faoin bhféinmharú?

Cé go bhfuil éifeachtaí an fhéinmharaithe cosúil le cineálacha eile báis, féadfaidh sé go bhfuil roinnt mothúchán níos láidre ná mothúcháin eile.

Féadfaidh sé go mbraitheann tú ciontach, náirithe agus go gcuireann tú an milleán ort féin, nó go ndeir tú **‘céard a tharlódh dá’** leat féin agus go bhfuil tú ag iarraidh tuiscint a fháil ar **‘cén fáth?’**

Is gnáthrud é go mbraitheann tú suaite, go bhfuil amhras ort nó go séanann tú rudaí.

Má bhraitheann tú mar seo, tá sé fíorthábhachtach a bheith cineálta leat féin. Iarr cabhair ar dhlúthchairde, daoine muinteartha leat nó comhghleacaithe, a fhéadann cabhrú leat glacadh de réir a chéile leis an méid a tharla.

Próiseas mall is ea próiseas an bhróin agus tógfaidh sé am do bhealach a dhéanamh tríd.

Tar éis féinmharú, is gnách go dtarlaíonn an méid seo:

- Tiocfaidh na Gardaí chun caint leis an teaghlach
- Glaofar ar an gCróinéir
- Féadfaidh sé go n-iarrfaidh an Cróinéir go ndéanfaí scrúdú iarbháis nó ionchoisne
- Tráth ina dhiaidh sin, clárófar an bás agus eiseofar deimhniú báis

3. An gá le tuiscint a fháil

Féadfaidh sé go mbraithfeá an gá go ceann tamall maith leis an bhfáth ar chuir an duine lámha ina bhás/bás féin.

Féadfaidh sé a bheith ina chuid thábhachtach den phróiseas bróin go ndéanfá iarrachtaí teacht ar chúis leis an bhféinmharú, ach ní bhíonn sé indéanta i gcónaí teacht ar an bhfreagra ar ***‘cén fáth?’***

Tréith de phróiseas an bhróin is ea an ceistiú agus an cuardach ar mhíniú.

Féadfaidh an próiseas seo a bheith deacair agus caitheann mórán daoine a saol gan freagra acu ar mhórán ceistean. Ag tráth mar seo, is tábhachtach go mór do dhlúthchairde agus do chomhghleacaithe.

Tá sé tábhachtach teacht ar áit shábháilte ina bhféadtar na ceistean is gá duit a chur a chur. Cabhair bhreise sa phróiseas seo is ea bualadh le daoine eile a chaill daoine leis an bhféinmharú, mar shampla ag grúpa tacaíochta, nó seisiúin chomhairleoireachta, go háirithe má tá sé éirithe sách trom nó má ghoilleann sé ort.



Cén uair le tacaíocht a lorg

Tá gach duine éagsúil, agus beidh difear idir an chaoi a ndéileálann tusa le do bhrón agus an chaoi a ndéileálann duine eile leis. Is maith le daoine áirithe caint le daoine eile faoin méid a tharla, agus is fearr le daoine eile gníomhú de réir a mbróin.

Cibé bealach a dhéileálann tusa leis, tá sé fíorthábhachtach tacaíocht mhaith a bheith agat ó dhaoine a mbraitheann tú ar do chompord leo, cibé cén rud é féin.

An chuid is mó den am, féadfaidh cairde, daoine muinteartha agus comhghleacaithe an tacaíocht seo a chur ar fáil, go minic, go háirithe leis an bhféinmharú, go mbraithfeá go dteastaíonn tuilleadh cabhrach uait.

Má thugann tú faoi deara go mbraitheann go bhfuarthas an ceann is fearr ort, go mbíonn tromluí nó athchuimhní agat, go mbraitheann tú nach bhfuil tú in ann ithe ná codladh, go mbraitheann tú scoite amach, go bhfuil smaointe faoin bhféinmharú agat nó nach bhfuil tú in ann déileáil le rudaí, féadfaidh sé a bheith ina chabhair go lorgófá tacaíocht bhreise.

Sa chás seo, déan teagmháil le do Dhochtúir Teaghlaigh nó le ceann de na heagraíochtaí tacaíochta um fhéinmharú sa liosta ar

www.yourmentalhealth.ie

Féinchúram

Rud pianmhar is ea an brón, mar sin tabhair spás agus am duit féin agus bí cineálta leat féin.

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.

Féadfaidh sé go dteastóidh rudaí éagsúla ar laethanta éagsúla. Tá sé tábhachtach go n-aithneofa do chuid riachtanas agus go bhfreastalaíonn tú orthu.

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 / HSP01305GA

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