

# R8

## AN CHAOI LE DÉILEÁIL LEIS NUAIR A THARLAÍONN RUD ÉIGIN UAFÁSACH

- larr lámh chúnta – is mian le daoine féachaint i do dhiaidh
- Labhair le cairde, daoine muinteartha agus múinteoirí - cabhróidh sé leat teacht chugat féin
- Ná déan dearmad gur duine daonna thú agus go bhfuil na freagairtí atá agat nádúrtha - ná ceap go bhfuil tú craiceáilte ná imithe as do mheabhair
- Ní náire ar bith é bheith ag caoineadh
- Ní náire ar bith é aoibh an gháire a bheith ort
- Má tá difríocht idir do mhothúcháin agus d'fhreagairtí agus cinn do chairde, ná déan dearmad nach mar a chéile aon bheirt daoine
- Nuair a bhíonn an-strus ar dhaoine bíonn cathú orthu leagan ar alcól nó ar dhrugaí chun na mothúcháin a mhaolú. Déanfaidh siad sin rudaí níos casta seachas faoiseamh a thabhairt dóibh
- Mothaíonn roinnt daoine níos fearr má thugtar deis dóibh píosa a scríobh nó pictiúr a tharraingt. Céard faoi nóta nó litir a scríobh chuig teaghlach an duine a bhásaigh nó chuig an duine féin?
- Caith am le daoine a mbíonn dea-thionchar acu ort

■ Déan a mhéad cinntí laethúla agus is féidir leat. Aireoidh tú go bhfuil smacht agat ar do shaol, mar shampla, má iarrann duine éigin ort céard a thaitneodh leat le hithe - freagair iad, fiú mura bhfuil tú cinnte

■ Luíonn sé le nádúr go rithfidh smaointe, brionglóidí nó cuimhní leat arís agus arís eile – ná coinnigh siar iad

– maolóidh siad in imeacht ama agus maolóidh an phian a ghabhann leo

■ Déan iarracht ar leith aire a thabhairt duit féin i gcaitheamh an ama seo. Déan iarracht dul a chodladh go luath, bia cothaitheach a ithe agus coinneáil aclaí, fiú mura bhfuil i gceist ach siúlóid

■ Cabhróidh sé leat cloí leis do ghnáthamh. Cuir eagar ar d’am – coinnigh gnóthach Cuir am i leataobh duit féin – téigh ar shiúlóid nó buail liathróid peile

■ Faigh cothromaíocht idir na nithe diúltacha a tharla trí rud éigin speisialta nó spráúil a dhéanamh duit féin. Cuimhnigh ar rud éigin a n-airíonn tú go maith faoi. Ansin déan é – ar nós dul chuig an bpictiúrlann, éisteacht le ceol, glao a chur ar chara leat, srl. Is maith an leigheas é an gáire. Breathnaigh ar scannán barúil nó imir cluiche seafóideach le leanaí níos óige chun do chroí a ardú

■ D’fhéadfadh sé go gcabhródh na meáin shóisialta leat, ach ná braith orthu mar d’aon fhoinse tacaíochta amháin

■ Láithreáin ghréasáin úsáideacha: [www.spunout.ie](http://www.spunout.ie); [www.youth.ie](http://www.youth.ie);

[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)

Thar aon ní eile, ná déan dearmad go bhfuil sé nádúrtha go n-aireofá mar seo tar éis tarlú trámach. Bí tuisceanach ort féin agus ar dhaoine eile.