

Taomanna Scaoill

Treoir do Bhaill Foirne Scoile

Réamhrá

Chuir Covid-19 isteach ar ár saol. Cé gur dhéileáil a lán páistí go maith leis, tá seans ann go gcuirfidh na hathruithe ar rialacha agus gnáthaimh ar scoil strus ar roinnt díobh. Ní fhreagróidh gach páiste do na hathruithe seo ar an mbealach céanna, beidh meicníochta dá chuid féin ag gach páiste chun déileáil leo. Tá sé tábhachtach go dtugtar misneach agus tacaíocht do na páistí chun go dtabharfadh siad aird ar a bhfolláine agus go dtógfadh siad céimeanna réamhghníomhach chun a bhfolláine a chur chun cinn. Cabhróidh nósanna ar nós aclaíocht, codladh maith a fháil, bia sláintiúil a ithe agus teorainn a chur ar an méid teicneolaíocht a úsáideann siad. Má thagann tuilleadh struis agus eagla orthu, d'fhéadfadh an faisnéis seo a leanas a bheith úsáideach dóibh.

Cad is Taom Scaoill ann? Séard is taomanna scaoill ná nuair a bhraitheann tú mothúcháin ar nós fóireagla nó fíorimní go tobann. Cé go dtarlaíonn siad uaireanta le linn tréimhsí an-dúshlánach, tá sé tábhachtach a chuimhneamh nach maireann siad i bhfad. Fan socair agus tarraing anáil. Is é sin an rud is tábhachtaí.

Cad is cúis le Taomanna Scaoill? Cé gur féidir leo teacht as móreachtra saoil, is amhlaidh uaireanta nach mbíonn aon chúis shoiléir ann le taomanna scaoill. Is féidir linn rudaí a dhéanamh chun cuidiú, áfach. Forbraíonn Taomanna Scaoill ar an mbealach seo a leanas:

Cúis inmheánach nó sheachtrach
(eachtra nó smaoineamh diúltach)



Méadú beag ar chotharthaí cholainn
(fuadach croí, cur allais, giorra anála)



Díriú ar chotharthaí
(méadú ar bhuille an chroí, deacracht anáilaithe)



Léiriú Tubaisteach

(“Ní féidir liom anáilú”; “Tá taom croí do mo bhualadh”)

Méadaítear aidréanailín ar fud an cholainn mar thoradh ar eachtra nó ar smaoineamh diúltach. Freagróidh ár gcorp do chontúirt chun muid a chosaint. Tugtar an fhreagairt “troid nó teitheadh” air sin. Cé nach mbíonn aon bhagairt nó aon chontúirt ann, tarlaíonn taom scaoil i gcásanna ina bhfreagraíonn an corp ar nós dá mbeadh bagairt nó contúirt ann.

Céard iad na Comharthaí a bhaineann le Taom Scaoill?

Is féidir comharthaí fisiciúla, iompraíochta agus/nó cognaíocha a bheith ag baint le taom scaoil. Tá roinnt samplaí díobh sin liostaithe sna táblaí seo a leanas:

Comharthaí Fisiciúla (Freagairt an choirp)

Meadhrán	Radharc doiléir
Díchumadh fuaime	Masmas
Béal tirim, deacrachtaí slogadh	Cur allais nó crith
Tinnis chinn	Buinneach
Grís ar do chraiceann nó ráigeanna	Bheith ar tinneall
Pian sa chliabhrach/sa bholg	Easpa goile
Gríofadach nó codladh grifín (go háirithe sna lámha)	

Comharthaí Iompraíochta (Rudaí a dhéanaimid)

Áiteanna a sheachaint	Daoine agus áiteanna sóisialta a sheachaint
Athdhearbhú a lorg i gconaí	An iomarca alcóil a ól/an iomarca tobac a chaitheamh/an iomarca bia a ithe
Deacrachtaí codladh/tromluí	Cantal méadaithe

Comharthaí Cognaíocha (Ár smaointe)

Deacrachtaí díriú	Deacrachtaí cinneadh a dhéanamh
Díchuimhne	Smaointe díchumtha nó neamhréasúnacha
An iomarca imní	Smaointe diúltacha

Is féidir le taomanna scaoil maireachtáil ar feadh idir roinnt soicindí suas le deich nóiméad. Nuair a bhuaileann taom scaoil, tá seans ann go gceapfaidh duine go bhfuil sé/sí ag cailleadh a (h)intinne, a (h)éisteachta nó a radhairc, nach féidir

leis/léi anáil a tharraingt nó go bhfuil taom croí dá b(h)ualadh. Tá seans ann go mbeidh sé/sí buartha go dtabharfaidh daoine eile an imní atá air/uirthi faoi deara, go gcaillfidh sé/sí smacht air/uirthi féin agus go dtitfidh sé/sí i laige nó go dtosóidh sé/sí ag rith nó ag screadaíl. Tá seans ann go méadóidh siad seo an scaoil. Is é seo an teachtaireacht is tábhachtaí i gcásanna den sórt sin:

**NÍ FÉIDIR LE TAOM SCAOILL DOCHAIR A DHÉANAMH.
NÍL DO BHEATHA I MBAOL DÁ BHARR agus NÍ MHAIREADH SÉ.
FAN SOCAIR AGUS TARRAING ANÁIL. IS É SIN AN RUD IS
TÁBHACHTAÍ.**

Conas Déileáil le Taomanna Scaoill

Na rudaí is féidir leat a dhéanamh chun cabhrú le daltaí:

- Léigh an doiciméad *Strus agus Imní a Laghdú – Treoir do Bhaill Foirne Scoile*
- Déan cleachtaí scíthe. Aithin na cinn a oibríonn go maith dóibh.
- Foghlaim faoi na cúiseanna a bhaineann le taomanna scaoil.
- Foghlaim faoi na héifeachtaí a bhíonn ag taomanna scaoil.
- Déan iarracht a fháil amach céard iad na cúiseanna leis an taom scaoil.
- Déan iarracht smaointe diúltacha a aithint agus cur ina n-aghaidh trí úsáid a bhaint as ‘Taifead Smaointe’ (féach thíos)

Le linn Taom Scaoill

- Níor cheart do dhaltaí iarracht a dhéanamh éalú.
- Is fiú triail a bhaint as anáil isteach i mála páipéir - is féidir leis sin cabhrú leo a gcuid anáilithe a rialú.
- Ba cheart dóibh iad féin a chur ar a suaimhneas faoina bhfuil ag tarlú trí ainm a thabhairt ar an eachtra: *“Tá taom scaoil do mo bhualadh”*.
- Ba cheart dóibh ráitis shuaimhneacha thacúla a rá arís agus arís eile leo féin – *“Ní mhaireadh sé seo; Níl ann ach imní; Níl mé ag titim i laige”*, etc.
- Is féidir leo Stad Smaointe a chleachtadh – áit a dtarraingíonn siad anáil dhomhain agus a ndeireann siad **STOP** lena smaointe- déan é seo cúpla uair.
- Is fiú dóibh anáil domhain nó scíth na matán a chleachtadh freisin – áit a n-análaíonn siad isteach go mall, comhaireann siad go dtí a trí agus análaíonn siad amach go mall. Ba cheart dóibh leanúint le seo go dtosóidh siad ag socrú síos.
- Is féidir leo triail a bhaint as rud éigin ina dteastaíonn aird dhírithé ar nós gníomhaíocht athchleachtach shimplí (e.g. comhaireamh siar).
- Is fiú dóibh a n-aird a athdhíriú trí bhogadh thart nó trí ghníomhaíocht fhisiciúil a dhéanamh, e.g. siúl, síneadh.
- D’fhéadfadh siad a rá leo féin go bhfuil siad in áit shuaimhneach. Tugtar samhlú air sin uaireanta.

Tá sé tábhachtach a chuimhneamh go gcaithfear é seo a chleachta. Is gá do gasúir agus do dhaoine óga cloí leis an gcleachtadh. Beidh sé i bhfad níos éasca dóibh má

chleachtann siad na teicnící scítthe nuair nach bhfuil scaoll fúthu nó nach bhfuil imní orthu.

Abair leo nach bhfuil siad ina n-aonar. Má labhaireann siad le duine ar féidir brath orthu faoi roinnt de na smaointe agus na mothúcháin atá acu, laghdófar an strus agus an imní atá orthu – is dea-rud é i gcónaí do smaointe a roinnt.

Má thagann na taomanna scaoill ar ais, ba cheart do gasúir labhairt le duine fásta agus/nó dul chuig a dochtúir teaghlaigh chun teacht ar bhealaí eile inar féidir leo iad a bhainistiú. Beidh an dochtúir teaghlaighin ann labhairt leo faoi Theiripe Chognaíoch Iompraíochta.

Féach [anseo](#) chun teacht ar liosta seirbhísí a thugann tacaíocht do gasúir agus do dhaoine óga.

Taifead Smaointe

Nuair a bhíonn inní orainn, bíonn smaointe gan chiall nó bhunús againn a théann i bhfeidhm ar an bealach a motháimid agus a n-íompraímid muid féin. Tá seans ann gur fiú do smaointe a scríobh síos ar dtús agus tú ag iarraidh do smaointe neamhchabhracha a aithint. Is é an chéad chéim eile ná na smaointe sin a chesitigh le ceisteanna ar nós: , “An bhfuil sé sin fíor i ndáiríre?”. Ar deireadh, cuir smaointe níos dearfaí agus níos suaimhní in áit na smaointe neamhchabhracha sin.

Smaointe Neamhchabhracha	?	Smaointe Cabhracha
	?	
	?	
	?	
	?	