

Strus agus Imní a Bhainistiú

Treoir do Thuismitheoirí agus do Chaomhnóirí

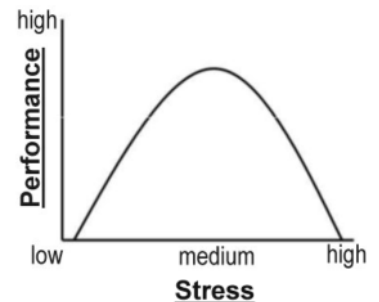
Réamhrá

Chuir Covid-19 isteach ar ár saol. Cé gur dhéileáil a lán daoine óga go maith leis, tá seans ann go gcuirfidh na hathruithe ar rialacha agus gnáthaimh ar scoil strus ar roinnt díobh. Ní fhreagróidh gach duine óg ar an athrú sin ar an aon bhealach amháin, áfach. Tá sé an-tábhachtach le linn na tréimhse seo go dtabharfadh siad aird ar a bhfolláine agus go ndéanfadh siad bearta chun a bhfolláine a chur chun cinn. Is féidir leo é seo a dhéanamh trína bheith gníomhach, trí go leor codlata a fháil, trí bhia sláintiúil a ithe agus trí theorainn a chur lena mhinice a úsáideann siad an teicneolaíocht. Má thagann tuilleadh struis agus imní orthu, áfach, is féidir go mbeidh an fhaisnéis seo a leanas úsáideach dóibh.

Cad is Strus agus Imní ann?

Is é is strus ann ná freagairt shealadach do bheith faoi bhrú. Is rud dearfach é méid beag struis uaireanta, toisc gur féidir leis cabhrú linn déileáil le cásanna atá dúshlánach nó lán le teannas. Is féidir leis sinn a dhéanamh níos airdeallaí agus cabhrú linn feidhmiú ar bhealach níos fearr freisin.

Tagann strus chun cinn nuair is gá dúinn coigeartú don athrú. Is cuid den saol é. Is féidir athrú mór, athrú beag, athrú diúltach nó athrú dearfach a bheith i gceist, amhail bheith deireanach don bhus, dul amach le duine den chéad uair, tosú ar scoilbhliain nua. Is féidir le strus a bheith ina fhadhb, áfach, nuair a bhíonn imní orainn go minic. Is féidir le himní a bheith ina gnáthfhreagairt mhothúchánach do chuid mhór cásanna strusmhara. Is é is imní ann ná freagairt do smaointe dhoiléir contúirte ar nós: 'tá rud éigin dona ar tí titim amach' nó 'níl a fhios agam cad a tharlóidh agus táim cinnte nach mbeidh mé in ann cur suas leis'. Bíonn sé deacair ár lámh a leagan ar an gcúis leis an imní. Is dea-rud dár bhfolláine é eolas a bheith againn ar conas strus agus imní a bhainistiú.



Cé na mothúcháin a bhaineann le strus agus le himní?

Is féidir le strus nó le himní daoine a dhéanamh an-chorraithe, cantalach, eagla a chur orthu nó a gcuid muiníne a laghdú, i measc nithe eile. Is féidir leo buille do chroí nó do chuid anáilaithe a mhéadú, an t-allas a bhaint as do bhosa nó do ghlúine a chur ag crith. Is féidir leis na comharthaí fisiciúla sin daoine a chur trí chéile, rud a mhéadaíonn an imní atá orthu tuilleadh. Is féidir leo tionchar diúltach a imirt ar dhaoine óga agus iad ag iarraidh díriú agus cinntí a dhéanamh.

Conas is féidir leat cabhrú le páiste/duine óg inní agus strus a bhainistiú?

Cé gur gnáthrud é inní a bheith orthu ag an am seo, is féidir leo nithe a dhéanamh chun cabhrú leo féin, mar shampla:

- codladh go maith
- bia sláintiúil a ithe
- aclaíocht a dhéanamh
- spreagthaigh a sheachaint

Is iad seo a leanas roinnt straitéisí a d'fhéadfadh a bheith úsáideach do dhaoine óga nuair a bhíonn strus orthu:

- **Labhairt** le cairde agus le baill teaghlaigh faoina mothúcháin.
- **Codladh go maith.** Moltar go bhfaigheadh daltaí ocht n-uaire go 12 uair an chloig codlata gach oíche. Cabhair ina leith sin is ea a bhfón/a ríomhaire glúine a fhágáil lasmuigh den seomra leapa agus caiféin agus siúcra a sheachaint sula dtéann siad a luí. Féach ar an nasc úsáideach maidir leis an gcodladh [anseo](#).
- **Réim shláintiúil bia a bheith acu.** Is féidir leis na nithe a ithimid agus a ólaimid dul i bhfeidhm ar an dóigh a mhothaímid. Moltar do dhaoine gan deochanna caiféine agus deochanna fuinnimh a ól nó laghdú a dhéanamh ar a mhinice a ólann siad iad toisc gur féidir leo tuilleadh inní a chur orthu. Ba cheart dóibh bianna atá ar mhórán siúcra a sheachaint freisin toisc gur féidir lena leibhéil fuinnimh titim tar éis iad a ithe. Ba cheart dóibh cúig sciar ar a laghad de thorthaí agus glasraí a ithe gach lá agus réim chothrom bia a bheith acu.
- **Bheith gníomhach.** Cabhraíonn an aclaíocht linn teannas a fhuascailt. Cabhraíonn sí go mór le daoine óga agus iad ag iarraidh éalú óna gcuid smaointe agus dul chun socrachta ionas gur féidir leo déileáil lena bhfadhbanna. Cabhróidh sí leo codladh freisin.
- **A gcuid ama a phleanáil.** Tá sé an-tábhachtach go mbeadh gnáthamh againn chun sinn a chumasú teacht slán as na hamanna deacra inár saol. Mothaíonn daoine óga slán nuair a bhíonn eagar ar an lá. Ba cheart gníomhaíochtaí cosúil leis na nithe seo a leanas a bheith san áireamh ina bplean: am béile; am codlata; gníomhaíochtaí fisiciúla; gníomhaíochtaí tí; gníomhaíochtaí sóisialta agus áineasa; agus obair scoile/staidéar.

Na nithe is féidir leo a dhéanamh:

Cé nach bhfuil aon teicníc aonair ann le haghaidh strus agus inní a bhainistiú, tá roinnt nithe ann atá fiúntach ina leith sin:

1. Na Cúiseanna a Shainathint

Ba cheart do dhaoine óga a mbíonn imní orthu go minic nó a mbíonn imní mhór orthu iarracht a dhéanamh na cúiseanna leis an imní a shainathint i dtús báire agus ansin a fháil amach céard iad na nithe a chabhraíonn an imní sin a mhaolú. D'fhéadfadh siad taifead a choinneáil ar na nithe seo a leanas:

- *Cén uair a thagann imní orm agus cén áit a dtagann imní orm?*
- *Céard iad na nithe a ghéaraíonn ar na mothúcháin?*
- *Céard iad na nithe a chabhraíonn leis na mothúcháin a mhaolú?*

2. Féinchaint Dhearfach

Inár saol laethúil, labhraímid linn féin inár n-intinn faoi na nithe a dhéanaimid féin nó faoi na nithe a dhéanann daoine eile. Tugtar féinchaint air sin. Nuair a bhíonn imní orainn, is dóigh go mbímid ag gabháil d'fhéinchaint dhiúltach. Nuair a bhíonn imní orainn, bíonn seans ann go ngabhfaimid do smaointeoireacht lochtach neamhréasúnach a rachaidh i bhfeidhm ar an dóigh a mothaímid agus a n-iompraímid sinn féin.

Mol do do chuid daltaí triail agus úsáid a bhaint as féinchaint dhearfach amhail na nithe seo a leanas:

- Is féidir liom mo sheacht ndícheall a dhéanamh seachas éirí as
- Ní gá dom bheith foirfe. Beidh mo sheacht ndícheall maith go leor
- D'éirigh liom é seo a bhainistiú roimhe seo agus tá a fhios agam gur féidir liom é a bhainistiú arís

3. Teicnící Scíthe

Tá a lán teicnící scíthe ann agus oibríonn nithe difriúla do gach duine. Trí theicnící scíthe a chleachtadh, cothaítear éifeachtaí atá a mhalairt de strus agus ar imní. Íslíonn siad an croiráta agus laghdaíonn siad brú fola agus gníomhaíocht na bhfaireog allais. Trí thriail a bhaint as teicnící difriúla, is féidir le daoine óga teacht ar an gceann a oibríonn dóibh. Mol dóibh Aip Aireachais agus/nó Scíthe a íoslódáil. Féach an liosta moltaí thíos. Is féidir tuilleadh smaointe maidir le scíth a ligean a fháil [anseo](#), [anseo](#) agus [anseo](#).

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| - Ióga | - Machnamh |
| - Aireachas | - Scíth na Matán |
| - Análú Domhain | - Samhlú |
| - Díriú ar an gCorp | |

4. Athdhíriú Airde

Trí na nithe seo a leanas a dhéanamh, tá seans ann go gcabhrófar leo a n-aird a bhaint de chúrsaí:

- Díriú ar a bhfuil ar siúl timpeall orthu – mar shampla, má tá imní orthu agus iad amuigh ag siúl, is fiú dóibh an líon carranna gorma nó an líon daoine a bhfuil éadaí dearga orthu, etc., a chomhaireamh.
- Bheith gníomhach – Dul amach ag siúl, aclaíocht a dhéanamh sa bhaile, rothaíocht a dhéanamh.
- Teach ar bhealaí inar féidir leo a n-intinn a chur ag obair, e.g. focail a litriú, comhaireamh siar, liricí amhráin a aithris, leabhar a léamh nó triail a bhaint as puzal.

5. Smacht a Fháil ar Ábhair Imní

Cé gur gnáthrud é imní a bheith orthu, ba cheart do dhaoine óga a mheabhrú dóibh féin nach bhfuil aon mhaith inti. Seachas a gcuid ama a chaitheamh ag smaoineamh faoina n-ábhair imní, is fiú dóibh deich nóiméad a thógáil agus gach ábhar imní atá acu a scríobh síos. Ní bheidh na hábhair imní sin chomh scanrúil céanna nuair a bheidh siad scríofa síos. Mar sin, ní bheidh orthu smaoineamh orthu go ceann tamaill. Má thagann imní orthu arís, is féidir leo a sheiceáil cé acu atá nó nach bhfuil an t-ábhar imní atá i gceist scríofa síos cheana féin. Mura bhfuil, ní gá dóibh ach é a bhreacadh. Mar mhalairt air sin, is féidir leo a roghnú gan an t-ábhar imní a throid agus na nithe seo a leanas a dhéanamh ina ionad:

- Aird a thabhairt ar an ábhar imní,
- An t-ábhar imní a ainmniú *“Tá imní orm faoi _____”*
- Ligean leis an ábhar imní.

Tá siad ag diúltú cumhacht a thabhairt dá n-ábhair imní. Teastaíonn cleachtadh ina leith sin, áfach.

6. Réiteach Fadhbanna

Is féidir leis na nithe seo a leanas cabhrú le himní a mhaolú:

1. Scríobh nó labhair faoin bhfadhb atá i gceist.
2. Smaoinigh faoi na réitigh fhéideartha uile ar an bhfadhb.
3. Féach ar na buntáistí agus na míbhuntáistí a bhaineann le gach réiteach.
4. Roghnaigh an réiteach is fearr agus bain triail as.
5. Tar éis an réiteach a chur chun feidhme, fiafraigh díot féin, ‘Ar éirigh leis?’
6. Murar éirigh leis, téigh ar aghaidh chuig an gcéad réiteach eile.

Féach an teimpléad thíos.

7. Cén Áit ar Féidir Tacaíocht a Fháil

Má théann imní i bhfeidhm ar shaol an dalta, is féidir go dteastóidh uaidh/uaithi tacaíocht ghearrthéarmach bhreise ar nós na nithe seo a leanas:

- Tá [clár ar líne](#) ar bun ag Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte, áit a dtugtar cuid mhór faisnéise agus straitéisí atá úsáideach maidir le déileáil le strus.
- Tá acmhainní úsáideacha le fáil freisin ar shuíomhanna gréasáin [Spunout](#) agus [Jigsaw](#).
- Féach [anseo](#) agus [anseo](#) chun tuilleadh faisnéise a fháil faoi thacaí meabhairshláinte.
- Labhair le do lia-chleachtóir ginearálta, ar féidir leis/léi tacaíocht a thabhairt don dalta nó é/í a atreorú chun tuilleadh cabhrach agus tacaíochta a fháil.

Plean Réiteach Fadhbanna

1. Cad í an fhadhb atá i gceist?



2. Cad a d'fhéadfainn a dhéanamh?



Smaoinigh faoina lán réiteach féideartha difriúil.



--	--	--	--

3. Cad a d'fhéadfadh tarlú i gcás gach ceann de na smaointe sin?



nó



--	--	--	--

4. Cuir tic leis an réiteach is fearr...



5. Déan é! Cuir do phlean i ngníomh!



6. Ar éirigh leis? Smaoinigh faoi na nithe ar éirigh leo agus faoi na nithe a d'fhéadfá a dhéanamh ar bhealach eile an chéad bhabhta eile



nó

