

Imní

Is éard is imní ann ná imní nó eagla a bheith ort, rud a tharlaíonn do gach duine uaireanta.

D'fhéadfadh imní nó buairt a bheith ort nuair a bhíonn tú buartha faoi rud éigin atá ag tarlú duit nó atá ar tí tarlú.

Is éard is mothúcháin imní ann freagairt nádúrtha do choirp ar roinnt cásanna struis nó cásanna contúirteacha. Tá méid sláintiúil imní ceart go leor agus is féidir leis tú a choinneáil sábháilte.

Ach is féidir le himní dul i dtreise le himeacht ama agus d'fhéadfadh sé a bheith deacair í a láimhseáil. Is féidir léi cur isteach ar an dóigh a smaoiníonn tú, an dóigh a motháíonn tú agus d'fhéadfadh sí cur isteach ar d'iompar, an méid seo a leanas san áireamh:

- bheith ar bior, míshocair nó cantalach
- scáth a bheith ort
- deacracht a bheith agat d'aird a dhíriú nó cinní a dhéanamh
- bheith ag seiceáil rudaí arís agus arís eile nó bheith ag lorg cinnteacht ó dhaoine eile
- bheith ag seachaint cásanna nó rudaí a bhfuil imní fúthu a dhéanamh a chur siar
- méadú nó laghdú ar do ghoile nó bheith ag sanntú bia beagmhaitheasa

→ Tabhair cuairt ar www.yourmentalhealth.ie chun leideanna a fháil chun cuidiú leat le himní.

Strus

Bíonn strus ar gach uile dhuine uaireanta, go háirithe nuair a bhíonn siad ag déileáil le cás deacair. D'fhéadfadh deacrachtaí caidrimh, fadhbanna ag an obair nó imní airgid a bheith i gceist le cásanna deacra.

Nuair a bhíonn strus ort, d'fhéadfadh sé tú a spreagadh chun rudaí a dhéanamh nó teacht ar réitigh ar do chuid fadhbanna. Ach le go leor struis thar thréimhse fhada am, d'fhéadfá éirí traochta.

Téann strus i bhfeidhm ar gach duine ar bhealaí éagsúla. Ach ní bhíonn sé éasca i gcónaí fios a bheith agat gur strus is cúis leis.

- bheith trína chéile (ag mothú go bhfuil gach rud ag dul sa mhuilleann ort)
- imní, buairt nó eagla a bheith ort i gcónaí
- bheith dearmadach
- easpa muiníne a bheith ort
- deacrachtaí codlata a bheith agat nó bheith tuirseach i gcónaí
- bheith ag seachaint áiteanna nó daoine áirithe
- bheith ag ithe níos mó nó níos lú ná mar ba ghnách
- bheith ag ól alcóil nó ag caitheamh tobac níos mó ná mar ba ghnách

→ Tabhair cuairt ar www.yourmentalhealth.ie chun leideanna a fháil chun cuidiú leat le strus.

Codladh

Tá codladh tábhachtach do do shláinte.

Teastaíonn 5 go 9 n-uair an chloig codlata oíche ón bhformhór daoine. Moltar níos mó ná 7 n-uair an chloig do dhaoine fásta. Is é 8 uair an chloig an méid foirfe, ach tá gach duine difriúil.

B'fhéidir nach bhfaighfeá an oiread codlata agus ba mhaith leat uaireanta. Ach is dócha go bhfuil tú ag fáil go leor codlata má mhothaíonn tú go bhfuil do scíth ligthe agat nuair a mhúsclaíonn tú agus nach mbíonn tú tuirseach i rith an lae.

Tá deacrachtaí codlata coitianta agus éiríonn siad níos fearr faoi cheann cúpla seachtain de ghnáth. Déan iarracht gan bheith buartha má chuirtear isteach ar do chuid codlata ar feadh tamall gairid.

Seans nach bhfuil go leor codlata á fháil agat má tharlaíonn an méid seo a leanas duit go rialta:

- músclaíonn tú agus tú fós tuirseach
- bíonn deacracht agat éirí as an leaba
- bíonn tú tuirseach agus cantalach
- bíonn sé deacair d'aird a dhíriú
- braitheann tú ar chaiféin (i gcaife nó tae) nó deochanna fuinnimh chun an lá a chur tharat
- bíonn deacracht agat déileáil le strus

→ Tabhair cuairt ar www.yourmentalhealth.ie chun leideanna a fháil chun cuidiú leat le do chuid codlata.