

## LÁ DON BHEATHA 2008: MEABHAIRSHLÁINTE

Tharlódh drochshláinte inntinne do dhuine ar bith – tiocfaidh drochshláinte inntinne ar dhuine i ngach ceathrar luath nó mall. Lá don Bheatha – an lá úd i mbliain na hEaglaise atá tiomnaithe do sháraitheacht an bheatha – cuirfead an bhéim i mbliana ar théama na meabhairshláinte.

LÁ DON BHEATHA AG AN EAGLAIS CHAITLICEACH IN ÉIRINN – 5ú Deireadh Fómhair 2008

### TEAGMHALACHA FÓNTACHA AGUS ACMHAINNÍ

**LINTE CABHRACHA MEABHAIRSHLÁINTE**  
 Aware 1890 303 302 agus 01 661 7211  
 Na Samaraigh 1850 60 90 90 agus 01 872 7700  
 agus 08457 90 90 90 (Tuaisceart Éireann)  
 TeenLine 1800 833 634 agus 01 462 2122  
 Scitsifréine in Éirinn 1890 621 631  
 Cumann Alzheimer na hÉireann 1800 341 341  
 GROW 1890 474 474 agus 01 873 4029  
 Bodywhys 1890 200 444  
 Console 1800 201 890 agus 01 4595463  
 agus 01 6102640  
 Lifeline 0808 808 8000 (Tuaisceart Éireann)

Tá seirbhís fóin phóca ar fáil anois chun cabhair a thabhairt dóibh siúd atá ag lorg eolais nó a bhfuil tacatocht uathu. Cuir teachtaireacht teacs 'HeadsUp' chuig 50424. Tá an tseirbhís teacs HeadsUp eagraithe ag RehabCare.

**DOICIMÉID**  
*A better understanding of depression* – Aware  
*Your mental health* – Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte

**LÁITHREÁIN GHRÉASÁIN**  
[www.nahc.ie](http://www.nahc.ie) – Cumann Náisiúnta na Seipíneach Ospidéal  
[www.catholichealthcare.ie](http://www.catholichealthcare.ie) – iniata ar an láithreán gréasáin seo tá teachtaireacht Pápa Beinidict XVI do Lá Domhanda na nEaslán 2006, dírithe ar an mheabhairshláinte.  
[www.aware.ie](http://www.aware.ie)  
[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)  
[www.teenline.ie](http://www.teenline.ie)  
[www.sirl.ie](http://www.sirl.ie)  
[www.mentalhealthireland.ie](http://www.mentalhealthireland.ie)  
[www.mhcir.ie](http://www.mhcir.ie)  
[www.ias.ie](http://www.ias.ie)  
[www.grow.ie](http://www.grow.ie)  
[www.alzheimer.ie](http://www.alzheimer.ie)  
[www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)  
[www.headstrong.ie](http://www.headstrong.ie)  
[www.console.ie](http://www.console.ie)  
[www.mindingyourhead.info](http://www.mindingyourhead.info)  
[www.niamh.co.uk](http://www.niamh.co.uk)

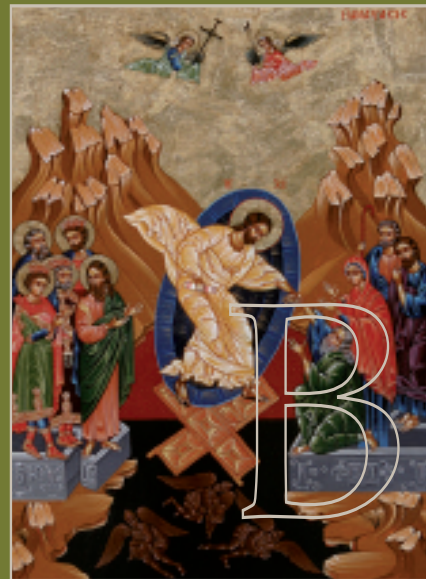


## AIDIR

Gabhaimid buíochas leat, a Thiarna, as bronntanas na beatha.

Cabhraigh linn léirthuisceint a bheith againn do dhínt leithleach gach duine daonna agus don tairbhe indibhidiúil a dhéanann siad don saol, ag comhalladh an tasc a thug tú dóibh.

Le do ghrásta, cuir ar ár gcumas a folláine a chur chun cinn, ag freastal ort i ngach aon duine trí spiorad na móraigeantachta, trí Íosa Críost ár dTiarna, Áiméan.



## LÁ DON

## BHEATHA

2008

[www.dayforlife.org](http://www.dayforlife.org)



Déantar Lá don Bheatha a cheiliúradh gach bliain ag an Eaglais Chaitliceach in Éirinn, in Albain, sa Bhreatain agus sa Bhreatain Bheag. Lá atá ann chun tuiscint a chothú ar bhrí agus ar fhiúntas an bheatha daonna ag gach céim agus ag gach staid den saol. [www.dayforlife.org](http://www.dayforlife.org)

*'Bíonn an Tiarna i ngar don lucht coscartha agus tarthaíonn sé an dream atá do-mheanmnach.'*

Salm 34

Is féidir deonacháin a chur chuig: Ciste 'Lá don Bheatha', fích Comhdháil na nEaspag Éireannach, Ionataobhas Coiste Ilchuspóra an Chliathais (uimhir an charthanais CHY5956), Áras Columba, Maigh Nuad, Contae Chill Dara, Éire.

Tá an tréadlir seo do Lá don Bheatha ar fáil i mBéarla agus i bPolainnis ar láithreán gréasáin Comhdháil na nEaspag Éireannach [www.catholicshops.ie](http://www.catholicshops.ie)

Tá téacs mór soléite den bhileog seo ar fáil: [www.dayforlife.org](http://www.dayforlife.org)

‘Tugaim cuireadh daoibh guí ar son siúd a bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte acu:  
nach gcuirfear ar na himill iad,  
ach go gcaitear leo le hómós agus go dtugtar tacaíocht cheanúil dóibh mar a mhaireann siad le dínit.’



**Tharlódh drochshláinte intinne do dhuine ar bith** — tiocfaidh drochshláinte intinne ar dhuine i ngach ceathrar luath nó mall. Tá na milliúin in Éirinn agus sa Bhreatain a bhfuil aithne acu nó atá ag maireachtáil le daoine a d’fhulaing dúlagar, scitsifréine, féinnmharú, méala, mí-úsáid substaintí nó a raibh deacrachtaí meabhairshláinte acu tráth éigin. Lá don Bheatha – an lá úd i mbliain na hEaglaise atá tiomnaithe do sácráilteacht an bheatha – cuirfear an bhéim i mbliana ar théama na meabhairshláinte. Cabhróidh sé tuiscint a chothú ar riachtanais iad siúd a bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte acu, a gcairde, a dteaghligh agus a gcuramóirí, agus an tacaíocht atá ar fáil ó phobal an pharóiste.

#### **Tá Críost ina dhlúthchuideachta don té atá croíbhriste**

Tagann Íosa chun radharc a thabhairt do dhaill, solas a thabhairt dóibh siúd a mhaireann sa dorchadas agus i scáil an bháis. Bhí formhór de mhinistreacht Íosa ar domhan tugtha dóibh siúd a bhí faoi bhrú drochshláinte intinne. De réir a chéile tuigtear go bhfuil feidhm thábhachtach ag an spioradáltacht sa slánú; tá aidhm athnuaithe agus brí chun beatha ar fáil dóibh siúd a bhfuil anacair orthu nuair a fheiceann siad cé chomh luachmhar is atá siad i radharc Dia an tAthair. Cé nach bhfuil leigheas meandrach don drochshláinte intinne ofráilte ag an creideamh Críostaí, is féidir leis tús turas don sláinte a chothú. Tógann Críost iad siúd atá ag maireachtáil ar imill na socháir ar ais i gcroílár an phobail.

#### **Tuiscint do fhadhbanna drochshláinte intinne**

Níl aon fhíorshláinte ann gan sláinte intinne. Is mór an chabhair dúinn í an deashláinte intinne chun taitneamh a bhaint as an saol agus chun aghaidh a thabhairt ar díomá an bheatha, ar an phian agus ar an dobrón a thiocfaidh chugainn ag tréimhsí éagsúla sa bheatha. Tagann an galarr de ghnáth i dtréimhse riachtanais spioradálta agus go minic tugtar dúshlán dúinn inár gcreideamh, inár ndóchas agus inár ngrá. Bíonn sármhisneach ag teastáil chun léirithuiscint a bheith ag duine don bheatha in aghaidh angarr daonna. Tá anacair faoi leith ag baint le heispéireas drochshláinte intinne mar gur féidir leis ceil a chur ar dhuine an bheatha a stiúradh.

#### **Céard is féidir le paróistí a dhéanamh?**

Is minic a bhíonn aonrú agus diúltú le braith ag lucht an drochshláinte intinne agus ag a gcuramóirí. D’fhéadfadh na daoine seo a leanas a bheith ag fulaingt inniu sa pharóiste áitiúil: máthair óg a bhfuil dúlagar iarbhreithe uirthi, fear gnó áitiúil atá faoi strus, do shagart paróiste, an fear a chaill a bhean chéile le déanaí ag an ailse, an duine óg a bhfuil a mhisneach caillte aige chomh maith leis an té le drochshláinte intinne atá soiléir, dian agus seasmhach. Is céim ríthábhachtach í lámh an chairdis a shíneadh le duine atá faoi athshlánú. Is gá dúinn aitheantas a thabhairt agus comhrá a dhéanamh faoi dheacrachtaí meabhairshláinte agus a bheith in ann fáilte a chur roimh daoine isteach inár bpobail, ach go háirithe iad siúd a fhágtar go minic ar na himill. Is gá dúinn go léir éisteacht go toilteanach, a bheith díreach le gach duine agus gan a bheith eaglach roimh an méid a déarfáí nó a dhéanfáí.

Tagann biseach ar fhorhóir na ndaoine a mbíonn drochshláinte intinne acu nó foghlaimíonn siad conas a siomptóin a eagrú sa saol laethúil. Tá páirt sárthabachtach ag an bpobal paróiste áitiúil tionlacan a thabhairt dóibh siúd atá ar shlí an athshlánaithe.

#### **Gníomhuíthe Praiticiúla**

##### *Cúram suite sa bhaile*

- Déan ministreacht na héisteachta a thairiscint
- Déan deimhin de go dtógtar an Eocairist dóibh siúd atá gafa sa teach nó atá san oispidéal
- Guí
- Aimsigh cén chabhair, is cuma an méid atá ann, atá ar fáil sa pharóiste: ‘Shiúil duine éigin liom ar Aifreann gach lá.’

##### *Cúram suite sa pharóiste*

- Bí fáilteach agus, más oiriúnach, bíodh baint ag daoine le deacrachtaí meabhairshláinte i liotúirge an Domhnaigh
- Déan tagairt dóibh siúd atá ag fulaingt drochshláinte intinne agus dá gcuramóirí i nguí an phobail
- Cuir tacaíocht spioradálta ar fáil dóibh siúd atá ag fulaingt agus dá gcuramóirí
- Tabhair aithint don tairbhe atá ag baint le dochtúirí Caitliceacha, le haltraí agus le séiplínigh

##### *Cúram dírithe sa phobal*

- Coimeád ár séipéil ar oscailt chomh minic agus is féidir mar láithreáin don urnaí agus don síocháin
- Tabhair spreagadh do ghrúpaí sa phobal áiseanna na heaglaise a úsáid nuair is gá le cruinniú
- Neartaigh naisc dhearfa le seirbhísí meabhairshláinte
- Cothaigh naisc le sainchreidimh éagsúla Chríostaí agus le creidimh éagsúla