

# TOBAR NA GAOISE

curtha le chéile ag Brendan Ó Dufaigh

LÁMHLEABHAR DÉAGÓRA DO RANGANNA IARBHUNOIDEACHAIS  
SÓISIALTA, PEARSANTA AGUS SLÁINTE (OSPS)

An Chomhairle um Oideachas  
Gaeltacha & Gaelscolaíochta





# TOBAR NA GAOISE

curtha le chéile ag Brendan Ó Dufaigh

LÁMHLEABHAR DÉAGÓRA DO RANGANNA IARBHUNOIDEACHAIS  
SÓISIALTA, PEARSANTA AGUS SLÁINTE (OSPS)



ISBN: 978-0-9549590-3-6

Gach ceart ar cosaint. Ní ceadmhach aon chuid den fhoilseachán seo a atáirgeadh, a chur i gcomhad athfhála ná ar tharchur ar aon mhodh ná slí, bíodh sin leictreonach, meicniúil, bunaithe ar fhótacóipeáil, a thaifeadadh nó eile, gan cead scríofa a fháil roimh ré ó na foilsitheoirí ach amháin de réir coinníollacha ceadúnas ar bith a cheadaíonn cóipeáil theoranta arna eisiúint ag Gníomhaireacht Cheadúnaithe Cóipchirt na hÉireann, Lárionad Scríbhneoirí na hÉireann, Cearnóg Parnell, Baile Átha Cliath 1.

Maoinithe ag Comhairle um Oideachas Gaeltachta agus Gaelscolaíochta

An chéad chló: 2015

#### Buíochas

Gabhann an t-údar a bhuíochas pearsanta le Comhairle um Oideachas Gaeltachta agus Gaelscolaíochta as an leabhar a mhaoiniú agus go speisialta le Príomhfheidhmeannach na heagraíochta, Muireann Ní Mhoráin, a chaith go proifisiúnta leis i rith an ama. Fuarthas na grianghraif ó Shutterstock, iStockphoto agus Google images. Gabhann an t-údar buíochas fosta le foireann Choláiste Oiriail, Muineachán agus le Faela Mhic Dhomhnaill a rinne an dearadh uilig ar an leabhar.

Le fáil ó:

An Siopa Leabhar,  
6 Sráid Fhearchair,  
Baile Átha Cliath 2.

Arna fhoilsiú ag Foilsitheoirí na gCnoc, 15 Cloverhill, Muineachán

# CLÁR NA nÁBHAR

1 Bainistiú Foghlama.....	7
2 Cumarsáid Mheasúil.....	24
3 Mo Chearta agus Cearta Dhaoine Eile .....	31
4 Sláinte Mheabhrach .....	43
5 Frithchibearbhulaíocht .....	55
6 Fanacht Folláin .....	65
7 Mí-Úsáid Substaintí Dleathacha.....	74
8 Mí-Úsáidí Substaintí Mídhleathacha .....	83
9 Gnéasacht .....	94

# BROLLACH

Déanann gach duine againn, déagóirí san áireamh, earráidí, agus déanfaidh go deo. Bíonn saol dúshlánach rompu - lán de chontúirtí agus de chathú. Ní bhíonn alcól, toitíní nó drugaí mídhleathacha i bhfad uathu in am ar bith. Sciobann pornagrafaíocht, gnéas agus gnéastéacsáil soineantacht na hóige ó dhéagóirí. Goilleann piarbhrú, brú ó scrúduithe, tromaíocht agus cibearbhulaíocht go mór orthu agus mar thoradh feictear féindochar, neamhoird itheacháin agus dúlagar an-choitianta imeasc an aois óig.

Fulaingíonn duine as ceathrar ó thinneas meabharach uair amháin i rith a shaoil. D'fhulaing nó fulaingíonn neart réaltaí mór le rá den dúlagar, nó labhair siad amach chun aird a tharraingt ar an fhadhb, réaltaí mar Demi Lovato, Dónal Walsh, Gwennyth Paltrow, Conor Cusack, Freddy Flintoff agus Elton John. Féinmharú a thug básanna Robin Williams, Philip Seymour Hoffman, Heath Ledger, Peaches Geldof, Kurt Cobain. Déanann na réaltaí seo gar dúinn ag labhairt amach. B'iontach an rud é an comhrá a thosú eadrainn féin uilig faoi ábhar an leabhair seo.

Go minic ní bhíonn tuiscint ag tuismitheoirí ar nithe an tsaoil seo a chuireann isteach ar ár gcuid mac agus ar ár gcuid iníonacha: easpa cairde, uaigneas, spotaí, grá agus grá leatromach, spochadh, náire, an t-idirlíon agus saol sóisialta. Chuirfeadh sé mo sháith eagla ormsa a bheith ar ais i mo dhéagóir. Bíonn cosán cnapánach, corrach le siúl ag déagóirí agus gan neart acu air. Tá ómós agus meas tuillte acu mar éiríonn le fíorbhunús acu ceann scribe dheireadh na ndéagaí a bhaint amach gan mórán dua. Comhghairdeas leo!

Níor scríobh mé a dhath úr nó a dhath iontach anseo nach bhfuil foilsithe agus athfhoilsithe arís agus arís eile i bhfoirm paimfléad, ar líne, i leabhair nó in irisí ach tharraing mé an t-eolas ar fad le chéile i nGaeilge agus chuir mé in oiriúnt é do mhicléinn dara leibhéal i nGaelcholáistí ar fud na tíre. Tá gach eolas istigh ag teacht le sonrúcháin na Roinne Oideachais agus Scileanna maidir le gearrchúrsa OSPS. Ní téacsleabhar atá anseo atá le léamh ó chlúdach go clúdach, áfach, ach treoirleabhar nó leabhar tagartha do mhicléinn iarbhunscoile a phillfidh air go rialta agus go leanúnach ag tarraingt ar bhluiríní breise eolais faoi stiúir múinteora de réir mar a théann siad anonn in aois i rith an bhealaigh suas go mbeidh an Ardteist sa mhullach orthu. Ná milligí grá Dé agus tugaigí aire mhaith dá chéile!

Brendan Ó Dufaigh  
Samhain 2015

# Ag Bainistiú Foghlama

Braitheann do dhul chun cinn ar scoil ar do dhearcadh. Caithfidh sé a bheith mar bhunchuspóir agat féin go n-éireoidh leat. Ná lig do rud ar bith drochmhisneach nó beaguchtach a chur ort. Is cinnte go mbeidh díoma ort ó am go ham ach ná bac leis sin. Moltar na ceisteanna seo a chur ort féin sula dtosaíonn tú ag staidéar:

- Cad iad na hábhair atá pleanáilte agam le déanamh inniu?
- Cén téama nó miontéama nó caibidil de na hábhair sin a dhéanfaidh mé?
- Cad iad na spriocanna a ba mhaith liom a chur i gcrích inniu?
- An bhfuil an trealamh, an fearas, na leabhair agus na nótaí agam do na hábhair a bheas ar siúl agam?
- An bhfuil me ag cur ábhair ar bith ar leataobh?
- Má bhíonn obair scríofa le déanamh agam an bhfuil a fhios agam cad go díreach atá de dhíth?
- Má bhíonn freagraí sásúla agat ar na ceisteanna thuas, tá tú ar an bhealach cheart go staidéar éifeachtach.

## Spriocanna

- Cuir am i leataobh dó agus leag síos spriocanna seachtainiúla duit féin.
- Cuir ceol ar siúl fad a bhíonn tú ag gabháil don chleachtadh coirp.
- Ith go sláintiúil ach seachain caiféin agus ól neart uisce.
- Ná bain úsáid as drugaí, alcól nó tobac.
- Bí cinnte go bhfaigheann tú neart codlata go leanúnach gach oíche.
- Foghlaim an dóigh conas fadhbanna a láimhseáil.
- Amharc ar chleachtadh coirp mar chuid de do ghnáthlá.

### Ceisteanna Againn Ort!

An bhfuil tú ag fáil luach do shaothair don am atá a chaitheamh agat ag staidéar?

An mbíonn tú ag brionglóideach?

An mbíonn tú ag déanamh dearmaid láithreach ar eolas atá foghlamtha agat?

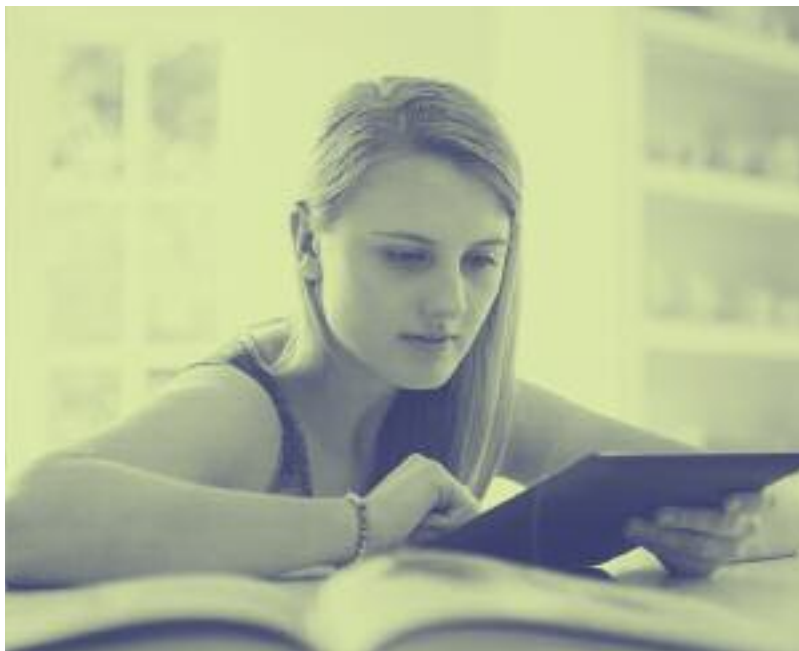


## Próiseas na Foghlama

Tá trí pháirt sa phróiseas foghlama: an t-eolas a thuiscint sa rang, ag eagrú agus ag stóráil an eolais (obair bhaile) agus ag cuimhneamh ar an eolas nuair is gá (dul siar). Cuimhnímid ar 10% den mhéid a léimid, 20% den mhéid a chloisimid, 30% den mhéid a fheicimid, 50% den mhéid a chloisimid agus a fheicimid, 70% den mhéid a deirimid agus 90% den mhéid a dhéanaimid.

### Aidhmeanna Staidéir a leagan amach

Déan plean den mhéid oibre a ba mhaith leat a bheith déanta agat ag am faoi leith. Ná déan iarracht barraíocht a fhoghlam mar beidh díoma ort nuair a theipfidh ort. Is fearr méid realaíoch a dhéanamh i gceart agus ansin beidh tú sásta. Bí dáiríre agus díreach leat féin. Déantar foghlaim níos fearr nuair a bhristear suas an tréimhse staidéir le sosanna beaga.



Oibrigh ar feadh ½ uair. Tóg sos 5 bhomaite. Gabh amach, faigh aer úr agus siúil timpeall le linn an tsosa. Déan staidéar arís ar feadh ½ uair eile. Ná déan níos mó ná dhá uair ag aon seisiún amháin.

Bíonn ábhair áirithe ann a thaithníonn níos mó linn ná ábhair eile. Bheadh sé iontach furasta go leor ama a chaitheamh ag foghlaim na n-ábhar seo ach bheadh sé amaideach an t-am ar fad a chaitheamh ar ábhar nó dhó.

### Ag obair ar na hábhair nach dtaitníonn linn

Déan obair ar an cheacht is deacra ar dtús. Teastaíonn an iarracht is mó i gcás na gceachtanna is deacra. Ar an bhealach seo beidh tú in ann an méid is mó fuinnimh a chaitheamh ar na ceachtanna deacra.

- Abair go dtaitníonn ábhar 'A' leat ach gur fuath leat ábhar 'B'. Diúltaigh cead a thabhairt duit féin ábhar 'A' a dhéanamh go dtí go bhfuil 'B' déanta. Is féinsmacht (*self-discipline*) é seo, agus an duais duit ná ábhar 'A' ag an deireadh.
- Athraigh an t-ord ina dhéanann tú na hábhair éagsúla.
- Déan staidéar ar ábhar nach dtaitníonn leat ag am socraithe gach lá, mar shampla roimh chlár teilifíse a thaitníonn leat agus an duais duit ná amharc ar an chlár nuair a bheas an staidéar déanta agat.



## Buntáistí Amchláir

- Bíonn a fhios agat cad ba cheart duit a bheith a dhéanamh ag am faoi leith.
- Cuidíonn amchlár leis an fhócas má bhíonn ort staidéar a dhéanamh ar ábhar faoi leith ar feadh am faoi leith.
- Bíonn do chuid oibre eagraithe agus mar sin bíonn sé níos fiúntaí.
- Leagann sé amach cothromaíocht idir am spraoi agus am oibre i do shaol.
- Ní fhágtar na hábhair nach maith leat ar lár nuair a leantar amchlár.

Is féidir le hamchlár a bheith solúbtha. Mura mbíonn sé ag obair caithfear é a athrú. Oibrigh amach an bhfuil go leor ama leagtha amach agat fá choinne obair bhaile agus staidéir. Cuir ceist ort féin ar éirigh leat dul siar a dhéanamh ar ábhar nó dhó ag deireadh an tseisiúin agus an féidir leat feabhas a chur ar an amchlár ina iomlán.

## Ag breacadh síos nótaí sa rang

Tá sé tábhachtach mar ullmhúchán do scrúduithe nótaí maithe a bheith agat agus go mbeadh sé de chumas agat nótaí maithe a bhreacadh síos. Tá an trí chéim seo a leanas ag baint le nótaí a bhreacadh síos:

- **Roimh an rang:** Amharc siar ar do chuid nótaí ón rang deireanach. Is fearr a bheidh tú ábalta cuimhneamh ar an ábhar a clúdaíodh ann agus is fearr a thuigfidh tú an t-eolas nua a thabharfaidh an múinteoir duit
- **I rith an ranga:** Dírigh d'aird ar an mhéid atá á rá ag do mhúinteoir sa rang. Éist le haghaidh ráitis a thabharfaidh le fios go bhfuil an t-ábhar tábhachtach: "Is é an pointe is tábhachtaí ná..."; "Cuimhnigh go..." Breac síos na nótaí ar fad a chuirtear ar an chlár bhán.
- **Tar éis an ranga:** Scríobh do chuid nótaí amach arís i ndiaidh an ranga. Scríobh amach ina n-iomlán anois na focail sin a scríobh tú i bhfoirm ghearr sa rang. Aistrigh abairtí gearra isteach ina n-abairtí níos faide. Bain úsáid as téacsleabhair.

## Obair Bhaile

Ná cóipeáil obair bhaile amach as an leabhar. Léigh an leabhar i dtús ama, druid é agus ansin déan do dhicheall. Má bhíonn tú san fhaopach, osail an leabhar, seiceáil an t-eolas, druid arís é agus lean ort ag obair. Foghlaimíonn tú ó do chuid botún. Coinnigh cuimhne go bhfuil tú ag déanamh réidh fá choinne scrúdú gan leabhair agus in eadán an chloig.

Is féidir drochnósanna a fhoghlaim má thógann tú chomh fada agus is mian leat ag obair bhaile mar beidh sé doiligh duit do chuid scrúduithe a chríochnú taobh istigh den am atá leagtha amach. Oibrigh in eadán an chloig i gcónaí mar is in eadán an chloig a bheas tú sna scrúduithe.



## DEA-NÓSANNA STAIDÉIR

**Ná déan barraíocht staidéir:** Níor cheart barraíocht staidéir a dhéanamh ag aon am amháin. Tiocfaidh tuirse ort agus ní bheidh tú ag obair go héifeachtúil. Roinn an obair thar thréimhsí níos giorra ama. Is nós maith é briseadh gearr a thógáil go rialta.

**Socraigh am staidéir:** Tá sé ró-fhurasta am a chur amú. Is scil tábhachtach é bheith ábalta do chuid ama a úsáid go héifeachtach. Socraigh am ar leith chun staidéar a dhéanamh tar éis duit an obair bhaile agus obair eile a bhaineann le hobair scoile a dhéanamh. Déan iarracht an t-am céanna a choinneáil ar leataobh gach lá chun staidéar a dhéanamh. Tugann sé seo deis duit dea-ghnáthamh staidéir a chruthú. Má bhíonn am staidéir mar chuid de do ghnáthamh laethúil beidh an staidéar níos fusa ort. Cloígh leis an am staidéir atá socraithe



### **Ná cuir an staidéar ar an mhéar fhada:**

Bíonn sé de nós ag daoine an staidéar a chur ar an mhéar fhada. Déanann daltaí leithscéal nuair a bhíonn sé in am staidéir mar nach dtaitníonn an staidéar leo. Samplaí de leithscéalta a dhéanamh nuair a bhíonn sé in am staidéir ná bualadh le cairde agus amharc ar an teilifís.

**Múch d'fhón:** Múch d'fhón nuair a bhíonn tú i mbun staidéir. Fág glaonna agus téacsanna chuig cairde go dtí i ndiaidh am staidéir.

**Ionad Staidéir:** Ullmhaigh áit fheiliúnach ina dtig leat staidéar a dhéanamh, áit nach mbeidh aon duine ag cur isteach ort, áit atá compordach agus ina bhfuil do chuid ábhar obair bhaile ar fad thart ort.

Bíodh an t-ionad staidéir céanna agat i rith an ama - seomra leapa, seomra suite. Coinnigh na leabhair, pinn, gléasanna mata srl. ansin. Seachain 'ceantar' clainne sa teach agus áiteanna a bhíonn torannach nó callánach agus lán de mhearaí.

Bíonn go leor solais de dhíth fá chóinne léimh ghinearálta. Bíodh an seomra compordach ach gan barraíocht teasa a bheith ann. Cinntigh go ligtear aer úr isteach sa seomra – an fhuinneog oscailte rud beag, b'fhéidir. Déan cinnte go bhfuil an áit nó an t-ionad staidéir saor ó thorann nó ó mhearaí cosúil le teilifís, raidió, teileafón agus cuairteoirí.

Is fearr suí agus staidéar a dhéanamh ar chathaoir le cúl crua uirthi in aice le tábla nó deasc. Ní áit mhaith í a bheith i do shuí ar leaba nó i gcathaoir uillinn, go háirithe má bhíonn scríobh le déanamh agat. Bíonn tionchar mór ag an ionad staidéir ar an mhéid a fhoghlaimíonn an duine.

## Cathain staidéar a dhéanamh?

- Ba cheart staidéar a dhéanamh nuair a bhíonn an t-eolas úrnua i d'aigne agus nuair a bhíonn tú ar aire agus san airdeall.
- Chomh luath agus is féidir tar éis scoile i ndiaidh sosa.
- Ná déan staidéar i ndiaidh 10.00 pm
- Lig do scíth tamall roimh dhul a luí duit.
- Gach lá ach tóg sos ag an deireadh seachtaine. Glac oíche Aoine nó an Satharn nó an Domhnach saor
- Ná stop ag staidéar le linn na laethanta saoire
- An t-am céanna gach lá - déan iarracht cloí le an ghnátham staidéir céanna rialta gach lá.

## Ag eagrú don staidéar

Níl ann ach cur amú ama má dhéanann tu iarracht staidéar a dhéanamh gan plean soiléir leagtha amach agat. Déan plean do d'am staidéir, ní amháin an áit nó an t-ionad staidéir, ach cad a dhéanfaidh tú agus conas a dhéanfaidh tú é. Is fearr a bheith cruinn beacht mar gheall air agus fios iomlán a bheith i d'intinn agat cad é an t-eolas nó foghlaim go díreach a bheas tú ag tabhairt faoi.

## Cumas Dianmhachnaimh

Is féidir leat do chumas dianmhachnaimh (*mental concentration*) a fheabhsú ar na dóigheanna seo a leanas:

- Bris an obair síos in aonaid bheaga gur féidir a láimhseáil agus ansin déan aonad amháin ag an am.
- Bíodh tuairim cinnte agat cad é ba mhaith leat a bhaint amach i seisiún staidéir.
- Ná cuir am amú ar rudaí nach dtuigeann tú.
- Bí gníomhach agus tú i mbun staidéir – ag scríobh nótaí, ag cur scrúdú ort féin, ag tarraingt léaráidí.
- Athraigh ábhar nuair a imíonn an t-eolas as do cheann nó má théann d'intinn ar seachrán.
- Tabhair duais nó luach saothair duit féin nuair a chríochnaíonn tú do chuid oibre.

**Cén fhad ag gach ábhar difriúil?** Ba cheart an méid céanna ama a chaitheamh ar gach ábhar – ní go laethúil ach go seachtainiúil.

**Coinnigh suas chun dáta:** Seo an riail is tábhachtaí mar gheall ar fhoghlaim de. Má thiteann tú siar ag foghlaim in aon ábhar, beidh sé damanta deacair breith suas ar an obair níos moille.

**Stair, Tíreolaíocht agus Béarla:** Tá cuid mhaith léamh agus breacadh síos nótaí ag baint leis na hábhair seo. Cuir béim ar léamh agus ar scileanna leitheoireachta le cuidiú leat na nótaí a thógáil. Bí réidh chun achoimriú a dhéanamh. Cuidíonn nótaí scríofa leis an chuimhne sa todhchaí.

**Mata:** Níl an méid céanna breacadh síos nótaí ag baint le Mata siocair gur ábhar lán de chéimeanna atá ann. Tógtar téama nua ar na téamaí a bhí déanta roimhe seo. Caithfidh gach céim a bheith ar eolas agat sa slabhra, sula dtéann tú ar aghaidh go dtí an chéad chéim eile.

**Teanga lasachta:** Níl an bhéim chéanna ar mhionsonraí anseo ach ta rialacha gramadaí, réimse focal, structúr abairtí, leathnú stórfhocal, cleachtadh foghraíochta (*phonetical practice*), éisteacht le téipeanna agus frasaí an-tábhachtach. Tá géarghá le hathrá agus le cleachtadh rialta anseo.

### Ag eagrú do chuid ábhar

- Coiméad na nótaí do gach ábhar scartha óna chéile
- Bíodh fillteán agat do gach ábhar
- Is cur amú ama é ag lorg nótaí le linn am staidéir
- Bíodh a fhios agat cá bhfuil na téacsleabhair chuí

### Ag déanamh taisc nó obair bhaile

- Déan cinnte go bhfuil a fhios agat cad é go díreach atá de dhíth ar an mhúinteoir.
- Cuir ceisteanna air chun gach tasc a mhíniú duit
- Ná cuir aon am amú ag scríobh freagraí an obair bhaile díreach amach as an leabhar. Ní fhoghlaímíonn tú mórán an dóigh sin
- Léigh an t-eolas agus scríobh na pointí tábhachtacha ar phíosa paipéir
- Déan rud eile, agus tar éis cúpla bomaite, tar ar ais agus déan iarracht an obair bhaile a dhéanamh leis an leabhar dúnta.
- Má bhíonn tú san fhaopach amharc ar do chuid mion-nótaí agus mura gcuidíonn sin, téigh air ais go dtí an leabhar agus léigh an obair arís.
- Déan na mionphointí cosúil le liosta siopadoireachta.

### Módh Staidéir



- 1 Carn focal – cad é atá ar eolas agam cheana féin? (3 bhomaite)
- 2 Fótheidil, grafaicí, léarscáileanna, léaráidí (bomaite)
- 3 Sprioc réalaíoch a leagan síos (bomaite)
- 4 Léigh na ceisteanna sa téacsleabhar nó ins na seanphaipéir scrúduithe
- 5 Léigh go gásta, gabh siar agus glac nótaí
- 6 Carn focal arís – cad é atá ar eolas agam anois?
- 7 Cuir ciorcal néata ar do leathanach de nótaí maithe thart ar rud ar bith a rinne tú dearmad air nó rud ar bith a bhí mícheart.

Tá tú ag cur eolais faoi ghlas i do chuimhne fadtréimhseach nuair a dhéanann tú na

botúin a thaifeadadh. Coinníonn tú greim ar eolas má théann tú siar air go rialta. Caith ar shiúl na cairn focal agus stóráil do chuid nótaí maithe. Cuidíonn an modh staidéir thuas le daltaí chun eolas a thabhairt chun cuimhne ach bíonn cleachtadh riachtanach ar scríobh amach freagraí iomlána fosta.

Bíonn sos de dhíth ort gach lá chun fáil réidh le himní neamhriachtanach. Is é analú ceann de na bealaí is fearr chun do scíth a ligean. Luigh siar, dírig d'aire ar chodanna difriúla de do chorp, tóg cúpla anáil domhain agus ansin scaoil saor aon teannas.



## AG GLACADH SOSA

Maireann muid i sochaí a bhfuil leibhéal ard struis ann. Léiríonn taighde go bhfuil ceangal láidir idir strus agus sláinte. Tá sé tábhachtach go nglacann muid sos. Mura dtógann tú scíth cheart is féidir leis strus a chruthú. Is féidir le strus leanúint chuig galar meabhrach agus fisiceach. Caithfidh muid bainistíocht a dhéanamh ar ár saol ionas go mbeidh muid ábalta méid cheart suaimhnis a ghlacadh.

Tá bealaí éagsúla ag daoine éagsúla chun sos a ghlacadh, mar sin ba cheart duit teacht ar bhealach chun scíth a ghlacadh a oibríonn duitse. Samplaí de rudaí is féidir a dhéanamh ná siúl, iascaireacht, damhsa, léamh nó amharc ar an teilifís.

## Intinn Aclaí

Nuair a bhíonn d'intinn aclaí bíonn faobhar uirthi agus bíonn tú géarintinneach. Is ar son leasa d'inchinne atá an stáidear. Is ionann stáidear agus cleachtadh coirp laethúil do d'inchinn. Tá ceithre cinn de phríomhbhealaí ann gur féidir leat aclaíocht d'inchinne a fheabhsú:

- Gnómhaocht fhisiciúil
- Aiste bia
- Codladh oiriúnach
- Bainistiú struis



Tá neart fianaise ann a deir go ndéanann gníomhaíochtaí fisiciula cumas ár n-inchinne a mhéadú. Cuidíonn gníomhaíocht fhisiciúil mar seo a leanas:

- Feabhsaíonn do chumas cuimhneacháin agus foghlama.
- Cruthaíonn sé dea-aoibh agus troideann sé in eadán an duaircis.
- Taoscann níos mó fola go dtí an inchinn.
- Méadaíonn an ratá ina gcruthaítear cealla inchinne nua.

Dá bhrí sin mar dhalta tá sé tábhachtach go gcuireann tú am i leataobh don chleachtadh coirp agus don ghníomhaíocht fhisiciúil. Is féidir seo a dhéanamh i spórt cosúil le peil nó iománaíocht nó snámh, nó fiú, dul ag rothaíocht nó ag siúl. Caithfidh tú idir 40-50 bomaite de chleachtadh coirp a bheith agat 3-4 huaire in aghaidh na seachtáine chun feidhm d'inchinne a choinneáil agus a fheabhsú.



## Aclaíocht

Tá a fhios ag gach duine go bhfuil aclaíocht riachtanach le haghaidh saoil sláintiúil. Daoine nach ndéanann aclaíocht ar bhonn rialta, tagann tinnis éagsúla orthu agus bíonn fadhbanna lena meáchan acu. Seo roinnt treoirínite chun aclaíocht a dhéanamh agus coinneáil aclaí.

- In áit 3-4 uair sa tseachtain is féidir aclaíocht a dhéanamh ar feadh 30 nóiméad sa lá. Ní gá go ndéanfaidh tú an aclaíocht ar fad ag aon am amháin. Thiocfadh leat é a bhriseadh suas ina dhá chuid de 15 bhomaite.
- Ní gá go mbeadh an spórt a imríonn tú iomaíoch. Is féidir le haclaíocht a bheith i bhfoirm damhsa, snámha nó siúil.
- Nuair a bhíonn tú ag déanamh aclaíochta ba cheart bia atá saibhir ó thaobh carbaihiodráití de a ithe. Coinneoidh sé seo suas do leibhéal aclaíochta. Samplaí de bhia atá saibhir ó thaobh carbaihiodráití de ná bananaí agus oráistí.

## Aiste Bia

- Bíonn daoine a itheann níos mó glasraí níos aclaí ó thaobh intinne de ná daoine a itheann níos lú glasraí.
- Bíonn dea-thionchar ar an inchinn ag éisc a bhfuil neart aigéad sailleach (*fatty acid*) Omega 3 iontu cosúil le bradán, tuinnín agus maicréal.
- Tá dlúthcheangal idir aistí bia atá lán de ghrán caiscín (*whole meal grain*) cosúil le rís dhonn, arán cruithneachta caiscín agus pasta agus inchinn fholláin.
- Bíonn torthaí lán de vitmíní riachtanacha agus nithe cothaithe (*nutritional*), tá siad go hiontach don inchinn.



Mar dhalta ba chóir duit carbahiodráití próiseáilte, siúcraí scagtha agus caiféin a sheachaint. Déanann bianna den chineál seo próiseas smainteoireachta d'inchinne a mhúchadh.

Ól neart uisce thar ní ar bith eile. Is uisce é thart ar 75 % den chorp, is uisce é thart ar 85% den intinn. Ar an ábhar sin tá sé riachtanach go ndéanfaí í a choinneáil fluich le linn duit a bheith ag staidéar. Mura n-ólann tú bíonn baol ann go n-éireoidh tú spadánta agus tuirseach agus gan a bheith ar do chumas d'aighe a dhíriú ná staidéar a dhéanamh.

## Go leor codlata

Caithfidh oíche mhaith codlata a bheith agat. Tá 8 n-uaire riachtanach d'fhormhór daoine óga má bhíonn siad chun a ndícheall a dhéanamh. Tá oíche codlata tábhachtach fá choinne an chuimhne a neartú agus fá choinne eolas a choinneáil i do cheann. Maidir leis an staideár, tugtar faoi deara nach n-éiríonn leath chomh maith le daoine a mbíonn easpa codlata orthu i dtrialacha cuimhneacháin agus feasa. Go hidéalach ba chóir do dhalta a bheith ina chodladh idir 10 san oíche agus 6 ar maidin nuair a bhíonn tú in ann sámhchodladh a fháil.

## Bainistiú Struis

Is rud fíorshláintiúil é roinnt áirithe struis mar spreagann sé muid chun dul ag obair! Mar sin féin, má bhíonn tú faoi strus mór agus cloíte, is é a tharlaíonn ná go dteipeann ar d'intinn feidhmiú agus ní bhíonn ar do chumas smaoineamh, fiú. Tá sé riachtanach go dtógann tú sos chun an strus a dhíbirt ó do chorp agus d'intinn ionas gur féidir leat a bheith i mbarr do chumais le haghaidh foghlama. Tá gníomhaíocht fhisiciúil an-tábhachtach go deo do dhaoine chun fáil réidh le strus.



Tá a fhios againn nach féidir leat buachan i gcúrsaí spóirt mura mbíonn ar do chumas an scór a aimsiú. Mar an gcéanna i do shaol féin. Mura mbíonn tú soiléir maidir leis na spriocanna atá tú ag iarraidh a bhaint amach, cén dóigh gur féidir leat amharc siar agus a rá gur éirigh leat nó nár éirigh leat do chuid spriocanna a bhaint amach?

Ar an ábhar go bhfuil tú ag ullmhú le haghaidh scrúduithe, ba cheart duit a bheith soiléir faoi a bhfuil i gceist agat a bhaint amach agus faoi cad chuige a bhfuil sé i gceist agat é a bhaint amach. Nuair a bheas tú soiléir i d'intinn faoi cad ba mhaith leat a bhaint amach, beidh tú spreagtha agus dírithe in ionad a bheith ar mearaí agus ar fud na háite. Thiocfadh le grádanna a bheith mar spriocanna acadúla agat.

## Cén cineál foghlaimeora tú?

Iarrtar ar dhaltai a lán eolais a fhoghlaim ach go minic ní thaispeántar dóibh cén dóigh le foghlaim. Tógaimid eolas ar bord ar thrí bhealach faoi leith:

**Radharcach** (*visual*) - lenár súile

**Éistitheach** (*auditory*) - lenár gcluasa

**Cinéistéiseach** (*kinaesthetic*) - trí ghníomh nó trí mhothú

**Foghaimeoirí Radharcacha:** Déanann foghlaimeoirí radharcacha eolas a phróiseáil trína súile níos fearr ná ar dhóigh ar bith eile. Caithfidh siad amharc ar an chlár bhán, amharc ar an leabhar agus amharc ar an mhúinteoir chun foghlaim i gceart. Má shiúlann an múinteoir go cúl an tseomra, más duine radharcach tú, déanfaidh tú an múinteoir a leanúint le do shúile agus tú ag cur ceiste ort féin “cá bhfuil sise ag dul?” Is breá le foghlaimeoirí radharcacha dathanna agus ag tarraingt pictúir den eolas atá faoi chaibidil. Is féidir le léarscáilíocht intinne a bheith ina cuidiú mór chomh maith.

**Foghlaimeoirí Éistitheacha:** Baineann foghlaimeoirí éistitheacha spraoi as a bheith ag míniú eolais do dhaoine eile agus is bealaí éifeachtacha dóibh rímeanna agus amhráin a chur le chéile chun an t-eolas a mheabhú. Foghlaimíonn siad trí chomhrá, trí éisteacht le guth an mhúinteora agus trí éisteacht leis an eolas ar iPod.

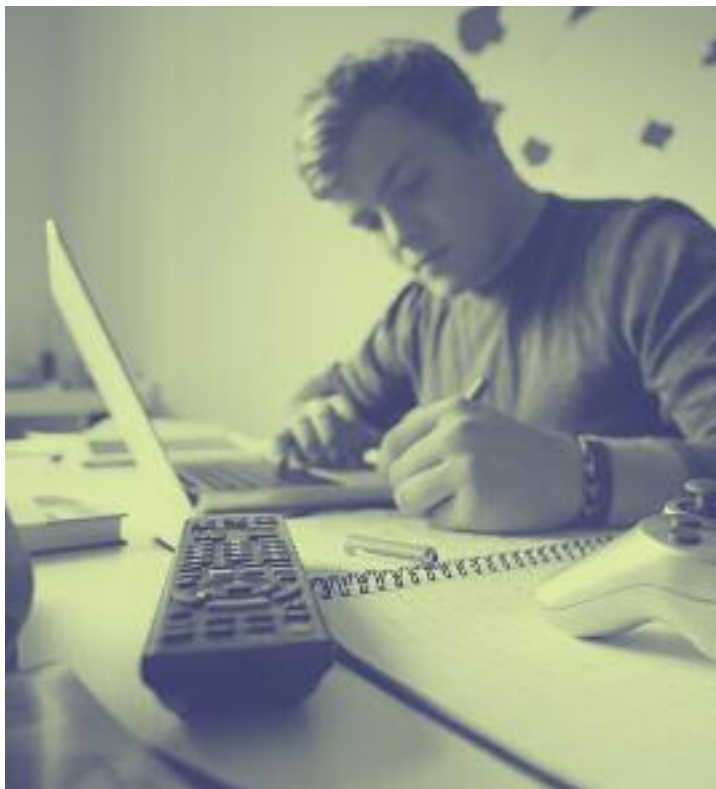
**Foghlaimeoirí Cinéistéiseacha:** Baineann foghlaimeoirí cinéistéiseacha taitneamh as an ‘mhodh ghníomhach’ — ó thionscnaimh go rólphlé. Bíonn siad báúil le mothúcháin duine de na carachtair in úrscéal. Is maith le foghlaimeoirí cinéistéiseacha a bheith a mbogadh féin agus is maith leo a bheith ag luascadh ar a gcathaoireacha agus ag casadh a gcuid gruaige.



## Timpeallacht Fhoirsteanach

Ba cheart go mbeadh timpeallacht eagraithe agat le haghaidh foghlama. An ndearna tú iarracht riamh leabhar a léamh nó obair bhaile a dhéanamh agus tú i do luí ar an leaba? Imíonn cúpla bomaite agus cailleann tú an fócas de réir a chéile, tagann ceo ar do shúile agus bíonn tú ar do bhealach go tír na mbrionglóidí. Léiríonn spás eagraithe intinn eagraithe

Tarlaíonn sé seo mar go mbíonn ár n-inchinní agus ár gcoirp de shíor ag seoladh teachtaireachtaí anonn agus anall. Nuair a luíonn tú síos, is í an teachtaireacht a sheolann tú chuig d'inchinn ná go bhfuil sé in am soip.



Bíonn tionchar an-mhór ag suíomh ár gcoirp ar cé chomh maith agus a foghlaimimid. Má léann tú agus tú craptha anuas agus do leabhar i d'ucht agat, is cinnte go dtiocfaidh tuirse ort. Má bhíonn tú ag cromadh síos, cuirfidh sé isteach ar d'análú agus laghdaíonn sé gluaiseacht na hocaigíne go dtí an inchinn. In ionad sin, suígh suas díreach i gcathaoir chompordach le do chuid obair bhaile gan a bheith níos faide ná 14 orlach ó do shúile. Insíonn sé seo dár n-inchinní a bheith san airdeall.

Ba cheart go mbeadh spás curtha in áirithe duit i do theach, spás ciúin gur féidir leat a bheith ag obair gan éinne a bheith ag cur isteach ort. Má dhéanann tú é seo, seolfaidh tú teachtaireacht chuig d'intinn fios a bheith aici aon uair a shuíonn tú sa spás seo go bhfuil sé in am a bheith ag staidéar. Lasfar d'intinn gan choinne. Fiú, mura mbíonn fonn staidéir ort, má shuíonn tú sa spás sin, beidh d'inchinn in ann nasc a dhéanamh idir 'am staidéir' agus tusa a bheith suite ansin. Déanann d'intinn nasc idir an spás ina dhéanann tú staidéar agus tusa a bheith ag staidéar.

## Ag éisteacht le ceol

Is é an t-aon cheol a chuidíonn leat agus tú ag staidéar ná ceol clasaiceach. De réir dealraimh, íslíonn ceol do thonnta inchinne go dtí an rud ar an nglaoir an riocht Alpha. Cuidíonn an riocht Alpha leis an chorp a shuaimhniú agus an inchinn a dhíriú, ag ligint dár n-inchinn eolas a thabhairt isteach ar an bhealach is éifeachtaí.

## TUIG – EAGRAIGH - MEABHRAIGH

**Tuig:** Cuidíonn ranganna ar scoil leat do thuiscint ar eolas nua a mhéadú. Míníonn na múinteoirí coincheapanna nua agus príomhphointí sa rang agus caithfidh tú a bheith san airdeall agus páirt ghníomhach a ghlacadh sa chuid seo de phróiseas na foghlama.

**Eagraigh:** Tar éis ranga caithfidh tú an t-eolas nua seo a eagrú agus a stóráil i structúr a thugann cead duit é a mheabhrú gan stró ar ball – b'fhéidir ag baint úsáide as léarscáilíocht intinne.

**Meabhraigh:** Déantar tástáil rialta ort chun a chinntiú go mbeidh ar do chumas an t-eolas nua seo a mheabhrú gan stró.

### Éist go maith sa rang

Tá sé tábhachtach éisteacht go maith sa rang. Is de bhéal a chuireann múinteoirí an chuid is mó den ábhar i láthair sa rang. Is rud amháin é an múinteoir a chloisteáil ach is rud eile ar fad é éisteacht leis an mhúinteoir. Chun éisteacht leis an mhúinteoir caithfidh tú aird a thabhairt, smaoineamh a dhéanamh faoin ábhar a bhfuil tú ag éisteacht leis, agus próiséail mheabhrach (*mental processing*) a dhéanamh ar an rud a bhfuil tú ag éisteacht leis. Seo a leanas roinnt leideanna chun cuidiú leat éisteacht go maith sa rang:



- Déan an cinneadh go n-éistfidh tú go cúramach sa rang. Bí cinnte agus an réamhobair ranga a dhéanamh. Smaoinigh arís tar éis an ranga faoin mhéid a pléadh sa rang.
- Éisteacht dhírithe (*focused*). Aimsigh na rudaí a bhfuil tú ag súil lena bhfoghlaim sa rang. Bí ag éisteacht le haghaidh na rudaí seo agus an múinteoir ag labhairt le linn an ranga.
- Éist le haigne oscailte. Tá sé go maith ceisteanna a chur chomh fada agus a bheidh tú sásta éisteacht le tuairimí daoine eile chomh maith le do chuid tuairimí féin.
- Cuidíonn sé aird a choinneáil má shuíonn tú chun tosaigh sa rang nó i lár an tseomra. Tá sé go maith teagmháil súl a choinneáil le do mhúinteoir fosta.

- Bí i d'éisteoir gníomhach. Tá tú ábalta smaoineamh níos gasta ná mar atá an múinteoir ábalta labhairt. Bain buntáiste as sin agus déan léirmheas ar an mhéid atá á rá agus smaoinigh céard é an chéad rud eile a déarfadh an múinteoir.

## Léarscáilíocht Intinne

Is bealach feiceálach í léarscáilíocht intinne le nótaí a thógaint trí úsáid a bhaint as pictiúir, siombailí agus focail. Is uirlis fhíorchumhachtach foghlama í. Tá sé simplí, spraoiúil agus cuidiúil. Is féidir linn úsáid a bhaint aisti chun léirmheas a dhéanamh ar chaibidilí iomlána sa stair, coincheapanna san eolaíocht a mheabhú, nó mar eagraí grafaicí sula scríobhaimid aiste. Oibríonn seo mar úsáideann muid na rudaí is mó a thaitníonn lenár n-inchinní. Smoiníonn ár n-inchinní i bpictiúir agus i ndathanna.



Bain triail as seo: samhlaigh oráiste. An bhfeiceann tú an toradh blasta sin? Feiceann an chuid is mó againn. Feiceann daoine áirithe an dath oráiste ach is beag duine a shamhlaíonn na litreacha “o-r-á-i-s-t-e”. Cruthaíonn taighde go gcuidíonn léarscáilíocht inchinne le rudaí a mheabhú níos fearr ná breacadh síos nótaí.

## An dóigh chun léarscáil intinne a chruthú

- Tarraing íomhá i lár an leathanaigh. Seo an eochairchoincheap agus ba cheart go mbeadh 3 dhath ann cosúil le dearg, gorm agus glas.
- Tarraing ‘brainse’ atá ceangailte leis an choincheap lárnach, é ag éirí níos caoile de réir mar a bhogann sé amach.
- Ba cheart go mbeadh an líne an fhaid chéanna leis an fhocal.
- Cuir isteach íomhánna ar an léarscáil a chuideoidh leat cuimhneach ar an ábhar. Mar shampla, bain úsáid as bleib solais le haghaidh cogaidh sa stair. Le haghaidh téama cosúil leis an ngrá i litríocht, tarraing croí.
- Scríobh na heochairfhocail i gCEANNLITREACHA, agus focail thacaíochta i litreacha beaga.
- Tabhair líne faoi leith do gach focal.
- Bain úsáid as príomhdhath difriúil do gach coincheap nua.
- Bain úsáid as pé dath is mian leat féin do shiombailí, cóid agus íomhánna.

## SAMHLAÍOCHT

Tá a fhios againn ó learscáilíocht intinne go smaoiníonn ár n-inchinní i bhfoirm pictiúr agus dathanna. Nuair a bhíonn comhcheangail á ndéanamh againn, cuimhníonn ár n-inchinn níos fusa ar nithe atá aisteach, ait agus a sheasann amach. Nuair a bhíonn muid ag foghlaim ba cheart dúinn ár samhlaíocht a shíneadh chun comhcheangail atá fiáin agus difriúil a dhéanamh.

## SCILEANNA CUIMHNE

**Rím a dhéanamh:** Is bealach maith é rím chun cuimhneamh ar ghnéithe casta d'ábhar. Más deacair agat cuimhneamh ar abairtí móra fada, nó fiú amháin, liosta fada, déan rím amach as. Mar shampla, má bhíonn ort liosta tréithe a fhoghlaim san eolaíocht, tóg an chéad litir de gach tréith agus déan abairtí furasta díobh a bhfuil tú ábalta rím a dhéanamh astu.

**Scéal a chumadh:** Má dhéanann tú scéal as na gnéithe a bhfuil ort foghlaim fúthu, ní bheidh deacrachtaí ar bith agat cuimhneamh orthu. Mar shampla, má bhíonn ort liosta de chomhábhair a fhoghlaim le haghaidh Eacnamaíocht Bhaile, déan scéal astu a mbeidh sé furasta agat féin cuimhneamh air.

**Athscríobh:** Seans go gcuimhneoidh tú níos fearr ar rud má scríobhann tú síos é arís agus arís eile. Spreagann sé seo d'aighe le greim a fháil ar an eolas agus é a choinneáil i do chloigeann i gcónaí. Ansin nuair a thiocfaidh sé go dtí am na scrúduithe, ní bheidh fadhb ar bith agat an t-eolas a scríobh síos arís.



**Abair ós ard é:** Má léann tú amach ós ard roinnt uaireanta an t-eolas nó an freagra a chaithfidh tú a fhoghlaim, seans maith go bhfanfaidh sé i d'aighe. Chomh maith leis sin, má labhraíonn tú le do chairde faoin ábhar, beidh sibh ábalta cuidiú lena chéile cuimhneamh ar an ábhar.

**Ord na foghlama:** Má thosaíonn tú amach leis an chuid is deacra, beidh fonn níos mó ort na píosaí furasta a fhoghlaim nuair a thiocfaidh tú chomh fada leo. Nuair a chuimhníonn tú ar na gíotaí deacra ar dtús, dúisíonn d'intinn agus ní bheidh fadhb agat leis an chuid eile ansin.



## Straitéisí Cuimhne

Baineann daoine úsáid as abairtí acrainm. Seo straitéis an-úsáideach chun cuimhneamh ar eolas in ord áirithe. Is éard is abairt acrainm ann ná nuair a úsáidtear an chéad litir den fhocal san eolas chun cuimhneamh air. Is uirlis an-chumhachtach iad spléachchártaí (*flash cards*) chun cuidiú leat fosta.

Is iad comhcheangal agus samhlaíocht an eochair le haghaidh cuimhneacháin. Go minic déanaimid iarracht ar eolas a fhoghlaim ach ní dhéanaimid iarracht ar é a fhoghlaim sa dóigh cheart. Chuige seo, tá dhá chomhábhar fíor-thábhachtacha de dhíth: comhcheangal (*association*) agus samhlaíocht (nó CS).



Déanaimis CS a cheangal le hábhar. Bain úsáid as frása greannmhar nó aisteach chun cuimhneamh ar ord na bplainéad inár gcóras grianda. Mar shampla: chun cuimhneamh ar na plainéid seo a leanas; Mearcair, Véineas, an Domhan, Mars, Satarn, Uránus, Neiptiún, Plúto, Iúpatar, thiocfadh leat leas a bhaint as an fhrása seo a leanas: 'Beidh Mo Chairde Vivian, Máire agus Dónal ag teacht ar cuairt ar an Satharn agus rachaimid go hUibh Fhailí le Neasa agus Pól ag lascaireacht'.

## Athbheithniú Rialta

Is é an t-athbheithniú an tríú eochair le haghaidh rudaí a thabhairt chun cuimhne. Ní leor uair amháin ach caithfidh tú aon rud a fhoghlaimíonn tú a athbheithniú agus a athbheithniú (*revise*) cúig huaire. Nuair a fhoghlaimíonn tú rud éigin sa rang téann sé isteach i do chuimhne gairid. Caithfidh tú athbheithniú rialta a dhéanamh air sa dóigh go rachaidh sé isteach i do chuimhne fhadtréimhseach agus sa dóigh go mbeidh tú ábalta é a athbheithniú le linn na scrúduithe. Tá fráma ama an-tábhachtach do na hathbheithnithe seo.

Tá teacht ar do chuimhne gairid i d'intinn smaointeach faid is atá do chuimhne fhadtréimhseach i d'intinn mhothúcháinach (*emotional*). Chun rud éigin a fháil ó do chuimhne gairid agus é a chur isteach i do chuimhne fhadtréimhseach, caithfidh tú é a athbheithniú cúig huaire.

Má bhíonn tú ag iarraidh go rachaidh eolas isteach i do chuimhne fhadtréimhseach caithfidh go bhfeicfeadh d'inchinn an t-eolas go sciobtha agus go rialta - uair a chloig, lá amháin, seachtain amháin, mí amháin agus trí mhí. Scríobh isteach iad seo i do dhialann chun iad a chur i gcuimhne duit féin.



## Cad chuige seo a scríobh síos?

Níl tú chun cuimhneamh ar athbreithniú a dhéanamh orthu ar an dáta sin agus dá bhrí sin nuair a fhéachfaidh tú ar do dhialann déanfaidh sé é a mheabhrú duit. Abair go bhfuil tú ag déanamh staidéir ar an stair agus go bhfuil freagra iomlán scríofa agat ar na cúiseanna a bhí leis an Dara Cogadh Domhanda. Tá do chuid eolais bailithe agat agus tá an cheist déanta agat - ceist atá ar an pháipéar scrúduithe.

Bíonn d'inchinn ag iarraidh eolas a fheiceáil go gasta agus go minic agus má dhéanann tú sin, bíonn tú ag meabhrú do d'inchinn cé chomh tábhachtach agus atá an t-eolas agus cuimhneoidh sí air.

De réir mar a fhoghlaimíonn tú ábhar nua déan é a athbreithniú go rialta mar seo a leanas:  
Uair Amháin - Stop ag deireadh gach uaire agus cuir ceisteanna ort féin i dtaobh ábhair reatha.  
Lá Amháin - Ag baint úsáide as na nótaí atá agat ón lá roimhe sin, tóg deich mbomaite agus déan athbreithniú ar a bhfuil foghlamtha agat. I ndiaidh seachtaine cruthaigh léarscáil intinne d'ábhar na seachtaine. I ndiaidh míosa déan dul siar éifeachtach le haghaidh scrúduithe - aonaid agus trialacha caibidile. I ndiaidh trí mhí cuidíonn dul siar le linn na scrúduithe deireanacha.

Is é an sprioc ná dea-chleachtais a chothú agus a leanúint ionas ní hamháin go dtuigfidh tú gach a ndéanann tú sa rang ach go mbeidh ar do chumas é a thabhairt chun cuimhne sna scrúduithe. B'fhiú athbhreithniú ar do chuid nótaí díreach sula dtéann tú a luí. Déanfaidh d'inchinn an t-eolas a phróiseáil faid a bhíonn tú ina chodladh. Bí ag caint ar a bheith ag obair níos cliste seachas a bheith ag obair níos déine!

## Seanpháipéir Scrúduithe

Nuair a bhíonn athbreithniú ar thopaic ar siúl agat, ba chóir duit ceisteanna scrúduithe a fhreagairt. Tá an chuma ar an scéal go síleann an-chuid daltaí gurbh ionann a bheith ag staidéar agus a bheith ag léamh an téacsleabhair arís agus arís eile. Tá sé seo ar cheann de na dóigheanna is mí-éifeachtaí chun a bheith ag cur leadráin ar d'inchinn bhocht!

Ciallaíonn staidéar an méid eolais a thógann tú isteach óna bhfuil déanta agat sa rang agus san obair bhaile agus ansin amharc cén dóigh agus cá háit a thiocfaidh sé aníos sna scrúduithe.



Ní cleachtadh ábhair atá ann ach cleachtadh scrúduithe.

Tá daltaí áirithe den tuairim go gcaithfidh siad gach rud a bheith ar eolas acu, gach mionrud maidir le gach mír de gach ábhar le bheith réidh i gceart do na scrúduithe. Creideann neart daltaí go gcaithfidh siad treabhadh trí charn mór leabhar, píosa ar phíosa sa dóigh go mbeidh siad réidh. In ionad é sin a dhéanamh, ba cheart go mbeadh na seanpháipéir scrúduithe ina ndlúthchara agat. Ba cheart go mbeifeá go huile is go hiomlán ar an eolas maidir le structúr agus leagan amach gach páipéir agus na riachtanais a ghabhann leo.

Ní chóir go mbeadh ort dul chuig carn na leabhar ach amháin nuair a bhíonn eolas tacaíochta nó mioneolas eile de dhíth ort fá choinne do fhreagra. Nuair a dhéanann tú topaic faoi leith a athbreithniú, déan athbreithniú ar do léirscáileanna intinne agus fill ar do chuid páipéir scrúduithe chomh gasta agus is a thig leat. Caithfidh tú na seanpháipéir a úsáid le cinntiú go ndéanfaidh tú staidéar éifeachtach. Is iad na seanpháipéir an cara nua is fearr atá agat. Iad siúd atá ag plé leis na ceisteanna scrúduithe, is daoine cliste iad.



## **Staidéar Cliste = Torthaí Maithe**

Faigheann daltaí a dhéanann staidéar cliste torthaí maithe. Nuair a bhíonn tú ag staidéar, caitheann tú do chuid ama ag obair agus ag cleachtadh na sean-pháipéir scrúduithe. Ní thig leat iad a úsáid luath go leor. Déanann na páipéir scrúduithe d'aighe a thógaint ón ábhar atá i bhfad ró-mhór, ró-leathan agus ró-fhada agus díríonn sé d'aighe ar na ceisteanna cúnga agus cruinne. Is ionann 8 n-uair ag staidéar ar obair atá dírithe ar an pháipéir scrúduithe agus 20 uair a'chloig ag léamh an leabhair agus ag tógáil nótaí.

*(Tagann cuid mhaith d'ábhar na caibidle thuas ó 'Dialann an Scoláire'. 4Schools.ie, Fionnghlas, Baile Átha Cliath 11)*

# Cumarsáid Mheasúil

## An Phiarthacaíocht Scoile

Tuairiscíonn 60% de mhuintir óg na hÉireann idir deich agus ocht mbliana déag d'aois go mbíonn dea-chaidreamh acu leis na daltaí eile scoile. Laghdaíonn an céatadán seo, áfach, de réir mar a chuirtear aoiseanna níos sine san áireamh. Bíonn líon níos lú fadhbanna mothálacha (*sensitive*) chomh maith le líon níos lú cásanna meisce ag daoine óga a deir go mbíonn dea-chaidreamh acu leis na daltaí eile scoile.

Bíonn siad níos rannpháirtí i ngníomhachtaí fisiciúla ná páistí nach dtuairiscíonn go mbíonn dea-chaidreamh acu leis na daltaí eile. Deir siad fosta go mbíonn siad an-sláintiúil agus an-sona i gcomparáid leis na páistí nach mbíonn dea-chaidreamh acu leis na daltaí eile.

Is láthair thábhachtach í láthair na scoile do pháistí ar feadh ar a laghad suas le ceithre bliana déag dá saol, idir 5-7 n-uaire in aghaidh an lae caite acu ar scoil bunús na bliana. Ina theannta sin, tá ról tábhachtach ag an scoil i dtaobh sláinte daoine óga. Ceann de na gnéithe a shonraítear i saol na scoile ná an phiarthacaíocht. Déanann dea-chaidreamh idir daltaí scoile tagairt do thrí cheist, ina léirítear go dtugann páistí le fios gur deas leo a bheith le chéile, go bhfuil daltaí cineálta agus cuidiúil agus go nglacann daltaí eile leo díreach mar atá siad.

Is mó seans a bhíonn sláinte fíormhaith ag daltaí a thugann le fios go bhfuil dea-chaidreamh acu leis na daltaí eile ná daltaí a thugann a mhalairt le fios agus is mó seans go dtugann siad le fios go mbraitheann siad sona faoina saol. Léiríonn daltaí a thug le fios go mbíonn dea-chaidreamh acu leis na daltaí eile gur lú seans go gcaitheann siad tobac ná daltaí a thugann a mhalairt le fios.

## Cumarsáid

Tá sé tábhachtach mar dhéagóir go bhfaigheann tú cleachtadh chun do chuid mothúchán agus do chuid smaointe a chur in iúl do dhaoine eile ar bhealach éifeachtach, sláintiúil. Mar dhéagóir athraíonn do chorp i rith caithreachais (*puberty*). I rith caithreachais athraíonn mothúcháin go minic agus uaireanta bíonn sé deacair na mothúcháin seo a chur in iúl. Tá dhá bhealach ann chun mothúcháin a chur in iúl:

**Cumarsáid i bhfocail:** Seo nuair a deir tú amach an rud atá tú ag iarraidh a chur in iúl.

**Cumarsáid gan fhocail:** Seo nuair a dhéantar cumarsáid trí chomharthaíocht choirp.

Samplaí de chomharthaíocht choirp ná gothaí gnúise, ag ithe d'ingne, ag gáire le duine agus ag filleadh do lámh nuair a bhíonn duine ag caint leat.

## Scileanna cumarsáide

Seo a leanas scileanna cumarsáide a chuideoidh leat do chuid mothúchán a chur in iúl go héifeachtach:

- **Teagmháil súl:** Déan teagmháil súl leis an duine a mbíonn tú ag caint leis. Tugann teagmháil súl le fios go bhfuil suim agat sa mhéid atá le rá ag an duine a bhfuil tú ag caint leis.
- **Éist:** Tá sé tábhachtach éisteacht leis an duine atá ag caint. Tá sé seo riachtanach chun cumarsáid éifeachtach a dhéanamh. Má éisteann tú le duine tabharfaidh sé seo le fios dó nó di go bhfuil a gcuid tuairimí chomh tábhachtach céanna le tuairimí daoine eile.
- **Bí treallúsach** (*assertive*). Ciallaíonn sé seo go ndeir tú go soiléir céard atá tú ag iarraidh agus cén dóigh a mothaíonn tú gan a bheith ag screadach agus ag cur isteach ar dhaoine eile.
- **Ná bí ionsaitheach.** Má dhéanann tú raitéas diúltach faoi dhuine eile nó má bhíonn tú mímhúinte le duine ciallaíonn sé go bhfuil tú ionsaitheach (*aggressive*). Ní bealach éifeachtach é chun do chuid mothúchán a chur in iúl.
- **Ná bí éighníomhach** (*passive*) **faoi do chuid mothúchán.** Ciallaíonn sé seo nach ndéanann tú aon ghníomh faoi do chuid mothúchán. Ní chuireann tú do chuid mothúchán in iúl go soiléir.

## Piarbhrú

Is éard is piarbhrú ann ná brú ó dhuine de do phiarghrúpa chun rud éigin a dhéanamh nó chun rud éigin a chreidiúnt nó chun athrú ar dhóigh éigin eile le dul in oiriúnt leis an ghrúpa sin. Thig linn ár dtionchar a úsáid ar bhealach dearfach chun ár bpiaranna agus cairde a spreagadh chun a bheith sábháilte agus fanacht slán. Is féidir le piarbhrú dearfach:



- Suimeanna ár gcairde a chur chun cinn.
- Ár gcairde a spreagadh rudaí a dhéanamh a choinneoidh iad sláintiúil, agus iad a mholadh gan rudaí a dhéanamh a d'fhéadfadh a bheith míshábháilte.
- Cuidiú lenár gcairde nuair a bhíonn siad i dtrioblóid.
- Tacaíocht a thabhairt dár gcairde nuair a bhíonn cuidiú de dhíth orthu.
- Ár gcairde a spreagadh tacaíocht nó comhairle a fháil ó dhaoine eile mura mbíonn muid ábalta cuidiú leo.

Níl sé neamhchoitianta go mbeadh duine ag iarraidh a bheith mar pháirt de ghrúpa agus de phobal. Tarlaíonn piarbhrú nuair a bhíonn tionchar orainn rud a dhéanamh nach ndéanfadh muid de ghnáth. Déanann muid é mar go bhfuil muid ag iarraidh go nglacfadh ár bpiaraí linn. Is piara é duine atá ar comhaois linn, duine atá den chumas céanna linn, cara, duine sa phobal nó réalta ceoil nó teilifíse. Is féidir le piarbhrú tionchar a bheith aige orainn ar go leor dóigheanna:

- Rogha faisin
- Úsáid alcóil agus drugaí
- Rogha buachaill cara nó cailín cara
- Dul chun cinn acadúil

## An fód a sheasamh in aghaidh phiarbhrú – “níl” a rá

Bíonn sé deacair ag ógánaigh áirithe an fód a sheasamh in aghaidh phiarbhrú. Mothaíonn déagóirí go mbíonn sé níos fusa an rud céanna le gach duine eile a dhéanamh seachas diúltú nuair a bhíonn gach duine eile ag caitheamh toitín nó ag ól alcóil. Tá sé tábhachtach smaoineamh go bhfuil sé ceart go leor an fód a sheasamh agus “níl” a rá. Ba cheart “níl” a rá mura mbíonn tú compordach agus mura mbíonn tú ag iarraidh an gníomh a dhéanamh. Tógann sé duine láidir chun “níl” a rá. Má mhíníonn tú na fáthanna atá agat le “níl” a rá, beidh meas ag daoine eile ort.



## Cáineadh agus Moladh

Is féidir le léirmheastóireacht chuiditheach (*constructive criticism*) a bheith mar bhuntáiste mór do dhuine nuair a úsáidtear i gceart é. Caithfidh muid déileáil le cáineadh agus moladh ar bhun laethúil. Is rud deacair é glacadh le cáineadh. Is féidir le cáineadh mothúcháin a ghortú, go háirithe má bhíonn lagmheas ort. Tá cineálacha difriúla cáinte ann.

Is é aidhm léirmheastóireacht chuiditheach ná cúnamh a thabhairt do dhaoine. Sampla de cháineadh cuiditheach ná nuair a dhéanann múinteoir cáineadh faoi d’obair bhaile, obair ranga agus torthaí scrúduithe. Tríd an cháineadh a dhéanann múinteoir is féidir leat feabhas a chur ar do chuid oibre. Ba cheart díriú ar na leideanna chun feabhais a thugann siad duit agus buntáiste a bhaint astu.

Déanann an múinteoir cáineadh mar bíonn sé ag iarraidh ort torthaí maithe a fháil. Is féidir le léirmheastóireacht chuiditheach a bheith mar bhuntáiste mór do dhuine nuair a úsáidtear i gceart é. Is féidir le cairde agus clann léirmheastóireacht chuiditheach a thabhairt duit agus is féidir leatsa léirmheastóireacht chuiditheach a thabhairt dóibh

Is féidir le léirmheastóireacht dhiúltach mothúcháin dhaoine a ghortú. Déanann daoine léirmheastóireacht dhiúltach agus an aidhm acu daoine eile a mhaslú ionas go mothóidh siad go dona fúthu féin. Sampla do léirmheastóireacht dhiúltach ná cara ag insint do chara eile go bhfuil a smideadh ag breathnú go huafásach. Go hiondúil déanann daoine léirmheastóireacht dhiúltach mar go mothaíonn siad go dona fúthu féin.

## Ag tabhairt Molta

Tá moladh simplí agus cumhachtach. Mothaíonn daoine go maith nuair a fhaigheann siad moladh. Bíonn buntáistí go leor ag baint le moladh a thabhairt cosúil le hardmheas ionat féin agus féin-mhuinín. Nuair a bhíonn tú ag tabhairt molta do dhuine tá sé tábhachtach go mbeidh tú macánta faoi. Níl aon mhaith moladh a thabhairt do dhuine mura bhfuil tú macánta faoi. Bíonn sé deacair ar roinnt daoine glacadh le moladh. Má fhaigheann tú moladh ba cheart duit taitneamh a bhaint as agus buíochas a ghlacadh as.



## Ag déileáil le do chuid feirge

Is féidir le hathruithe coirp i rith an chaithreachais agus strus a bheith mar chúiseanna le fearg a bheith ar dhaoine. Is mothúchán nádúrtha í an fhearg ach is é an rud tábhachtach faoin fhearg ná an bealach ina phléitear léi. Seo a leanas roinnt nithe a chuireann fearg ar dhaoine:

- Nuair a insíonn cara bréag duit
- Nuair nach bhfaigheann tú an rud atá uait
- Nuair nach n-éisteann daoine leat

Is mothúchán cumhachtach í an fhearg agus mar sin is dúshlán é déileáil léi. Bíonn dóigheanna difriúla ag gach duine chun déileáil le mothúcháin fheargacha ar an ábhar go bhfuil gach duine difriúil:

- Bí eolach ar cén dóigh a mhothaíonn tú agus cén fáth go mothaíonn tú mar sin.
- Nuair a thagann fearg ort ba cheart duit do chuid mothúchán a aithint agus fiafraigh díot féin cén fáth a mhothaíonn tú ar an dóigh seo.
- Ba cheart féinsmacht (*self-control*) a bheith agat. Ba cheart smaoineadh i dtús ama





sula ndéanann tú gníomh chun féinsmacht a bheith agat ort féin. Má mhothaíonn muid mothúchán láidir agus má dhéanann muid gníomh bunaithe ar an mhothúchán sin láithreach gan smaoineamh, beidh aiféala orainn go minic tar éis an gníomh a dhéanamh.

- Ba cheart duit d'anáil a tharraingt go domhain agus comhaireamh suas go dtí 10.
- Mínigh don duine a bhfuil tú feargach leis cén fáth go bhfuil tú ag mothú mar seo. Déan é ar bhealach réidh.
- Oibrigh amach dóigh chun scaoileadh le fearg, mar shampla, dul ag siúl nó ag rith nó ag snámh.

## Aighneas i gcaidreamh

Is gnáthrud é an t-aighneas i gcaidrimh agus is féidir leis a bheith ina chuid sláintiúil den chaidreamh. Tarlaíonn aighneas de bharr difríochtaí. Tarlaíonn sé nuair nach n-aontaíonn daoine faoi luachanna, smaointe, agus na rudaí atá uathu. Ní féidir le haon bheirt a bheith ar aon intinn faoi gach rud i rith an ama. Tá sé tábhachtach foghlaim cén dóigh le plé le haighneas in áit a bheith á sheachaint. Cúiseanna aighnis i gcaidrimh is ea gan a bheith ag éisteacht, éad, ag insint bréige, míthuiscintí agus a bheith leithleasach.

Ba cheart scileanna maith cumarsáide a úsáid nuair a bhíonn tú ag plé le haighneas. Ba cheart teacht ar réiteach a bhfuil tusa agus an duine eile sásta leis. Tá sé tábhachtach plé le haighneas mar mura bpléitear is féidir cairde a chailleadh, is féidir troid a bheith ann, nó easaontas naimhdeach, uaigneas nó briseadh croí.

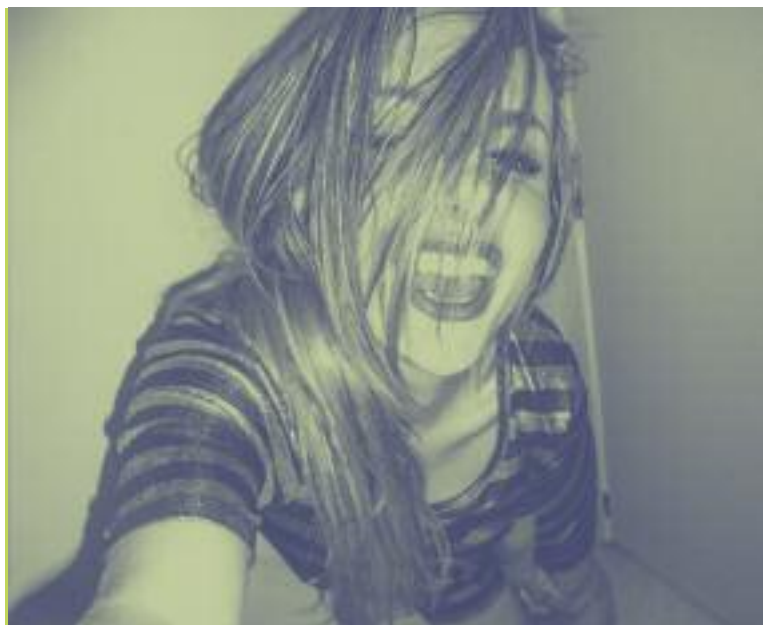
## Dóigheanna chun teacht ar réiteach ar aighneas

- Éist leis an mhéid atá an duine eile a rá agus céard atá siad ag mothú. Tiocfaidh tú ar réiteach níos fearr ar aighneas má éisteannt tú leis an mhéid atá le rá ag an duine eile.
- Ba cheart go mbeadh meas agat ar thuairimí an duine eile agus de bharr an mheasa sin go mbeidh tú ag iarraidh teacht ar an réiteach is fearr.
- Pléigh leis an aighneas atá ag tarlú faoi láthair. Ná bí ag caint faoi aighneas a tharla san am atá chuaigh thart. Ba cheart déileáil leis an fhadhb nó leis an deacracht atá agaibh san am i láthair amháin.
- Déan an cinneadh an fiú aighneas a bheith agat. Baineann sé go leor fuinnimh as duine aighneas a réiteach agus uaireanta, ag braith ar an chás, ní fiú an tairbhe an trioblóid a tharraingíonn sé sa chéad áit.
- Bí toilteanach maithiúnas (*forgiveness*) a thabhairt do dhuine. Ní féidir teacht ar réiteach aighnis mura mbíonn an dá thaobh sásta maithiúnas a thabhairt dá chéile. Uaireanta caithfear dearmad a dhéanamh ar aighneas murar féidir teacht ar réiteach air.

## Gnéastéacsáil

Ciallaíonn gnéastéacsáil seoladh grianghraf gáirsiúil ar fhón poca, ar cheamra gréasáin (*webcam*) nó ar fhíseán chuig cara leat nó chuig duine ar bhuail tú leis ar líne. Amharcann an t-aos óg air mar chliúsaíocht (*flirting*), súgradh agus suirí agus mar chuid den ghnáthshaol agus ní fheiceann siad a dhath cearr leis. Is iompar measartha coitianta é agus measann an t-aos óg gur spraoi agus greann gan dochar atá ann. Ní cumarsáid mheasúil í mar sin féin.

Tá contúirtí móra ag baint le gnéastéacsáil, áfach. Tá sí mídhleathach agus is féidir an dlí a chur ar dhuine óg a sheolann íomhá gháirsiúil nó grianghraf nocht nó leathnocht chuig duine eile ar an ábhar go bhfuiltear ag giniúint agus ag scaipeadh ábhar mhí-úsáid leanaí. Tá sí mídhleathach grianghraif gháirsiúla a uaslodáil nó iad a bheith ar do fhón – fiú más grianghraif duit féin atá iontu agus fiú má thóg tú iad go deonach agus le do chead.



Chomh luath is a sheoltar gnéastéacsanna níl aon smacht ag an seoltóir ar an dóigh a scaipfear iad feasta. Is féidir iad a scriosadh ó na meáin sóisialta nó ní mhairfidh siad ach roinnt soicind ar Snapchat ach ar an taobh eile den scéal is féidir iad a shabháilt, iad a chóipeáil agus iad a chur ar aghaidh chuig daoine eile. B'fhéidir nach mbainfear na híomhánna seo go hiomlán de na meáin a choíche agus b'fhéidir go mbeidh teacht orthu am inteacht am anseo chun míchlú a tharraingt ort. Ní chóir go mbeadh aon ghaol grámhar bunaithe ar iarratais do ghnéastéacsanna agus moltar gan géilleadh do bhuachaillchara nó cailínchara nó aon chara eile a chuardaíonn a macasmahail agus gan aon íomhánna pearsanta mífheiliúnacha a chur chucu.

## Baol

Nuair a bhíonn duine i mbun gnéastéacsála fágann sé é féin i mbaoil dúmháil (*blackmail*) agus thiocfadh le strainséir, fiú, bagairt a dhéanamh na grianghraif a roinnt le teaghlach nó cairde an pháiste mura gcuireann an páiste airgead nó tuilleadh grianghraf ar aghaidh. Is féidir bulaíocht a dhéanamh ar pháiste má roinntear griangraif ar phiaraí ar scoil.

Is féidir aird chiontóirí gnéis a tharraingt nuair a phostálann duine íomhánna ar líne agus bíonn a fhios acu an dóigh chun íomhánna a chuardach, a bhailiú agus a athrú. Má roinntear íomhánna is féidir le páistí a bheith náirithe agus fríd a chéile ar fad ar fad. Is pornagrafaíocht atá i gceist le hábhar na ngnéastéacsanna seo agus tá siad mífheiliúnach, míshláintiúil agus





mícheart. Tá do chorp luachmhar agus príobháideach agus is beag seans go mbeifeá sásta pictiúr de do chorp nocht a thógáil le gnáthcheamra agus cóip crua den phictiúr a thabhairt do dhuine nó do dhaoine eile. Mothaíonn daoine scartha nó scoite amach ón réaltacht agus ón saol dáiríre nuair a bhíonn siad ar líne nó ar an fhón poca agus éiríonn siad compordach ag seoladh ábhair nach seolfadh siad go deo sa saol dáiríre. Mura mbíonn ábhar foirsteanach le bheith foilsithe sa saol dáiríre níl sé foirsteanach le bheith foilsithe sa domhan teicneolaíoch ach oiread!

# Mo Chearta agus Cearta Dhaoine Eile

## Dearbhú Uilechoiteann Chearta an Duine

Tugtar cosaint do riachtanais agus do chearta daoine nuair a ghlacann daoine aonair, pobail agus tíortha freagracht as iad a chaomhnú. Baineann cearta leis an tsaoirse agus leis an mheas ba chóir a thabhairt do gach duine. Is de thoradh an mhéid daoine a fuair bás i rith an dara Cogadh Domhanda a bunaíodh Eagraíocht na Náisiún Aontaithe (*United Nations Organisation*).

Sa bhliain 1948 chuir na tíortha a bhí san eagraíocht liosta le chéile de na cearta a chreid siad ba cheart a bheith ag gach duine. Tugtar Dearbhú Uilechoiteann Chearta an Duine (*Universal Declaration of Human Rights*) ar an chairt seo. Ní doiciméad reachtúil atá sa Dearbhú seo ann féin ach is ráiteas atá ann faoin dóigh ar cheart do dhaoine caitheamh lena chéile. Ar an drochuair sáraítear cearta daonna go fóill i ngo leor áiteanna ar fud an domhain.



Tá cur chun cinn agus cosaint chearta uilíocha (*universal*) an duine tábhachtach. Baineann siad le gach aon duine i ngach aon áit. Tá sé de dhualgas ar gach stát cearta an duine a chosaint agus a chur chun cinn. Tá sé riachtanach go mbeidh cearta ag gach duine, idir chearta sibhialta, cultúrtha, eacnamaíochta, polaitiúla agus sóisialta. Mar sin féin, is í fírinne an scéil ná go sáraítear cearta bunúsacha grúpaí áirithe ó am go ham agus go mbíonn baol níos mó ann i gcónaí go sárófar cearta nuair a bhíonn na córais pholaitiúla, eacnamaíocha agus riaracháin lag.

*Seo thíos achoimre ar Dhearbhú Uilechoiteann Chearta an Duine*

- **Cearta Breithe:** Saolaítear gach duine cothrom agus saor. Ag teacht chun saoil dóibh, is ionann iad na daoine go léir, is ionann a saoirse, a ndínit agus a gcearta. Tá ciall agus coinsias acu go léir, agus dualgas orthu caitheamh le chéile mar a bheadh bráithre iontu.

- **Teidlíocht:** Tá gach aon duine i dteideal na gceart a leagtar amach sa Dearbhú seo, beag beann ar chine, ar dhath craicinn, ar ghnéas, ar theanga dhúchais, ar chreideamh, ar bharúil pholaitiúil nó eile, ar chúlra náisiúnta nó sóisialta, ar mhaoin shaolta, ar dhúchas nó ar stádas ar bith eile. Thairis sin, caithfidh gach duine a bheith i dteideal na gceart seo cuma cé acu a bhíonn sé ina chónaí i stát neamhspleách nó i gcoilíneacht (*colony*) nó i dtír nó i limistéar eile nach bhfuil a mhuintir á rialú féin faoi láthair.
- Tá cearta ag gach duine ar bhia, foscadh agus tithíocht
- Tá cearta ag gach duine ar obair, sláinte agus oideachas.



- **Dlí:** Tá gach duine cothrom faoin dlí agus tá an ceart acu a bheith cosanta. Is comhionann iad na daoine go léir os comhair an dlí, is é sin, is ionann an dlí do na daoine go léir. Tá gach aon duine ina theideal go gcosnófar é ar choireanna agus go gcosnófar a chuid cearta daonna mar atá siad leagtha amach sa dearbhú seo.
- **Sárú Cearta:** An duine ar sáraíodh a chearta daonna, tá íocaíocht cúiteamh (*compensation*) ag dul dó de réir ordú na cúirte. Ní féidir aon duine a ghabháil, príosúnach a dhéanamh de ná é a dhíbirt gan chúis cheart dhlíthiúil.

- **Cúirt:** Aon duine a gcuirfear an dlí air tá sé de cheart aige a chás a mhíniú do bhinse dlí nach bhfuil claonta ina leith féin ná i leith an taoibh eile. An duine nach bhfuil ciontaithe ag an chúirt go fóill, glactar leis go bunúsach go bhfuil sé neamhchiontach, agus ní féidir é a chiontú mura mbíonn gléas ceart a chosanta ar fáil dó.
- **Saol Pearsanta:** Ní féidir ladar a chur isteach i saol pearsanta aon duine, ina phríobháideachas ná ina chomhfhreagras, agus tá sé ina theideal go bhfaighidh sé cosaint ó na húdaráis ar iarrachtaí a shaol príobháideach, a chlú is a cháil a chur ó mhaith.
- Tá sé de cheart ag gach duine scíth agus caitheamh aimsire fháil.
- **Pósadh:** Tá sé de cheart ag gach duine pósadh. Tá fir agus mná fásta i dteideal pósadh agus teaghlach a chur ar bun, beag beann ar chine, ar chreideamh agus ar shaoránacht. Tá na cearta céanna comhionanna acu ó thaobh an phósta, an tsaoil phósta agus an cholscartha de. Ní féidir pósadh a dhéanamh gan an



lanúin a bheith sásta é a dhéanamh, is é sin, ní féidir aon duine a phósadh in eadán a thola.

- **Saoirse:** Tá sé de cheart ag gach duine saoirse smaointeoireachta, intinne agus creidimh a bheith acu. Cuid den tsaoirse seo í nach bhfuil cead ag aon duine ladar a chur isteach i do chuid smaointe, agus go bhfuil sé de cheart agat eolas agus tuairimí a ghlacadh ó dhaoine eile agus iad a scaipeadh uait féin trí gach cineál meán cumarsáide agus beag beann ar aon teorainneacha.
- **Náisiúntacht:** Tá sé de cheart ag gach duine náisiúntacht a bheith acu. Ní féidir a shaoránacht a bhaint d'aon duine gan chúis cheart dhlíthiúil, ná é a dhiúltú faoi athrú saoránachta.
- **Maoin:** Tá sé de cheart ag gach duine maoin a shealbhú. Ní féidir a chuid maoin saolta a bhaint d'aon duine gan chúis cheart dhlíthiúil. Tá gach aon duine i dteideal úinéireachta agus comhúinéireachta - is é sin, tá sé i dteideal maoin sholta a bheith aige, nó a bheith i bpáirt aige le daoine eile.
- Tá sé de cheart ag gach duine a bheith páirteach sa rialtas.
- **Sclábhaíocht:** Ní ceart go mbeadh sclábhaí déanta d'aon duine ná go ndéanfaí céasadh (*torture*) orthu. Ní féidir pionós cruálach ná mídhaonna a ghearradh ar aon duine. Ní féidir aon duine a choinneáil i ndaoirse nó i ndaorbhroid (**bondage**). Cuirtear cosc iomlán ar gach cineál daoirse nó sclábhaíochta.
- **Tearmann:** Tá sé de cheart ag gach duine tearmann (*refuge*) a fháil i dtír eile chun éalú ó ghéarleanúint (*persecution*). Tá gach duine i dteideal gluaiseacht taobh istigh den tír agus socrú síos in áit nua chónaithe sa tír. Tá gach duine i dteideal imeacht as tír ar bith, a thír dhúchais san áireamh, agus filleadh ar ais ann.
- Is é an teaghlach bunaonad na sochaí, agus caithfidh údaráis an Stáit an teaghlach a chosaint dá réir.
- Tá sé de cheart ag gach duine a dtuairim a nochtadh.



## Gealltanais nó Reachtaíocht

Tá Dearbhú Uilechoiteann um Chearta an Duine sínithe ag beagnach gach tír ar domhan. Léiríonn sé seo gealltanais na rialtas seo chun cearta an duine a chosaint agus a chur chun cinn. Ach níl feidhm orthu é a chomhlíonadh. Níl sa Dearbhú ach ráiteas dóchais nó ráiteas tuairime ar cad é ba chóir bheith ann maidir le cearta ag pobail an domhain. Dá bhrí sin níl na cearta

uilig i ndlí na dtíortha agus ní chaithfidh na rialtais iad a chur i bhfeidhm i gcónaí.

I 1966 rinneadh dhá chúnant (*covenant*) nó coinbhinsiún, áfach, chun dlíthe a dhéanamh den Dearbhú Uilechoiteann um Chearta an Duine. Agus iad curtha le chéile, is dlí idirnáisiúnta na cúnaight seo a thugann ar na rialtais bheith freagrach sa dóigh a gcaitheann siad le saoránaigh s'acu. Tá na Náisiúin Aontaithe agus na rialtais náisiúnta freagrach as tabhairt ar thíortha a shíng na cúnaight na cearta seo a chosaint.



### Dínit an duine

Is cóir caitheamh le gach duine ar domhan le dínit. Tá dínit ag duine nuair a dhéantar freastal ar a riachtanais bhunúsacha. Is iad riachtanais bhunúsacha an duine ná uisce, bia, foscadh, sábháilteacht, cúram leighis agus oideachas. Mura ndéantar freastal ar riachtanais bhunúsacha seo an duine, saol cruá atá i ndán dóibh. Tá daoine ar fud an domhain nach bhfuil freastal á dhéanamh ar a gcuid riachtanas bunúsach.

Dídean is ea ceann de na riachtanais bhunúsacha a chaithfidh a bheith ag duine. Meastar go bhfuil os cionn 5,000 duine gan dídean (*homeless*) in Éirinn. Is féidir cuid de na daoine gan dídean a fheiceáil ag maireachtáil agus ag codladh ar na sráideanna ach ní i gcónaí a bhíonn daoine gan dídean le feiceáil ar na sráideanna. Codlaíonn cuid acu i

mbrúnna agus in ionaid dídine. Oibríonn suas le 20 eagraíocht in Éirinn le daoine gan dídean. Tá an eagraíocht Pobal Simon ar an fhód ón bhliain 1985. Cuidíonn sé le daoine gan dídean chun dídean shealadach a fháil agus iad a shocrú isteach in áit chónaithe fhadtréimhseach ansin.

### Amnesty International

Eagraíocht domhanda is ea Amnesty International do dhaoine a bhíonn i mbun feachtais do chearta daonna agus tá breis agus milliún ball ann. Níl aon pholaitíocht aici. Tá fíis de dhomhan acu ina mbeidh fáil ag gach duine ar na cearta daonna go léir mar atá scríofa i nDearbhú Uilechoiteann Cheara an Duine. Cuireann siad brú ar na rialtais cearta an duine a chosaint. Tá trí phríomhaidhm ag Amnesty:

- Tuiscint a mhúscailt agus a chothú ar na luachanna atá i nDearbhú Uilechoiteann Cheara an Duine
- Cur in eadán aon sárú ar chearta daonna cosúil le céasadh nó iompar mídhaonna nó barraíocht fórsa a bheith a úsáid ar phríosúnaigh nó pionós an bháis.
- Cur in eadán téarma príosúnachta a ghearradh ar dhaoine nár úsáid foréigean ariamh ach gur tógadh iad mar gheall ar nithe a gcreideann siad iontu nó mar gheall ar a mbunús eitneach, a ngnéas nó a ndath.



## Sárú Ceart

De réir Amnesty International:

- Tá 63 tír a choinníonn ‘cimí coinsiasa’ (*prisoners of conscience*). Ciallaíonn cimí coinsiasa príosúnaigh atá i ngéibheann mar gheall ar rud a chreideann siad, ní rud a rinne siad.
- Tá 72 tír a chuireann daoine i bpríosún gan chúis a chur ina leith.
- Tá 125 tír a dhéanann céasadh ar chimí
- Tharla cur-chun-báis seachbhreithiúnach (*extra judicial*) i 61 tír. Ciallaíonn seo nach gcúisítear iad trí na cúirteanna).
- Cuireadh 1,457 cime chun báis i 28 tír sa bhliain 2000.
- Tharla ‘cur-as-radharc daoine’ (*disappeared*) i 30 tír.



## Easpa Cearta Sibhialta ag Gormaigh Mheiriceá

Cé gur cuireadh deireadh le sclábhaíocht ar Ghormaigh i Meiriceá sna 1860dí ó thaobh cearta sibhialta, polaitíochta agus sóisialta, reachtaigh na stáit ó dheas dlíthe Jim Crow a rinne leithscaradh (*segregation*) agus idirdhealú (*discrimination*) idir Bhánaigh agus Ghormaigh. Bhí ar na Gormaigh áiseanna poiblí difriúla a úsáid ar nós leithreas, binsí agus scoileanna. Bhí bac vótála orthu – bhí scrudú liteartha agus cáin i gceist chun vótála – rud a rinne dódhéanta é do mhórán Gormach. Bhí imeaglú (*intimidation*) uafásach ar siúl ag an Ku Klux Klan, grúpa de dhaoine geala a raibh fuath acu ar dhaoine gorma agus thug siad drochbhail ar go leor acu.

Bhí Martin Luther King, ministir san Eaglais Baptist i Montgomery i stát Alabama, mar cheannaire na nGormach i mbaghat busanna Montgomery sa bhliain 1955. I rith 1950 bhí go leor dlíthe éagóracha i bhfeidhm in aghaidh daoine gorma, m.s. ní raibh cead acu ach suí in áiteanna faoi leith i mbialanna agus ar bhusanna. Mura mbeadh áit ar bhus do dhuine bán chaithfeadh duine gorm éirí agus a shuíochán a thabhairt don duine bán.

Lá amháin dhiúltaigh bean darb ainm Rosa Parks a suíochán a thabhairt suas do dhuine bán. D’eagraigh Martin Luther King feachtas inar dhiúltaigh gach duine gorm dul ar an bhus poiblí. Cuireadh Martin Luther King sa phríosún ar feadh 381 lá agus fad a bhí sé istigh sa phríosún fuair daoine gorma cead nó ceart suí cibé áit a bhí siad ag iarraidh ar bhusanna. Lean Martin Luther King ar aghaidh ag déanamh feachtasaíochta síochánta (*pacifist campaigning*) ar son cearta daonna gur feallmharaíodh é sa bhliain 1968.

Bhuaigh sé Gradam Síochána Nobel sa bhliain 1964. An bhliain roimhe sin bhí craoladh teilifíse ann ar mhór-shlóghadh 250,000 agóidithe cearta sibhialta i Washington, áit a rinne Martin Luther King féin an óráid cháiliúil “I have a dream”. Seo a leanas cuid den óráid cháiliúil a thug King:

*Sliocht as an óráid “Tá brionglóid agam” a thug Martin Luther King, Washington, Lúnasa, 1963*



Deirim libh inniu, a chairde, d’aineoinn deacrachtaí agus frustracháis an ama i láthair, go bhfuil brionglóid fós agam, brionglóid atá freamhaithe sa bhrionglóid Mheiriceánach. Tá brionglóid agam go dtiocfaidh an lá go mbeidh an naisiún seo toilteanach a chuid creidiúintí a chur i bhfeidhm: “Creideann muid go bhfuil gach duine cothrom”. Tá brionglóid agam go mbeidh mic iardhaor agus mic úinéirí iardhaor ábalta suí síos i spiorad an bhraithreachais. Tá brionglóid agam go n-athrófar, fiú, Mississippi – stát san fhásach, atá bruite le héagóir agus le leatrom, isteach ina thobar le saoirse agus le cothrom na féinne. Tá brionglóid agam go mbeidh mo cheathrar páiste ábalta cur futhu i náisiún, áit a dhéanfar breithiúnas orthu de bharr tréithe a bpearsantachtaí agus ní de bharr dath a gcraicinn.

## Coinbhinsiún na Náisiún Aontaithe um Chearta an Linbh

Is doiciméad atá sa choinbhinsiún seo a dhéanann cur síos soiléir ar chearta daonna an linbh. Shínigh Éire an coinbhinsiún sa bhliain 1990. Ciallaíonn sé seo go n-aithníonn an rialtas Éireannach go bhfuil cearta speisialta ag páistí agus go gcaithfear iad a chosaint.

Sa Choinbhinsiún um Chearta an Linbh (*Convention on the Rights of the Child*) tá cearta ag gach páiste ó bhreith go 18 mbliana d’aois. Tá 54 airteagal sa choinbhinsiún. Is féidir achoimre a dhéanamh orthu sna réimsí seo a leanas:



- **Ceartha maireachtála:** Sna hairteagail seo cosnaítear cearta bunúsacha páistí: bia, éadach agus foscadh.
- **An Ceart ar Chosaint:** Tá sé tábhachtach go mbeadh deis ag páistí maireachtáil i dtimpeallacht atá sábháilte.
- **Ceartha Forbartha:** Tá sé de cheart ag gach páiste a chumas iomlán a fhíorú. Díríonn an chuid seo den doiciméad ar an cheart atá ag páistí ar oideachas agus ar spraoi.



## Cearta Páistí

Is éard atá sa Choinbhinsiún seo ná sraith de chaighdeáin agus de dhualgais atá aontaithe go hidirnáisiúnta ag an chuid is mó de thíortha an domhain, Éire san áireamh.

Tá ceart ag gach páiste ar na rudaí a leanas:

- An bheatha nó saol a bheith acu
- Ainm agus náisiúntacht
- Bheith lena dteaghlach nó le daoine a thabharfaidh aire mar is ceart dóibh
- Go leor bia agus uisce glan
- Caighdeán sásúil maireachtála
- Cúram sláinte
- Oideachas atá saor in aisce agus foirsteanach
- Bheith coinnithe slán agus gan a bheith gortaithe
- Gan mhí-úsáid nó gan neamart nó fáilí a fhulaingt
- Gan a bheith in úsáid mar oibrí saor ar phá íseal
- Gan a bheith in úsáid mar shaighdiúir in arm
- A dteanga féin a labhairt
- A reiligiún féin a chleachtadh
- Foghlaim faoina gcultúr féin agus páirt a ghlacadh ann
- An rud a smaoiníonn sé/sí a rá
- Bualadh le páistí eile chun a gcuid tuairimí agus a gcuid smaointí a chur in iúl
- A gcuid tuairimí a bheith san áireamh agus cinntí a bhaineann leo á ndéanamh
- Foghlaim faoina gcearta féin.
- Cúram speisialta agus oiliúnta chuig do pháistí le míchumas



Tá an Coinbhinsiún sínithe ag gach tír ar domhan ach amháin Stáit Aontaithe Mheiriceá agus an tSomáil. Níor shínigh an tSomáil é ar an ábhar nach bhfuil rialtas ceart i bhfeidhm agus níl sé sínithe ag Stáit Aontaithe Mheiriceá ar an ábhar go bhfuil roinnt stát ann ina bhfuil pionós an bháis ceadaithe do dhaoine faoi 18 bliana d'aois, rud nach bhfuil ceadaithe in aon áit eile ar domhan.

## Fostú páistí

Tá 250 milliún páiste ar fud an domhain fostaithe. Tá os cionn leath de na páistí seo faoi 12 bhliain d'aois. Ní fhaigheann na páistí seo atá ag obair i monarchana, siopaí agus ar fheirmeacha an deis saol ceart a chaitheamh mar a chaitheann páistí eile den aois chéanna nach mbíonn fostaithe.

- Meastar gur fostaithe iad 12 % de pháistí san India atá idir 5 bliana agus 14 bliana d'aois.
- Cuirtear brú ar roinnt páistí bheith ag obair 18 n-uaire an chloig in aghaidh an lae.
- Is minic a dhíolann fostaithe páistí le fostaithe eile.

Tá GAP, Primark agus H&M ar chuid de na comhlachtaí a bhí i dtrioblóid mar go raibh páistí fostaithe ina gcuid monarchana

## Oifig Ombudsman na Leanaí

Ghlac Comhthionól Ginearálta na Náisiún Aontaithe leis an Choinbhinsiún um Chearta an Linbh i rith 1989. Is treoir é an doiciméad seo ar an dóigh ar chóir caitheamh le leanaí agus ar na cearta atá acu. Deirtear san Acht um Ombudsman do Leanaí, 2002, gur chóir don Ombudsman Leanaí Coinbhinsiún na Náisiún Aontaithe a úsáid mar uirlis chun cearta na leanaí a chun chun cinn.

Is é ceann de na cearta is tábhachtaí sa Choinbhinsiún um Chearta an Linbh ná Alt 12. Deirtear san alt seo go bhfuil sé de cheart ag daoine óga go n-éistfí lena gcuid tuairimí faoi chúrsaí a bhaineann leo. Gheall Éire go mbeadh meas aici ar chearta na ndaoine óga atá leagtha amach sa doiciméad.



Cinntíonn Oifig an Ombudsman do Leanaí go bhfuil cearta páistí á gcosaint. Cinntíonn siad go ndéanann an rialtas agus daoine eile na cinntí cearta ar son daoine óga. Tá an obair a dhéanann an tOmbudsman leagtha síos i ndlí dar teideal an tAcht um Ombudsman do Leanaí 2002. I measc na hoibre atá ar siúl acu faoi láthair tá feabhsú iompar scoile, tionscnaimh scoite leanaí (*separated children's project*), cosaint leanaí agus uchtú (*adoption*). Seo iad príomhréimsí oibre Ombudsman na Leanaí:

- Gearáin neamhspleácha a láimhseáil
- Cumarsáid agus rannpháirtíocht
- Taighde agus polasaí

### Ciallaíonn sin gur féidir le hOifig Ombudsman na Leanaí:

- Tacaíocht a thabhairt do dhaoine óga agus do leanaí faoina gcearta.
- Fiosrú a dhéanamh le daoine óga faoi céard atá tábhachtach dóibh. Nuair a bheidh oifig an Ombudsman do Leanaí ar an eolas faoi céard atá tábhachtach do dhaoine óga is féidir leo ansin an rialtas agus daoine eile a chur ar an eolas.
- Taighde a dhéanamh chun tuiscint níos fearr a fháil ar na rudaí atá tábhachtach do dhaoine óga.
- Comhairle a thabhairt don rialtas agus do dhaoine eile faoi céard atá tábhachtach do dhaoine óga.
- Glacadh le gearáin agus, más féidir, rud éigin a dhéanamh faoi ghearáin. Is féidir leis na gearáin teacht ó pháistí, ó dhaoine óga nó ó dhaoine fásta a dhéanann gearáin ar a son.

## Tá cearta ag gach páiste

Is cuma cén aois é an duine, tá cearta daonna ag cách. Tá cearta speisialta ag daoine óga mar gur daoine leochaileacha (*vulnerable*) inár sochaí iad. Is é an dualgas atá ar Oifig an Ombudsman do Leanaí ná cearta agus leas daoine óga faoi 18 bliain a chosaint agus a chinntiú go n-éisteann an rialtas leis an oifig faoi na riachtanais chearta daonna atá ag ógánaigh na tíre. Ciallaíonn cearta daonna go gcaithfear go cóir agus go cothrom le gach duine agus go mbeidh meas ag daoine ar a chéile. Caithfear a chinntiú i gcónaí go bhfuil cearta páistí á gcomhlíonadh.

## AG CAITHEAMH GO COTHROM LE DAOINE

**Idirdhealú:** Tá pobail déanta suas de ghrúpaí de dhaoine difriúla. I ngach pobail tá daoine ann le creideamh difriúil, nós maireachtála difriúil agus cúlraí difriúla. Is éard a chiallaíonn idirdhealú (*discrimination*) ná nuair a dhéantar leithcheal mar gheall ar chreideamh, inscne, aois, náisiúntacht, míchumas nó aicme. Fágann idirdhealú daoine ag mothú míshásta.

**Stéiréitíopáil:** Is éard atá i gceist le stéiréitíopáil (*stereotyping*) ná nuair a dhéantar breithiúnas ar ghrúpa de bharr a n-aoise, inscne nó grúpa tréithe. Is lipéid a chuirtear ar dhaoine nuair a dhéantar stéiréitíopáil orthu.

**Claontacht:** Ciallaíonn claontacht (*bias*) a bheith ag tabhairt réamhbhreithiúnais ar dhuine. Tarlaíonn sin nuair a bhíonn dearcadh faoi leith agat ar ghrúpa gan eolas ceart a bheith agat ar an ghrúpa.

**Ciníochas:** Is sochaí ilchultúrtha é Éire. Tá go leor cultúir agus náisiúntachtaí difriúla sa tír. Ní chuirtear fáilte roimh gach duine sa tír. Ciníochas (*racism*) a thugtar air sin.

## An Lucht Taistil agus Stéiréitíopáil

Is iad an lucht taistil ceann de na grúpaí is mó in Éirinn a dhéantar idirdhealú orthu. Go traidisiúnta d'oibrigh an lucht taistil mar cheardaithe, siamsóirí, trádálaithe capaill, gabha-stáin agus oibrithe le scil. Tá cultúr lucht an taistil bunaithe ar nós maireachtála fánaíochta (*nomadic*). Ciallaíonn nós maireachtála fánaíochta nach socraíonn siad síos in áit amháin. Go minic in Éirinn déantar idirdhealú ar an lucht taistil trí gan cead a thabhairt dóibh dul isteach i siopaí, tithe tabhairne, bialanna agus óstáin.

Tugann na heagraíochtaí Pavee Point agus Gluaiseacht Taistealaithe na hÉireann (*Irish Traveller Movement*) cuidiú don lucht taistil cearta lucht an dream siúil a chosaint agus béim a chuir ar an idirdhealú a dhéantar orthu. Déanann siad iarracht feabhas a chur ar an chaidreamh idir an lucht taistil agus an pobal socraithe fosta.



## Mí-Úsáid Leanaí

Tá aon chineál mí-úsáide in aghaidh ógánaigh tromchúiseach agus ba cheart aon chineál mí-úsáide a thógáil an-dáiríre. Is féidir mí-úsáid a dhéanamh ar pháistí ar go leor bealaí difriúla. Tá mí-úsáid leanaí roinnte i gceithre chineál. Is féidir níos mó ná cineál amháin mí-úsáide a bheith ag tarlú do pháiste. Is iad an ceithre chineál mí-úsáide ná:

- Faillí
- Mí-úsáid mhothúchánach
- Mí-úsáid fhisiciúil
- Mí-úsáid ghnéasach
- Mí-úsáid chorportha (*corporal punishment*)

Sin nuair a dhéantar dochar fhisiciúil do pháiste de bharr idirghníomhú (*interaction*) nó easpa idirghníomhaithe ó thuismitheoir nó aon duine fásta eile atá freagrach. Samplaí de mhí-úsáid chorportha is ea: pionós fhisiciúil, bualadh, ciceáil, brú, tarraingt gruaige agus plúchadh.



Tarlaíonn mí-úsáid fhisiciúil (*physical abuse*) nuair a ghortaítear páiste d'aon turas nó nuair a ghortaítear é mar thoradh ar fhaillí d'aon turas ó thaobh an chúramóra de chun an leanbh a chosaint. Samplaí de mhí-úsáid fhisiciúil ná páiste a chroitheadh, barraíocht fórsa a úsáid nó baol suntasach gortaithe do leanbh a cheadú.

### Mí-úsáid ghnéasach (*sexual abuse*)

Sin nuair a dhéanann duine mí-úsáid ar pháistí le haghaidh a sásamh gnéasach féin. D'fhéadfadh teagmháil fhisiciúil a bheith i gceist ar an pháiste nó d'fheadfaí iachall a chur ar an pháiste amharc ar ábhar nach mbíonn foirsteanach. Tarlaíonn mí-úsáid ghnéasach nuair a bhíonn páiste á úsáid ag duine eile ar mhaithe lena shásamh

### Faillí (*neglect*)

Tarlaíonn faillí ar pháistí nuair nach bhfaigheann siad an rud atá riachtanach dóibh, m.s, bia, éadach, oideachas agus cóir leighis. D'fhéadfadh sé seo tionchar ollmhór a bheith aige ar fhorbairt an pháiste. Tarlaíonn faillí nuair a tharlaíonn dochar suntasach do leanbh mar gheall nach gcuirtear nithe cosúil le bia, éadaí, sláinteachas, cúram leighis, spreagadh intleachtúil agus maoirsiú ar fáil dóibh.

Is iondúil go mbíonn an fhaillí le haithint thar thréimhse ama ar bhealaí éagsúla seachas ag am ar leith. Tarlaíonn dochar suntasach nuair a dhéantar an méid sin faillí ar riachtanais an pháiste go mbíonn tionchar suntasach ar fholláine agus ar fhorbairt an pháiste.

## Mí-úsáid mhothúchánach

(*emotional abuse*)

Faightear mí-úsáid mhothúchánach i gcaidreamh idir tuismitheoir/cúramóir agus an pháiste. Tarlaíonn sé nuair nach mbaintear amach riachtanais an pháiste m.s. gean, ceadú, sábháilteacht agus comhsheasmhacht (*stability*).

Samplaí de mí-úsáid mhothúchánach is ea a bheith criticiúil, searbhasach, bagrach, ag scanrú an pháiste, ag déanamh beagán dó, agus á nochtadh d'fhoréigean teaghlaigh (*domestic violence*).



Tarlaíonn mí-úsáid mhothúchánach nuair nach gcomhlíonann tuismitheoirí nó cúramóir riachtanais an pháiste maidir le cion, moladh agus slándáil. Samplaí de seo ná bearta smachta míréasúnacha, cur i bhfeidhm freagrachta ró-luath agus teagmháil le foréigean baile. Bíonn tionchair mhí-úsáid mhothúchánach ar pháiste le feiceáil trí iompar, staid mhothúchánach nó forbairt.

### An bhfuil aithne agat ar dhuine a bhfuil míúsáid á dhéanamh air/uirthi?

Thiocfadh le daoine a bhíonn ag fulaingt ó mhí-úsáid a bheith faoi bhrú uafásach mhothúchánach agus muinín a bheith cailte acu i ndaoine eile. Ní thuilleann aon duine go ndéanfaí mí-úsáid air nó uirthi ach d'fhéadfadh gur chuir an duine a rinne an mhí-úsáid ina luí orthu gur thuill siad é. Má bhíonn aithne agat ar dhuine a bhfuil mí-úsáid déanta air, tá sé riachtanach go n-inseodh tú é sin do dhuine éigin eile. Ba cheart labhairt le duine a bhfuil muinín agat as, m.s. múinteoir, comhairleoir nó cara, ionas nach gá duit faitíos a bheith ort go sceithfidh siad an t-eolas.

### Sábháilteacht phearsanta

Tá sé tábhachtach a bheith airdeallach faoi do shábháilteacht. Tá sé tábhachtach fanacht amach as suíomhanna dainséaracha. Níor cheart go mbeadh an meon againn “níl sé chun tarlú domsa” i leith ár sábháilteachta. Ciallaíonn sábháilteacht phearsanta gan siúl abhaile san oíche leat féin, insint do dhuine cá bhfuil tú ag dul agus gan síob a thógáil ó strainséirí.

### Comhairle chun fanacht sábháilte:

- Bí airdeallach nuair a bhíonn tú amuigh ag siúl leat féin.
- Is smaoineamh maith é siúl in éineacht le cúpla duine in áit a bheith ag siúl leat féin.
- Siúil in áiteanna ina mbíonn neart solais agus daoine iontu.
- Mura mothaíonn tú compordach in áit fág í chomh luath agus a bhíonn tú ábalta.

- Ná labhair le strainséirí, fiú má thagann siad anall chugat.
- Má fheiceann tú duine a bhfuil ionsaí á dhéanamh air, glaoigh ar 999
- Má bhíonn tú féin nó duine ar bith a bhfuil aithne agat air i ndainséar, ba cheart glaoch ar na seirbhísí éigeandála ag 999 nó glaoch ar do Staisiún Garda áitiúil.

### **Tuilleadh tacaíochta agus eolais**

- **Rape Crisis Network Ireland (RCNI)** [www.rcni.ie/hlp\\_map.htm](http://www.rcni.ie/hlp_map.htm). Soláthraíonn an RCNI tacaíocht agus eolas do na hionaid éigeandála um éigniú timpeall na tíre.
- **National Network of Womens Refuges and Support Services (NNWRSS)** [www.nnerss.com/index.htm](http://www.nnerss.com/index.htm). Oibríonn an eagraíocht seo chun deireadh a chur le gach cineál foréigin in aghaidh na mban agus páistí.
- **AMEN** [www.amen.ie](http://www.amen.ie). Is grúpa deonach é AMEN a sholáthraíonn líne chabhrach, eolas agus seirbhís tacaíochta le haghaidh íospartaigh fhireann d'fhoréigean teaghlaigh, agus a gcuid gasúr.
- **Women's Aid** [www.womensaid.ie](http://www.womensaid.ie) Solathraíonn Women's Aid tacaíocht dhíreach chuig mná atá ag fulaingt de bharr foréigin agus mí-úsáid ó fhir.
- **Sábháilteacht Uisce na hÉireann** [www.iws.ie](http://www.iws.ie). Cuireann an eagraíocht seo sábháilteacht uisce chun cinn sa tír.



# Sláinte Mheabhrach

## Folláine

Dlúthchuid de shláinte is ea folláine (*well-being*). Léiríonn sí caighdeán na beatha agus na tosca éagsúla ar féidir leo dul i bhfeidhm uirthi thar thréimhse ama. Léiríonn folláine fosta coincheap na meabhairshláinte dearfaí, áit ar féidir le duine a lánchumas a bhaint amach, déileáil le gnáthstrus an tsaoil, bheith ag obair go táirgiúil, agus bheith ábalta cur lena phobal féin. Caithfidh tú díriú ar na dea-rudaí atá i saol duine, agus ní ar dhrochrudaí nuair a bhíonn tú ag amharc ar shláinte agus ar fholláine an duine.

Is é atá i gceist le meabhairshláinte dhearfach ná meabhairshláinte agus cáilíocht na beatha a fheabhsú ar fud na tíre. Dírimid ar fholláine a fheabhsú agus ar fheabhas a chur ar an timpeallacht shóisialta, fhisiciúil agus eacnamaíoch thart orainn chun sin a chur i gcrích.



## Céard é sláinte intinne?

Baineann sláinte intinne le do leas síceolaíoch (*psychological welfare*). Cuimsíonn an téarma 'sláinte intinne' an bealach a mhothaíonn tú fút féin, caighdeán do chuid caidreamh le daoine eile agus do chumas chun déileáil le deacrachtaí. Tá sé tábhachtach ag daoine óga sláinte intinne a chothú (*nurture*). Seo a leanas dóigheanna gur féidir le daoine óga sláinte intinne a fhorbairt:

- Meas a bheith agat ort féin
- Féinmhuinín (*self-esteem*) a bheith agat
- Straitéisí a fhoghlaim chun strus a bhainistiú go héifeachtach

- Am a chur ar leataobh le do scíth a ligint
- Rudaí nua a fhoghlaim. Coinneoidh sé seo d'intinn gníomhach.
- Srian a choinneáil ar dhrochnósanna intinne, mar shampla, a bheith ag déanamh imní.

Má bhíonn imní ort faoi do shláinte intinne ba cheart duit labhairt le tuismitheoir, múinteoir nó cara. Seo a leanas liosta d'eagraíochtaí a chuidíonn le daoine óga a mbíonn deacrachtaí sláinte intinne acu: [letsomeoneknow.ie](http://letsomeoneknow.ie); [Barnardos Teenhelp](http://Barnardos.ie); [SpunOut.ie](http://SpunOut.ie); [Headstrong](http://Headstrong.ie); [Jigsaw](http://Jigsaw.ie); [TEENTXT](http://TEENTXT.ie); [Reach Out](http://ReachOut.ie); [Childline](http://Childline.ie); [Cumann na hÉireann um Chosaint Leanaí](http://Cumannna.hEireann.ie); [HeadsUp](http://HeadsUp.ie)



## Buairt

Úsáidtear an téarma ‘buairt’ chun míniú a thabhairt ar an dóigh a mhothaíonn daoine nuair a fhaigheann duine atá gar dóibh bás nó má imíonn siad. I measc na mothúchán a bhíonn ceangailte leis an bhuairet bíonn brón, fearg agus uaigneas. Bíonn sé deacair ar dhaoine a mbíonn buairt orthu codladh ceart a fháil, ní bhíonn aon ghoile acu, cailleann siad suim sna rudaí a mbíodh suim acu iontu agus bíonn siad ag caoineadh go leor - sin nó bíonn sé deacair orthu caoineadh ar bith a dhéanamh.

## Déileáil le buairt

Tá bealach difriúil ag gach duine chun déileáil le buairt. Téann daoine éagsúla trí mhothúcháin éagsúla nuair a chailleann siad duine. Is féidir leis an bhuairet a bheith pianmhar agus tá sé tábhachtach labhairt le duine éigin chun déileáil leis an phian sin. Ba cheart duit labhairt le do mhuintir agus le do chairde.

Moltar do dhaoine a chailleann duine labhairt le comhairleoir. Má bhíonn aithne agat ar dhuine a chaill duine éigin ba cheart éisteacht leis agus deis a thabhairt dó labhairt faoina chuid mothúchán. Ba cheart am a chaitheamh leis an duine ionas nach mbeidh sé ag mothú uaigneach. Má bhíonn an duine ag iarraidh caoineadh ba cheart duit a bheith ansin dó agus deis a thabhairt dó caoineadh leis.

## Ag glacadh suaimhnis

Maireann muid i sochaí a bhfuil leibhéal ard struis ann. Tá sé tábhachtach go nglacann muid suaimhneas. Léiríonn taighde go bhfuil ceangal láidir idir strus agus sláinte. Mura dtógtar scíth cheart is féidir strus a chruthú. Is féidir le strus leanúint chuig galar meabhrach (*mental illness*) agus fisiceach. Caithfidh muid bainistíocht a dhéanamh ar ár saol ionas go mbeidh muid ábalta méid ceart suaimhnis a ghlacadh. Ba cheart duit teacht ar dhóigh chun do scíth a ghlacadh, dóigh a n-oibríonn duitse. Samplaí de rudaí is féidir a dhéanamh ná siúl, iascaireacht, damhsa, léamh nó amharc ar theilifís.

## Céard is dúlagar ann?

Bíonn dúlagar ar 450,000 duine in Éirinn ag aon am ar leith (beagnach duine as 10 sa daonra). Beidh tionchar ag dúlagar ar 1 as 3 againn ag am éigin inár saol. Is féidir le haon duine ó aon chúlra, aois ghrúpa nó áit dúlagar a fháil. Tá cineálacha difriúla dúlagair ann: d'fhéadfadh duine dúlagar a fháil de bharr eachtra móire a tharla ina shaol, thiocfadh le duine fulaingt le dúlagar de bharr tosca bitheolaíocha inmheánacha agus mí-ord dépholach. Tarlaíonn mí-ord dépholach mar thoradh ar mheascán de thosca timpeallachta (*environmental factors*) agus géiniteacha (*genetic*). In amanna síleann daoine go mbíonn dúlagar orthu ach ní fhaigheann siad cuidiú de bharr faitíos a bheith orthu go dtabharfaí breithiúnas orthu agus go ndéanfaí lipéadú orthu. Bíonn thart ar 10% de dhéagóirí idir 13-19 ag fulaingt le dúlagar.

Is riocht é an dúlagar ina mbíonn cineálacha éagsúla i gceist, idir mhothúcháin dobhroin a tharlaíonn don chuid is mó dúinn de bharr díomá laethúil agus neamhoird trom dúlagair a mbíonn bunús fiseolaíoch (*physiological origin*) leis agus a mbíonn cóir leighis nó síciatrach (*psychiatric*) de dhíth air. Tá an dúlagar an-choitianta i measc dhaonra na hÉireann – tá níos mó ná 300,000 duine atá ag fulaingt dá bharr. Tugtar cóir leighis don dúlagar trí shíctearipe (*psychotherapy*) agus leigheas. Is iad seo a leanas na príomhchineálacha dúlagair:



- **Dúlagar frithghníomhach:** Tarlaíonn seo de ghnáth mar fhreagairt d'eachtraí ar nós báis ghaoil nó chara, cliseadh pósta nó cailleadh poist. De ghnáth, mothaíonn an duine lag, imníoch agus go minic feargach agus crosta.
- **Dúlagar:** Tugtar dúlagar aonpholach (*unipolar*) ar an dúlagar fosta. Is riocht bitheolaíochta nó ón bhroinn é seo go príomhúil agus go minic spreagann eachtraí trámacha an cineál dúlagair seo. Bíonn tuirse, mothúcháin dobhroin, imní, gan bheith in ann díriú ar rudaí, easpa spéise, cúlú sóisialta, suaithheadh codlata, goile ag athrú, éadóchas agus smaointe féinmharaíthe san áireamh sna comharthaí a bhíonn i gceist.
- **Máindúlagar** (*manic-depression*): Tugtar dúlagar dépholach (*bipolar*) air fosta. Tá na comharthaí atá i gceist leis seo díreach mar an chéanna leis an dúlagar ach go n-athraíonn siad idir thréimhsí lúcháire agus thréimhsí mire, agus san áireamh sna comharthaí bíonn fuinneamh sa bhreis i gceist le hipirghníomhaíocht (*hyperactivity*), barraíocht cainte, smaointe ag rith, pleananna ollmhóra le tuairimí lagaithe (*impaired*), feargach, róchaitheamh airgid, agus gá teoranta le codladh a dhéanamh.



Mothaíonn gach duine brónach agus míshásta ó am go ham. Ach níor cheart go mothófá brónach agus míshásta gach lá. Ní droch-ghiúmar amháin atá i gceist le dúlagar i ndéagóirí, is fadhb dháiríre í agus bíonn éifeacht aige ar gach gné de shaol déagóra. Mura bhfaightear cóir leighis in am do dhúlagar is féidir leis fadhbanna eile a chruthú ar scoil agus sa bhaile, fadhbanna mar mhí-úsáid drugaí, foréigean agus, fiú, féinmharú.

Cuirtear cóir leighis ar fáil do dhéagóirí a bhíonn ag fulaingt le dúlagar agus is féidir leatsa mar chara a bhfuil imní ort cuidiú a thabhairt do dhuine a bhíonn ag fulaingt. Is féidir leat tosú amach le foghlaim faoi na comharthaí a bhaineann le dúlagar.

## Comharthaí dúlagair

- Ísle brí, brón, cantal nó easpa suime
- Suim agus taitneamh caillte sa saol i gcoitinne
- Easpa fuinnimh
- Tuirse agus easpa gníomhaíochtaí
- Patrún codlata bun os cionn nó barraíocht codlata
- Athrú goile agus athruithe le meáchan
- Pianta fisiciúla agus gan aon chúis leo
- Athrú sa timthriall míosa cailíní
- Gan bheith ábalta aird a choinneáil nó díriú ar rudaí
- Deacrachtaí le cinntí a dhéanamh
- Deora sna súile agus ag caoineadh go rialta
- Míshuaimehnas, buaireamh intinne nó imní
- Féin-mhuinín íseal nó féin-mheas íseal
- Mothúcháin chiontacha
- Neamhábalacht déileáil leis an saol
- Ag seachaint daoine eile
- Dearcadh diúltach ar an todhchaí
- Smaointí diúltacha, smaointí faoi fhéindochar
- Ag mothú go brónach agus gan aon dóchas aige
- Feargach
- Gan bheith ag caint le cairde agus le clann
- Ag mothú nach mbaineann mórán luacha nó fiúntais leis mar dhuine
- Smaointe faoi bhás agus faoina bheith ag cur láimh ina bhás féin



## Ag seachaint dúlagair

Is féidir dúlagar a sheachaint trína bheith:

- Ag forbairt sláinte fholláin intinne
- Ag bainistiú do chuid ama i gceart
- Ag labhairt faoi do chuid mothúchán
- Ag labhairt le duine má bhíonn fadhb agat
- Ag déileáil níos fearr le strus

## Ag déileáil le dúlagar mar ógánach

- Is riocht sláinte é dúlagar. Ní éiríonn duine le dúlagar níos fearr gan chuidiú. Tá sé tábhachtach fios a bheith agat go bhfuil cuidiú ar fáil agus ansin é a iarraidh. Caithfear cóir leighis (*treatment*) nó comhairleoireacht (*counselling*), nó meascán den phéire, a thabhairt do dhéagóir a bhíonn ag fulaingt le dúlagar.
- Mothaíonn muid ar fad íseal ó am go ham inár saol ach níl sé ceart go mothaíonn muid ar an dóigh sin ar feadh seachtainí. Tá sé tábhachtach gan barraíocht brú a chur ort féin trí chomparáid a dhéanamh idir tú féin agus do chairde.
- Faigheann 10% de dhéagóirí dúlagar. Bíonn tionchar ag dúlagar ar an dóigh a mothaíonn muid fúinn féin agus faoi dhaoine eile.
- Ba cheart labhairt le tuismitheoirí faoin dóigh a mothaíonn tú.
- Tá sé tábhachtach cuairt a thabhairt ar an dochtúir. Cosúil le haon fhadhb sláinte eile, beidh an dochtúir ábalta cuidiú a thabhairt duit.
- Tá sé tábhachtach am a chaitheamh amuigh faoin aer úr agus faoi ghrian agus aclaíocht a dhéanamh mar go gcuidíonn sé le leibhéal struis agus imní a íslíú.
- Ba cheart bia sláintiúil a ithe. Tá bia, a bhíonn lán le siúcra ann, ábalta duine a chur in ísle brí tar éis tamaill, rud a chruthaíonn fuinneamh íseal agus giúmar íseal. Níl caiféin go maith ach an oiread do ghiúmar duine.
- Is dúlagrán (*depressant*) é alcól. Is féidir leis a bheith mar chúis de ghiúmar íseal. Bíonn intinn duine ag fás go dtí go mbíonn sé 25 bliain agus bíonn droch-thionchar ag drugaí ar shláinte intinne chomh maith.
- Seachain a bheith féin-chriticiúil agus bí dearfach fút féin.



**Aware**, 72 Sráid Líosain Íocht., Baile Átha Cliath 2 - Is gníomhaireacht tacaíochta (*support agency*) dúlagair é Aware a thugann cuidiú faoi rún do dhaoine a bhíonn ag fulaingt le dúlagar. Is féidir glaoch ar 01 661 7211 nó ar líne chabhrach Aware ag 1890 303 302 (Glao áitiúil 24 uair an chloig). [info@aware.ie](mailto:info@aware.ie); [www.aware.ie](http://www.aware.ie)  
Samaritans - Soláthraíonn na Samaritans líne chabhrach fosta do dhaoine le dúlagar nó dóibh siúd a dteastaíonn cúnamh uathu. Is í líne chabhrach na Samaritans ná 1850 60 90 90.

## Ag labhairt le cara

Nuair a bhíonn dúlagar ar dhuine, bíonn sé fíor-dheacair dó labhairt faoi lena chlann nó lena chairde. Thiocfadh leis bheith an-scanrúil cuidiú a lorg. Thiocfadh leis a bheith doiligh agus náireach do dhuine na mothúcháin seo a admháil. Is dúshlán ollmhór é labhairt le duine ar bith faoi. Seo an t-am go mbíonn misneach agus tacaíocht ó chara riachtanach chun cuidiú leis an duine an lámh in uachtar a fháil ar an dúlagar.



Ní bhíonn an duine chomh haonarach nuair a bhíonn tacaíocht aige ó chara agus tugtar uchtach dó chun an dúlagar a shárú. Le do thacaíocht, gheobhaidh sé an misneach chun cuidiú a chuardach, diagnóis cheart a fháil agus cóir leighis a oibriú amach lena dhochtúir. Ach cén dóigh is fearr chun an t-ábhar seo a phlé leo?

Má bhíonn comharthaí dúlagair ag duine (ísle brí, cantal nó tuirse) thiocfadh leis a bheith doiligh air cairdeas a choinneáil le daoine. Go minic seachnaíonn siad teagmháil sóisialta a dhéanamh agus d'fhéadfadh nach mbeadh siad ag iarraidh an fhadhb a phlé lena gcairde. Tá cúrsaí meabhairshláinte mar chúis náire sa sochaí go fóill agus ar an ábhar sin thiocfadh leis a bheith doiligh an t-ábhar a phlé.

## Míshástacht v dúlagar

Bíonn tréimhsí 'míshástachta' ag gach duine againn ó am go ham. Bíonn cúis leis an míshástacht agus mothaíonn muid níos fearr tar éis cúpla lá nó cúpla seachtain. Is freagra gairid nádúrtha é seo do strus in ár saol. Ach bíonn daoine áirithe ann nach mbíonn ábalta éalú ón ísle brí seo agus bíonn deacrachtaí acu bogadh ar aghaidh leis an ghnáthshaol. Bíonn mothúcháin fhadtréimhseacha acu; mothúcháin bhrónacha nach n-imeoidh, bíonn pianta fisiciúla gan aon chúis acu, fadhbanna codlata, imní, easpa suime agus easpa fuinnimh.

Cuireann dúlagar isteach ar dhaoine ar dhóigheanna difrúla – ní bhíonn na comharthaí céanna ag gach duine. Má mhaireann na comharthaí dúlagair níos mó ná coicís, nó má bhíonn smaointí faoi fhéindochar (*self-harm*) nó faoi fhéinmharú ag cara duit, cuir ina luí air go bhfuil sé tábhachtach cuidiú proifisiúnta a fháil. Is riocht leighis é an dúlagar, a bhfuil cóir leighis le fáil air, ach go háirithe más féidir breith ar an ghalar go luath.

Tá sé doiligh a rá le cara go bhfuil dúlagar air. Go minic bíonn siad buíoch, áfach, gur thug tú faoi dheara iad agus go bhfuil tú ag iarraidh cuidiú leo. Ach bíonn sé doiligh an comhrá seo a thosú.



## Foclaíocht chomhrá le cara atá in ísle brí

Is mise do chara agus is féidir leat a bheith oscailte liom faoi do chuid mothúchán.

Thug mé faoi deara go bhfuil cuma mhíshásta ort le gairid agus go bhfuil tú rud beag ciúin. Tá mé ar fáil má bhíonn tú ag iarraidh labhairt faoi, am ar bith. An bhfuil rud ar bith gur féidir liom a dhéanamh duit faoi láthair?

Is gnáthmhothúchán é bheith in ísle brí ach má mhaireann an mothúcháin seo ar feadh níos mó ná coicíis, tá sé in am duit cuidiú a chuardach. Rachaidh mise in éineacht leat.

B'fhéidir go mothaíonn tú nach bhfuil tú ábalta aon rud a dhéanamh faoi seo, ach sin cuid den tinneas atá ort. Ní gá duit a bheith ag mothú mar seo. Lig dom cuidiú leat.

Tá an t-ádh ormsa go bhfuil cara agam cosúil leatsa agus go bhféadfainn brath ort ach faoi láthair ba mhaith liom go mbeadh fhios agat go bhfuil mise anseo duitse fosta.

## Ráitis dearfacha le tacú le cara

Chomh luath is a bhíonn do chara ag labhairt leat faoin dúlagar atá air, ba chóir duit do thacaíocht a thaispeáint ar dhóigheanna dearfacha. Cuir ar a shuaimhneas é agus bí cinnte go mbíonn tú ag éisteacht leis agus go bhfuil a fhios aige gur féidir leis brath ort.

Abair na rudaí seo:

- Tá tú tábhachtach dom.
- Níl tú leat féin le seo agus táimse anseo duit.
- Ná bíodh náire ort. Ní ortsa atá an locht.
- Ní thuigim do chuid mothúchán i gceart ach beidh mé mar chara duit.
- Is féidir leat brath orm. Ní fhágfaidh mé thú.
- Nuair atá sé seo ar fad thart beidh mé go fóill anseo duit.
- Tá brón orm go bhfuil an oiread seo péine ort.
- Tabharfaidh mise aire dom féin, ná bí buartha go ngortóidh tú mé.
- Níl tusa leat féin agus nílímse ach an oiread.
- Tá toil mhór agam duit.

## Ráitis atá le seachaint

Tá rudaí áirithe nár chóir duit a rá mar cuirfidh siad isteach ar do chara. Seachain rudaí diúltacha a rá cosúil leis na ráitis seo a leanas:

- Seo, cuir fuinneamh éigin ionat féin!
- Níl an saol furasta.
- Ná bíodh cuma thruamhéalach sin ort. Beir greim ort féin.
- Tá tú míshásta – nach mbíonn tú i gcónaí?
- Déan iarracht gan bheith chomh gruama.
- Tá daoine eile ann atá i bhfad níos measa as ná tusa.
- Tá an locht ort féin.
- Tuigim do chás. Bím féin ag mothú gruama uaireanta fosta.

## NEAMHOIRD ITHEACHÁIN

Is éard í neamhoird itheacháin (*eating disorders*) ná fadhb ar leith bia a d'fhéadfadh sláinte agus beatha an duine a chur i mbaol. Baineann neamhoird itheacháin go príomha le strus nó fadhb shláinte intinne. Is féidir le neamhord itheacháin teacht ar aon duine agus is féidir leis go leor dochair a dhéanamh do chorp agus d'intinn daoine óga. Ní bhaineann neamhoird itheacháin le bia agus meáchan an duine amháin, baineann siad le féinmheas an duine.

Seo a leanas samplaí d'iompar a bhaineann le neamhoird itheacháin:

- Éirí ocrach d'aon turas trí thoscadh nó beagán bia a ithe
- Barraíocht aclaíochta a dhéanamh
- Mí-úsáid a bhaint as piollaí buarannacha (*laxatives*)
- Cur amach d'aon turas
- Barraíocht bia a ithe



### Cúlra

Úsáidtear an téarma neamhord itheacháin chun cur síos a dhéanamh ar réimse leathan fadhbanna itheacháin. Go minic ní bhíonn cúis ar leith le neamhoird itheacháin ach tarlaíonn siad thar thréimhse ama ag freagairt do dhuine a bheith suaite (*disturbed*). D'fhéadfadh fadhbanna a bhaineann leis an teaghlach nó leis an scoil, luachanna foirfeora (*perfectionist*), easpa cairde, mí-úsáid ghnéasach nó mhothúcháin, bulaíocht, go gcaithfidh tú a bheith tanaí, gá le daoine eile a shásamh agus eagla a bheith ar dhaoine maidir le héirí aníos. Ní thosaíonn na fadhbanna amach mar rogha chomhfhiosach (*conscious*) agus ní bealach 'aird-éilitheach' (*demanding attention*) iad d'aon ghnó.

Is féidir le daoine áirithe an claonadh neamhoird itheacháin a fháil go hoidhreachtuil (*hereditary*). Is féidir bealaí éagsúla a bheith i gceist leis an ithe neamhordaithe, idir fhéin-ocras agus ragús. Baintear feidhm as barraíocht aclaíochta nó urlacan féin-aslaithe (*self-induced vomiting*), buarannaigh nó fualbhrostaigh (*diuretics*) le méadú meáchain a sheachaint. Thar thréimhse ama, má choinnítear leis na hiompraíochtaí seo, cuirfidh siad isteach go mór ar shláinte an choirp agus ar shláinte mothúcháin (*emotional*).

Tá sé tábhachtach cóir leighis a fháil don neamhord, toisc go bhféadfaí bás a fháil leis. Tá gá go mbeadh mórán íogaireachta (*sensitivity*), atrua, measa, tuisceana agus foighne ag daoine a bhíonn thart orthu siúd leis an neamhord má bhíonn an duine le feabhsú. Is iad seo a leanas an trí phríomh-neamhord itheacháin.

## Anorexia Nervosa

Is minic a dhiúltaíonn duine a mbíonn Anorexia Nervosa air ithe nó ní itheann sé ach méid an-bheag. Bíonn siad ag smaoineamh ar bhia an t-am ar fad agus faoi mheáchan a chailleadh. D'fhéadfadh siad mí-úsáid a bhaint as piollaí buarranacha nó barraíocht aclaíochta a dhéanamh chun meáchan a chailleadh.

Mura n-itheann an duine agus má chailleann siad barraíocht meáchain thiocfadh le míchothú teacht orthu. Tarlaíonn míchothú (*malnourishment*) nuair nach bhfaigheann an duine neart cothaithe chun go n-oibreoidh an corp mar is ceart. D'fhéadfadh an bás a bheith mar thoradh ar mhíchothú.

## Bulimia Nervosa

Bíonn duine ar a mbíonn Bulimia Nervosa ag ithe mar is gnách an chuid is mó den am, sin nó itheann siad barraíocht agus cuireann siad an bia amach arís nuair a bhíonn siad réidh leis an bhéile. Nuair a bhíonn a mbéile ite acu mothaíonn siad ciontach agus bíonn siad ag iarraidh fáil réidh. Is minic a dhéanann duine le Bulimia Nervosa rudaí dochracha don chorp, mar shampla troscadh, barraíocht aclaíochta, bia a chur amach agus mí-úsáid a bhaint as piollaí buarranacha agus cógais eile.

Go hiondúil, ní bhíonn duine le Bulimia Nervosa faoi mheáchan mar go n-itheann siad bia. Go hiondúil, bíonn siad taobh istigh den réimse ceart meáchain dá n-aois, dá ngnéas agus dá n-airde. Mar thoradh ar sin, ní bhíonn sé furasta a aithint go mbíonn Bulimia Nervosa ar dhuine. B'fhéidir go mbeadh an fhadhb ag dul ar aghaidh tamall fada sula dtabharfaí faoi deara é.

## Ithe Ragúis

Is ithe ragúis (*binge eating*) a bhíonn i gceist nuair a chaitheann duine tréimhse ag ithe cuid mhór mhór bia, gan é a chur amach arís. Cuireann siad suas go leor meáchain. Bíonn siad i bhfostú idir a bheith ar aiste bia agus meáchan a bheith curtha suas acu. Bíonn an ghráin ag an duine air féin. Tá sé tábhachtach a thuiscint nach mbaineann daoine le catagóir áirithe amháin i gcónaí.

## Céard is cúis le neamhord itheacháin?

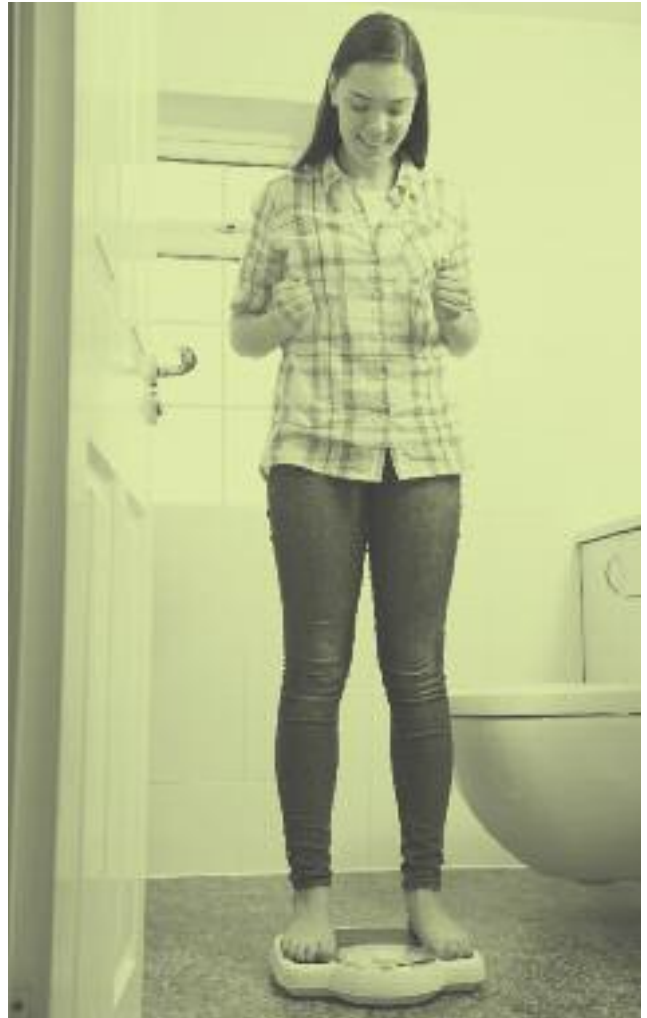
Níl aon chúis faoi leith le neamhord itheacháin teacht ar dhuine. Bíonn meascán cúiseanna ann. Is minic ceangal idir an neamhord itheacháin agus eachtra i saol an duine a chuir brón air, mar shampla timpiste, athrú mór i saol an duine, barraíocht imní agus struis, imní faoi chruth agus faoi mheáchan an choirp. Bíonn féinmhuinín íseal ag daoine a bhíonn ag fulaingt le neamhord itheacháin.



## Biseach tar éis neamhord itheacháin

Tinneas an-tromchúiseach is ea neamhord itheacháin ach is féidir le daoine éirí níos fearr. Chun teacht as neamhord itheacháin caithfear aird a thabhairt ar ghnéithe fisiceacha agus ar mhothúcháin an duine. Mothaíonn an duine a mbíonn neamhord itheacháin air go mbíonn buntáiste leis an neamhord itheacháin. Dá bhrí sin bíonn sé doiligh a chur ina luí air go bhfuil fadhb ann. Amharcann sé air mar bhealach chun déileáil lena shaol.

Caithfidh duine le neamhord itheacháin bheith ag iarraidh a bheith níos fearr le go dtiocfaidh biseach air. Caithfidh sé glacadh leis gur fadhb atá ann agus go bhfuil féinmhuinín le hardú. Caithfidh sé tuiscint fosta nach bealach sláintiúil é neamhord itheacháin chun déileáil leis an saol, agus bealaí eile a fhoghlaim chun mothú sábháilte. Beidh tacaíocht an teaghlaigh, cairde agus dochtúirí de dhíth go géar chun éirí níos fearr.



## Bodywhys

Is eagraíocht í **Bodywhys** a thugann cúnamh agus tacaíocht do dhaoine a mbíonn neamhord itheacháin orthu. Cuireann siad comhairle ar fáil saor in aisce agus ní thugann siad breithiúnas ar aon duine. Is féidir labhairt le comhairleoirí oilte ar an ghuthán.

Seo a leanas na sonraí teagmhála: Bodywhys , PO Box 105, An Charraig Dhubh, Co. Átha Cliath;

**Teil:** 01-2834963; **Líne chabhrach:** 1890 200 444; **Ríomhphost :** [info@bodywhys.ie](mailto:info@bodywhys.ie); **Tacaíocht**

**ríomhphoist:** [alex@bodywhys.ie](mailto:alex@bodywhys.ie); **Suíomh :** [www.bodywhys.ie](http://www.bodywhys.ie)

## Íomhá choirp

Is éard atá i gceist le híomhá choirp ná an dóigh a n-amharcann corp duine go fisiciúil.

Uaireanta an íomhá a bhíonn againn dinn féin, ní bhíonn sé ag teacht leis an íomhá a bhíonn ag daoine eile dinn. Mar shampla b'fhéidir go measann do mhuintir agus do chairde go bhfuil gruaig ghalánta agat ach go mbíonn íomhá uafásach agat féin de do chuid gruaige. Bíonn tionchar ag íomhánna sna meáin, ag ár dtuismitheoirí, ag ár gcairde agus ag ár muinín féin ar ár n-íomhá choirp. Má bhíonn féinmhuinín íseal ag duine bíonn sé doiligh íomhá choirp dhearfach a chruthú.

Tá sé tábhachtach mar dheágóir íomhá choirp dhearfach a fhorbairt. Tá sé doiligh íomhá choirp dhearfach a chruthú ag an am seo i do shaol mar bíonn béim ag do chomhaoisigh agus sna meáin ar íomhá choirp. Bíonn sé tábhachtach a choinneáil i d'intinn go bhfuil do phearsantacht tábhachtach agus ní hamháin an rud atá le feiceáil ar an taobh amuigh. Tá dhá ghné ag baint le híomhá choirp: an ghné fhisiceach agus an ghné intinne.



- An ghné intinne: Tá sé tábhachtach go mbeadh féinmhuinín ag déagóirí agus tá sé tábhachtach fosta a bheith réalaíoch chun féinmhuinín a chruthú. Níl sé réalaíoch a bheith ag déanamh comparáide idir tú féin agus réaltaí móra sna meáin nach mbaineann leis an saol réalaíoch. Sa saol réalaíoch níl aon duine foirfe. Glac le do chorp mar atá sé. Níl réaltaí móra chomh foirfe agus a shíleann muid ach oiread. Baintear úsáid as aerscuabadh chun cuma fhoirfe a chur orthu.
- An ghné fhisiciúil: Baineann sé seo le rudaí atá le feiceáil ar an taobh amuigh. Caithfidh muid aire a thabhairt dár gcorp sa dóigh go mbeidh muid ag amharc go maith ar an taobh amuigh. Caithfidh muid ithe go sláintiúil agus aclaíocht a dhéanamh.



## Fógraíocht

Tuigeann lucht fógraíochta go mbíonn cailíní ag amharc ar fhógraí agus go dtig leo iad a mhealladh má cheanglaítear an táirge le híomhá ar leith in intinn an chailín sa dóigh, nuair a amharcann sí ar sheampú i siopa, go dtabharfaidh sé sin ina ceann íomhá an mhainicín atá san fhógra agus go mbeidh sí ag iarraidh an chuma chéanna a bheith uirthi féin agus go gceannóidh sí an táirge. Is é an donas, áfach, nach amháin gur mealltach leis na cailíní na híomhánna sin ach spreagann siad coimpléisc faoin chuma ba cheart a bheith orthu nó faoin dóigh ar chóir dóibh labhairt, siúl agus iad féin a iompar.

Dá ndéarfá le lucht fógraíochta úsáid a bhaint as daoine fíora mar tú féin nó do chairde ina bhfógraí, déarfadís nach ndíolfaí an táirge. Is é atá i gceist leis an fhógraíocht seo ná aisling a dhíol linn, rudaí nach bhfuil againn (scéimh nó craiceann deas bog nó neart airgid nó bheith tanaí nó gruaig fhoirfe nó teach ollmhór nó laethanta saoire fada thar lear) ach ba mhaith linn a bheith againn. Ní thugann an fhógraíocht léargas ionraic ar mhná agus úsáidtear íomhánna gnéasúla ban nach n-oireann beag ná mór don táirge go minic.



## Féinmharú

Cuireann níos mó daoine lámh ina mbás féin ná mar a mharaítear i dtimpistí bóthair. Tarlaíonn céatadán mór den fhéinmharú i measc na bhfear óg idir cúig bliana déag agus fiche bliain. Bíonn na mílte iarrachtaí ar fhéinmharú go bliantúil agus is mná óga céatadán mór acu sin, cé go n-éiríonn le níos mó fear an gníomh a chur i gcrích.

Deirtear go mbíonn deacrachtaí ag fir óga ag déanamh cumarsáide, nach mbíonn siad ábalta a gcuid mothúchán a phlé lena dtuismitheoirí nó le cairde. Ní bhíonn sé chomh doiligh céanna ag mná é seo a dhéanamh, deirtear, mar go mbíonn an nós acu aon rud atá ag déanamh buartha dóibh a phlé lena gcairde nó lena máithreacha. Bíonn baint ag cúrsaí ólacháin agus drugaí le cuid mhaith de na cásanna. Deirtear go laghdaíonn na drugaí seo an toil a bhíonn ag duine troid in eadán an chathaithe (*temptation*) a bhíonn air lámh a chur ina bhás féin.

Má labhraíonn cara leat faoi fhéinmharú, cuir ina luí air go bhfuil a shaol tabhachtach duitse agus do go leor daoine eile thart air. Cuir ar a shuaimhneas é go gcabhróidh an cóir leighis oiriúnach leis. Is cuma cé chomh deacair a d'fhéadfadh sé a bheith, tá sé tabhachtach do chúram agus do shuim a léiriú. Má bhíonn smaointe ag cara leat faoi fhéinmharú, labhair le daoine proifisiúnta chun comhairle a fháil faoin dóigh chun do chara a choinneáil sábháilte. Tabhair ar do chara cuidiú a fháil dó féin. Tá sé tábhachtach fosta sonraíthe teagmhála a bheith ar fáil. Líne chabhrach Aware íosghlao 1890 303 302 agus Samaritans 1850 60 90 90

## Fíricí faoi fhéinmharú

- Is féidir le dúlagar a bheith ina riosca féinmharaithe de bharr nach mbíonn mórán dóchais ag an othar faoin todhchaí.
- Mura bhfaightear leigheas le haghaidh dúlagair is féidir féinmharú a bheith mar thoradh air.
- Deir saineolaithe gur féidir 80% d'féinmharuithe a bheith de bharr dúlagair.
- Tá an ráta féinmharaithe méadaithe faoi dhó in Éirinn ó bhí na luath-80í ann.
- I gcúlú eacnamaíochta (recession) méadaíonn leibhéal imní agus struis agus méadaíonn leibhéal na bhféinmharuithe fosta.



# Frithchibearbhulaíocht

## Ag úsáid na meán sóisialta

Déantar na milliúin postáil ar Twitter agus Facebook gach lá. Is áiseanna poiblíochta den scoth iad le haghaidh imeachtaí pobail, do lucht gnó agus do phopcheoltóirí gan dabht. Baineann nuachtáin agus craoltóirí leas astu chun dul i dteagmháil leis an óige, ach go háirithe. Is céatadán íseal a bhriseann gnáthrialacha iompair, céatadán níos lú arís a sháraíonn an dlí.



Bíonn bunús na ndaoine a úsáideann suíomhanna dála Facebook ag iarraidh coinneáil i dteagmháil le daoine ar a bhfuil aithne acu. Tá siad ag iarraidh go mbeidh a gcairde ábalta iad a aimsiú. Chuige sin, bíonn siad sásta cuid dá bhfaisnéis phearsanta a chur ar fáil go poiblí ach bíonn siad ag iarraidh cuid eile a choinneáil príobháideach.

Le roinnt blianta anuas úsáidtear an t-idirlíon mar uirlis shóisialta. Tagann méadú gach lá ar úsáid líonraí sóisialta (*social network*), teachtaireachtaí meandracha (*instant messages*) agus físeán ach ní smaoiníonn daoine go minic ar an éifeacht is féidir a bheith ag an ábhar seo ar a sábháilteacht mhothúcháinach (*emotional*) agus fhisiciúil. Tá an ghlúin seo de dhaoine óga idircheangailte ar bhealach nach raibh aon ghlúin eile riamh roimhe seo. Bíonn teagmháil acu le chéile agus bíonn saol domhanda ar fáil go réidh acu. Is áis shármhaith é an t-idirlíon inár féidir linn muid féin a chur in iúl.

## Míbhuntáistí an Idirlín

In ainneoin na mbuntáistí a thugann an t-idirlíon dúinn, tháinig an chibearbhulaíocht chun cinn mar thoradh. Thiocfadh leis an idirlíon a bheith ina uirlis láithreach fhorleathan chumarsáide gan ainm – gléas den scoth faoi choinne bulaithe chun an oiread dochar mothúcháin (*emotional*) a dhéanamh agus is féidir ach ná déan dearmad, áfach, gur féidir an cineál seo bulaíochta a chosc.

Tá sé deacair na socruithe a chur in oiriúint sa dóigh go mbeidh tú le feiceáil ag daoine áirithe ach ní ag daoine eile ach sin díreach an rud a chaithfidh tú a bheith sciliúil air. Caithfidh tú é a dhéanamh go rialta fosta mar bíonn Facebook ag nuashonrú (*updating*) a chuid socruithe príobháideachais chomh minic sin.

Tá an bhulaíocht agus an chibearbhulaíocht mar an dá thaobh den bhonn céanna. Tá baint acu lena chéile agus léiríonn siad cuid mhór de na patrúin, de na saintréithe agus de na modhanna céanna. Bíonn tionchar ollmhór acu araon, idir fhisiciúil agus mheabhrach, ar íospartaigh.

Bíonn tionchar ag bulaíocht ar na mílte ógánach agus ar a dteaghlaigh. Mothaíonn ógánaigh a ndéantar bulaíocht orthu scanraithe agus náirithe. Bíonn siad aonraithe go sóisialta agus fulaingaíonn siad ó lagmheas orthu féin. Bíonn neamhláithreachas ón scoil, drochthorthaí scoile, athrú i bpearsantacht, tinneas agus dúlagar mar thorthaí ar an bhulaíocht go minic. Tá cineálacha éagsúla bulaíochta ann:

- **Bulaíocht chainte:** Is féidir le bulaíocht chainte (*verbal bullying*) a bheith dírithe ar mhuintir an ógánaigh, a gcultúr, a gcine nó a gcreideamh. Foirm choitianta den bhulaíocht chainte is ea ráflaí mailíseacha. Mothaíonn íospartaigh (*victims*) a ndéantar bulaíocht chainte orthu scanraithe, nach mbíonn aon chumhacht acu agus nach mbíonn siad ábalta a gcuid mothúchán a roinnt le daoine eile.
- **Bulaíocht fhisiciúil:** déanann cailíní agus buachaillí bulaíocht fhisiciúil ach bíonn sé níos coitianta i measc na mbuachaillí.
- **Bulaíocht ghotha:** bulaíocht neamhbhriathra í an bhulaíocht ghotha (*gesture bullying*), mar shampla, an chuma nó an amharc a dhéanann an bulaí agus é i mbun bulaíochta.
- **Bulaíocht Eisiaimh:** nuair a dhéantar aonrú ar ógánach ón ghrúpa. Tá sé deacair déileáil le bulaíocht eisiaimh (*exclusion bullying*), ach go háirithe, mar go n-ionsaíonn sí féinmhuinín agus féiniomhá an ógánaigh.
- **Bulaíocht Sracaidh:** déantar bulaíocht scracaidh (*extortion bullying*) ar ógánaigh trí airgead nó trealamh a éileamh uathu, nó trí bhagairt a dhéanamh orthu.



## Cén fáth a ndéanann daoine bulaíocht?

Bíonn go leor tosca i gceist leis na fáthanna a ndéanann daoine bulaíocht. Bíonn tosca sa bhaile, ar scoil agus sa phobal i gcoitinne bainteach le hiompar ionsaitheach. Ar na tosca baile a d'fhéadfadh a bheith mar chúis bíonn easpa ceana agus cúraim, barraíocht saoirse, cruálacht, tuismitheoirí foréigneacha agus ar na tosca scoile a d'fhéadfadh a bheith i gceist bíonn pionóis a bhíonn ródhian, bheith náirithe agus maslaithe agus easpa feitheoireachta.

## Na dóigheanna a théann bulaíocht i bhfeidhm ar mhic léinn:

- Strus
- Laghdú cumais chun díriú isteach ar obair scoile
- Easpa spreagthachta (*motivation*) agus fuinnimh
- Obair scoile lag
- Imní
- Easpa goile nó ag ithe go leor
- Dúlagar
- Fadhbanna codlata
- Fadhbanna boilg agus putóige

## Cibearbhulaíocht

Tarlaíonn seo nuair a bhaineann an bulaí úsáid as an idirlíon chun bulaíocht a dhéanamh. Tá an cineál seo bulaíochta ag éirí níos coitianta de réir mar atá an teicneolaíocht ag fás agus ag forbairt. Baintear úsáid as an téarma ‘cibearbhulaíocht’ nuair a dhéantar bulaíocht ar dhuine óg trí theicneolaíochtaí digiteacha agus fóin soghluaiste, trína náiriú, trí bhagairtí agus trí chiapadh. Seo a leanas roinnt samplaí d’iompar cibearbhulaíochta:

- Teachtaireachtaí ionsaitheacha nó magadh ar Facebook, Twitter agus araile.
- Tráchtanna, físeáin nó íomhánna maslacha ar líne
- Scaipeadh cúlchainte ar líne
- Briseadh isteach ar chuntas duine eile ar líne

## Difríochtaí idir Cibearbhulaíocht agus Bulaíocht

Is iad na príomhdhifríochtaí idir an bhulaíocht agus an chibearbhulaíocht go mbíonn an chumarsáid idir an t-aos óg ar líne i bhfolach ó dhaoine fásta de ghnáth. Is treise é seo ar líne, áit a mbíonn siad i mbun cumarsáide ar dhóigheanna nach mbíonn daoine fásta ar an eolas fúthu agus atá saor ó mhaoirseacht.

Bhíodh aitheantas na mbulaithe ar eolas ag na páistí san am a chuaigh thart, ach is minic nach mbíonn a fhios ag páistí sa lá atá inniu ann cé hé nó hí an duine atá ag déanamh bulaíochta orthu ar an idirlíon. Bíonn bulaithe ar líne ábalta gníomhú go hionsaitheach i rith an ama de bharr na neamh-ainmníochta (*anonymity*) a bhaineann leis an chibearbhulaíocht. I mbunús na gcásanna, bíonn aithne ag na cibearbhulaithe ar a gcuid íospartach, ach go minic ní bhíonn a fhios ag na híospartaigh cé hiad na cibearbhulaithe. Mar gheall air seo, tarraingíonn na híospartaigh siar (*withdraw*) i dtimpeallachtaí scoile ar an ábhar nach mbíonn muinín acu as a gcuid comhscóláirí.



Tá mórán daoine óga den tuairim nach ionann an t-idirlíon agus ‘an fhíorshaol’ agus, dá bhrí sin, measann siad nach ngearrfaí pionós orthu as a scríobhann siad. Bíonn an tionchar is mó agus is féidir ag postáil teachtaireachtaí mioscaiseacha (*spiteful*) ar líne ar an ábhar go scaipeann focail na mbulaithe go forleathan agus go láithreach, i gcomparáid le teachtaireachta míchuí a scríobh ar leabhar scoile.



### Freagracht agus Eagla

Ní bhíonn daoine óga a chuireann teachtaireachtaí ar an idirlíon chomh freagrach as a gcuid gníomhartha ar líne agus a bhíonn siad san ‘fhíorshaol’. Is minic a bhíonn an saghas iompraíochta seo lasmuigh de raon na scoile toisc gur féidir leis tarlú taobh amuigh den scoil ar ríomhairí baile nó ar fhóin phóca.

- Bíonn eagla ar dhaoine óga go minic caint le daoine eile faoin bhulaíocht a dhéantar orthu mar go mbíonn imní orthu go n-éireoidh an bhulaíocht níos measa má nochtann siad an ciapadh. Bíonn faitíos orthu fosta cásanna bulaíochta a thuairisciú ar an ábhar go mbíonn siad buartha go dtógfaidh daoine fásta a bhfón póca, a ríomhaire agus a rochtain idirlín uathu.
- Tá an t-idirlíon breac le teachtaireachtaí mailíseacha. Cásanna aon uaire iad cuid mhór acu, áfach, agus ní mheastar gur ábhair bhulaíochta iad. Athfheachtas marthanach (*sustained repeated campaign*) í an chibearbhulaíocht d’iompraíocht a mbíonn tionchar fiordhiúltach aici ar leas an íospartaigh. Ní féidir mothúcháin duine a mheas trí ríomhphost nó trí shaghsanna eile cumarsáide leictreonaí. Tá sé tábhachtach a mheabhrú gur saincheist iompraíochta í an chibearbhulaíocht agus ní saincheist teicneolaíochta.

### Cineálacha Difríúla Ciaptha ar Líne

- **Imeaglú pearsanta:** teachtaireachtaí bagracha téacs a fháil, nótaí tráchtas maslachas agus bagracha a phostáil ar phróifíl an íospartaigh nó ar shuíomhanna gréasáin eile, nó teachtaireachtaí meandracha bagracha a sheoladh.
- **Léiriú Duine:** próifílí agus leathanaigh ghréasáin bhréagacha a chruthú do dhaoine, nó rochtain a fháil ar phróifíl nó ar chuntas teachtaireachtaí meandracha duine le teagmháil a dhéanamh le daoine eile ag ligean orthu féin gurb iadsan úinéir an chuntais nó na próifíle.
- **Eislaímh:** cosc a chur ar dhuine a bheith páirteach i ngrúpa coitianta nó i bpobal, ar nós grúpa scoile nó ranga ar Facebook, duine a bhaint de liostaí cairdis, agus ‘feidhmeanna neamhairde’ a úsáid.
- **Náire phearsanta:** íomhánna nó físeáin a phostáil ar mhaithe le náire a chur ar dhuine, úsáideoirí ag roinnt agus ag postáil íomhánna nó físeán d’íospartaigh agus drochíde nó uiríslíú (*humiliation*) á n-imirt orthu ar líne, nó úsáideoirí ag roinnt

teachtaireachtaí pearsanta ar nós ríomhphost nó teachtaireachtaí téacs le níos mó daoine ná mar a theastaíonn ón seoltóir.

## Sábháilteacht Phearsanta ar an Idirlíon

- Fan anaithnid (*anonymous*) an oiread agus is féidir leat.
- Ba cheart eolas atá príobháideach a choinneáil príobháideach.
- Níor cheart eolas cosúil le seoladh, uimhir ghutháin agus sonraí bairc a thabhairt.
- Moltar gur cheart caidreamh ar líne a choinneáil sa saol fíorúil. Tá rioscaí ag baint le bheith ag casadh le cairde ar líne mar gur féidir leo cur i gcéill gur duine eile iad.
- Ba cheart ainm bréige a úsáid istigh i Seomraí Comhrá agus ceann nach dtugann le fios cén inscne tú.
- Má bhíonn tú i Seomra Comhrá a dhéanann míchompordach tú ba cheart logáil amach agus tuismitheoir nó duine fásta eile a chur ar an eolas.
- Ná déan coinne buaileadh le duine ar chas tú leis ar an idirlíon go brách. Thiocfadh leis an duine a raibh tú ag caint leis ar an idirlíon ligean air féin go raibh siad 14 ach go raibh siad 66.
- Caillean tú smacht ar an ábhar sin nuair a thugann tú eolas nó pictiúr ar láithreán sóisialta cosúil le Facebook, Twitter, Nimble agus Myspace. Is féidir le daoine eile é a chóipeáil agus é a úsáid ar dhóigheanna nach raibh tú ag iarraidh.
- Na tabhair do phasfhocal d'aon duine.
- Logáil amach as do ríomhphost nó as Facebook i gcónaí, go háirithe nuair a bhíonn tú ag úsáid ríomhaire poiblí.
- Roghnaigh do chairde ar Facebook go cúramach. Tá sé tábhachtach machnamh ar cé tá tú ag iarraidh do chuid eolais a roinnt leis.
- Bí múinte le daoine eile ar Facebook. Smaoinigh ar céard atá á rá agat ar fhaitíos go ngortódh tú nó go náireodh tú duine eile.
- Caithfidh meas a bheith agat ar chearta daoine eile ar líne, mar shampla, gan daoine a mhaslú agus meas a léiriú ar phríobháideacht daoine eile.
- Bí muiníneach go leor labhairt le duine fásta faoi chibearbhulaíocht. Ná bíodh imní ar bith ort iad a chur ar an eolas faoi aon eachtraí bulaíochta.



## Príobháideacht ar Facebook?

Glacann Facebook le húsáideoirí atá 13 bliana d'aois nó os a chionn. Tugtar "mionaoisigh" orthu siúd atá idir 13 bliana agus 18 mbliana d'aois agus cuirtear an socrú "Cairde amháin" i bhfeidhm ar chuntais na n-úsáideoirí sin de réir réamhshocraithe. Ach níl aon bhealach ann le deimhniú go bhfuil an dáta breithe a chuireann páiste isteach chun clárú ann





fíor nó bréagach. Dá dheasca sin, ní féidir a chinntiú nach gcláróidh páiste mar dhuine fásta a mbeadh cuntas “Poiblí” aige de réir réamhshocraithe.

Ní thuigeann go leor againn an dóigh chun na socruithe príobháideachais a chur in oiriúint, a athrú, a dhíghníomhachtú nó cén dóigh diúltú dóibh. Ní léann ach fíorbheagán againn na téarmaí agus coinníollacha a ghabhann le suíomhanna ar nós Facebook agus ní thuigeann ach cuid againn cén dóigh na socruithe casta príobháideachais uilig, agus tá neart acu ann, a chur i bhfeidhm.

Nuair a dhéanaimid cinneadh faoi bheith ag roinnt ár bhfaisnéis phearsanta, déanaimid anailís ar an chothromaíocht idir riosca agus tairbhe mar shlat tomhais. Bíonn daoine óga ag lorg spraoi agus cairdis agus ní dhíríonn siad ach ar na buntáistí amháin, áfach, a bhaineann le bheith sa spás poiblí.

### Cás Megan Meier

“Bheadh an domhan níos fearr as gan tú!” (*“The world would be a better place without you”*). Ba é sin an teachtaireacht dheireanach a fuair an déagóir Meiriceánach Megan Meier ar a leathanach Bebo in 2006. Cúpla uair i ndiaidh di an teachtaireacht a fháil, chroch sí í féin ina seomra leapa agus fuair sí bás an lá dár gcionn. Bhí sí trí bliana déag d’aois.

Cúpla mí roimhe sin, chuir sí aithne ar dhuine a d’úsáid an t-ainm “Josh” ar líne. Chaith Josh agus Megan sé seachtaine ag caint agus ag spraoi lena chéile sular athraigh Josh a phort. Thosaigh sé ag déanamh bulaíochta uirthi agus ag rá rudaí gránna léi. Ní raibh sí ábalta an phian a fhulaingt níos mó agus chinn sí ar dheireadh tragóideach a chur lena saol. Bhraith sí go raibh sí gan luach, gan chara, gan mheas, gan ghrá ina saol.

Is iomaí cor agus casadh sa scéal seo, ach i ndeireadh báire fuarthas amach gurbh é an “Josh” a raibh Megan i dteagmháil leis ar líne ná bean mheánaosta darb ainm Lori Drew. Cuireadh i leith Drew gur oscail sí cuntas bréagach Bebo, faoin ainm “Josh”, agus é mar aidhm aici ón tús bulaíocht a dhéanamh ar Megan ar an ábhar gur shíl sí go raibh Megan ag déanamh bulaíochta ar a hiníon-sa. Ba mhaith le Drew díoltas a bhaint amach ar Megan, agus is dócha gur éirigh lena plean, ach ar bhealach iontach tragóideach nach raibh sí féin ag súil leis, fiú.

## Leideanna chun do phríobháideachas a chosaint ar líne

### Beidh rudaí áirithe poiblí i gcónaí.

Is cuma céard a dhéanfaidh tú, beidh do phictiúr próifíle, do phictiúr clúdaigh agus d'ainm le feiceáil go poiblí ar Facebook i gcónaí. Tá sé thar a bheith tábhachtach mar sin nach dtarraingíonn na pictiúir phróifíle agus chlúdaigh sin amhras nó náire ort os comhair an tsaoil.

### Déan an tSeiceáil Príobháideachais

Tá an tseiceáil príobháideachais ina dóigh mhaith chun seiceáil cé atá ábalta amharc ar do chuid postálacha ar Facebook. Má chliceálann tú ar shiombail an ghlais ar bharra uirlisí Facebook, treorófar thú tríd an tSeiceáil Príobháideachais a bhfuil trí chuid inti. Thig leat athrú go gasta ansin cé atá ábalta amharc ar do chuid postálacha agus ar fhaisnéis do phróifíle.

### Seiceáil na socruithe príobháideachais atá i bhfeidhm agat faoi láthair

Bíonn na socruithe príobháideachais Facebook “greamaitheach” (*sticky*). Más postáil phoiblí a rinne tú an uair dheireanach, cuir i gcás, beidh an chéad phostáil eile uait poiblí fosta mura n-athraíonn tú na socruithe príobháideachais arís. Bíodh a fhios agat cé a fheicfidh an phostáil sula gcuirfidh tú suas ar líne í. Má bhíonn an deilbhín beag cruinneoige (*globe icon*) le feiceáil, beidh an saol mór ábalta amharc ar do phostáil.

### Féach ar do phróifíl faoi mar a fheiceann an pobal mór air

Uirlis eile ar Facebook atá úsáideach chun a chinntiú nach bhfuil barraíocht á roinnt go poiblí agat is ea an rogha “Féach air seo mar...”. Cuireann an rogha sin ar do chumas agat amharc ar do phróifíl amhail is gur duine de do chairde tú nó duine den phobal mór i gcoitinne. Beidh a fhios agat go gasta an bhfuil barraíocht faisnéise á roinnt agat nuair a amharcann tú ar do phróifíl faoi mar a fheiceann an pobal mór í.

### Glan suas do stair phearsanta

Sa dóigh is nach mbeidh ort socruithe príobháideachais (*privacy settings*) gach postála a sheiceáil ina cheann agus ina cheann, bain úsáid as an rogha “Cuir teorainn le seanphostálacha”. Athróidh sé sin an socrú príobháideachais ar gach seanphostáil ó phoiblí go cairde amháin. Cliceáil ar ‘Socruithe’ agus ansin ar ‘Príobháideachas’ chun teacht ar an uirlis ‘Cuir teorainn le seanphostálacha’

### Coinnigh smacht ar do chuid aipeanna

Nuair a fheicimid aip nua ar mian linn triail a bhaint aisti, aontaímid minic go leor le gach aon rud ann gan na téarmaí agus coinníollacha a léamh. Uaireanta, thiocfadh linn a bheith ag tabhairt cead do na



haipeanna sin rudaí a phostáil ar ár n-amlíne Facebook. Bíonn sin ceart go leor de ghnáth, ach bí cinnte gur tusa an té atá i gceannas air agus gurb eol duit cé na haipeanna atá ag postáil go poiblí ar do shon.

### Is féidir le duine ar bith tú a aimsiú ar Facebook

Tá gach úsáideoir Facebook inchuadaithe tríd an inneall cuardaigh atá ag Facebook é féin cé gur féidir leat cosc a chur ar innill chuardaigh sheachtracha nascadh le do phróifíl. Má bhíonn a fhios ag duine cén dóigh d'ainm a litriú, seans maith go mbeidh sé ábalta teacht ort ar Facebook. Ní thig leat cosc a chur ar dhaoine tú a chuardach ar Facebook, ach tig leat, trí na socruithe príobháideachais, teorainn a chur leis na daoine ar féidir leo cuirí chun cairdis a sheoladh chugat. Is féidir litriú ainmneacha a athrú nó ainmneacha láir a úsáid in áit sloinnté mar réiteach eile chun aird gan iarraidh ó dhaoine eile a shrianadh.



### Cuir cosc ar innill chuardaigh nascadh le do phróifíl

Mar atá a fhios ag an saol mór, má bhíonn tú ag iarraidh eolas a fháil faoi rud éigin ní bhíonn le déanamh agat na laethanta seo ach “ceist a chur ar Google”. Ceann de na dóigheanna a dhéanfaidh níos deacra do dhaoine eile tú a aimsiú ar líne is ea cosc a chur ar Google, agus ar innill chuardaigh eile, do phróifíl a liostáil i dtorthaí cuardaigh.

Cuir an rogha maidir le hinnill chuardaigh in eagar isteach sna Socruithe Príobháideachais chun cosc a chur ar inneall cuardaigh d’amlíne a liostáil. Tá sé tábhachtach a shoiléiriú go mbeidh nithe a phostálann tú go poiblí le fáil i dtorthaí cuardaigh, fiú amháin mura mbíonn d’amlíne féin liostaithe iontu.



### Coinnigh súil ar do chuid clíbeanna

Ó am go ham déanfar thú a chlibeáil i bpictiúir nach gcuireann cuma iontach ort nó a lua i bpostálacha gurbh fhearr leat gan a bheith ceangailte leo. Déanfaidh do chuid dlúthchairde, fiú amháin, é sin gan smaoineamh. Mura mbíonn tú sásta le postáil ina mbíonn clib (*tag*) ort, thiofadh leat an chlib a bhaint nó thiofadh leat iarraidh ar an chara a chuir clib ort an phostáil bhunaidh (*original post*) a scriosadh.

Caithfidh tú bheith cúramach faoi na grianghraif ina mbíonn clib ort ar an ábhar nach mbíonn aon smacht agat ar cé a fheicfidh iad. B'fhéidir go roghnóidh do chara an grianghraf a dhéanamh poiblí. Déan athbhreithniú ar chlibeanna gan iarraidh, nó déan iad a bhaint nó a thuairisciú, trí do Thaifead Gníomhaíochta. Cé nach féidir leat cosc a chur ar dhaoine tú a chlibeáil i bpostálacha, féadfaidh tú teorainn a chur leis na clibeanna atá le feiceáil ar d'amlíne. Déan é sin leis na roghanna eagarthóireachta faoin mhír 'Amlíne agus Clibeáil' istigh sna Socruithe.

## PRÍOMHLEIDEANNA MAIDIR LE FACEBOOK

- Bí cúramach faoin mhéid a roinneann tú ar líne.
- Bíodh smacht agat ar do chuid faisnéise ar Facebook.
- Foghlaim cén chaoi na Socruithe Príobháideachais a chur i bhfeidhm.
- Cliceáil ar an chnaipe Réamhamharc ar mo Phróifíl (*Preview My Profile*) ar leathanach na socruithe príobháideachais le go bhfeicfidh tú cén chuma atá ar do leathanach ó pheirspictíocht bhunús na n-úsáideoirí ar Facebook.
- Foghlaim an dóigh liostaí a úsáid. Beidh tú ábalta smacht a choinneáil go furasta ar a bhfuil le feiceáil ag daoine éagsúla leis na liostaí sin.
- Bíodh smacht agat ar do chuid faisnéise in aipeanna, i gcluichí agus ar shuíomhanna gréasáin. An fhaisnéis phearsanta uile a roinneann tú ar Facebook, is féidir le daoine eile í a roinnt chomh maith. Ciallaíonn sé sin go mbeidh duine ar bith a fheiceann rud éigin a chuir tú ar Facebook ábalta é a roinnt le daoine eile.
- Foghlaim an dóigh socruithe aipeanna agus suíomhanna gréasáin a úsáid.
- Foghlaim faoin gheochlibeáil agus faoi aipeanna geoshuímh.
- Foghlaim faoin chlibeáil grianghraf agus faoin aghaidh-aithint (*facial recognition*) in Facebook



## Comhairle

- **Ná freagair:** Níor cheart do dhaoine óga freagra a thabhairt choíche ar theachtaireachtaí a chuireann isteach orthu nó a chiapann iad. Cé gur mhaith leat freagra a thabhairt orthu, is é sin go díreach a theastaíonn ón seoltóir chomh maith. Is breá leis an bhulaí a fháil amach gur chuir sé isteach ar an duine. Is ag iarraidh tú a chur tríd a chéile atá sé, ná tabhair an deis sin dóibh. Mura bhfaigheann an bulaí aon fhreagra, seans maith go n-éireoidh sé bréan den scéal agus go stopfaidh sé.

- **Múch É!:** Ba cheart do ghuthán nó do ríomhaire a mhúchadh ansin. Má thugann tú freagra níos mailísi ort, beidh a fhios aige gur chuir sé isteach ort. Is é sin atá uaidh. D'fhéadfadh sé gearán a dhéanamh fút, fiú! Cuireann sé leis an fhadhb má thugtar freagra dó agus téann cúrsaí in olcas dá bharr.
- **Cuir bac ar an seoltóir:** Ní chaithfidh tú cur suas leis an chiapadh sin! Má fhaigheann tú teachtaireachtaí ar do phróifíl Facebook a chuireann isteach ort, is féidir cosc a chur ar an duine sin tríd an chnaipe chun bac a chur ar an duine a bhrú (*'block button'*). Is féidir bac a chur ar uimhir fóin daoine ar roinnt fóin phóca.
- **Athraigh sonraí pearsanta:** De ghnáth ní bhíonn líonraí fón póca ábalta bac a chur ar uimhreacha ach tabharfaidh siad cuidiú duit chun d'uimhir fóin a athrú. Athraigh do shonraí teagmhála. Roghnaigh ainm úsáideora nua, pasfhocal, seoladh ríomhphoist nó uimhir.
- **Déan fadhbanna a thuairisciú:** Déan cinnte go dtuairiscíonn tú cásanna ar bith cibearbhulaíochta do shuíomhanna gréasáin nó do sholáthróirí seirbhíse. Tá uirlisí tuairiscithe ar shuíomhanna cosúil le Facebook. Cuireann suíomhanna freagracha gréasáin agus oibritheoirí (*operators*) freagracha fón póca dóigheanna ar fáil dá gcuid úsáideoirí chun ábhar ar nós pornagrafaíochta, bulaíochta nó ábhar gránna eile a thuairisciú.
- **Labhair le duine a bhfuil muinín agat as:** Labhair le do thuismitheoirí, cairde nó duine a bhfuil muinín agat as; is é sin an chéad chéim is féidir a ghlacadh chun dul i ngleic le deacracht ar bith. I gcás teachtaireachtaí bulaíochta ar scoil, ba cheart duit labhairt le múinteoir, a bhfuil muinín agat as nó le treoirchomhairleoir.
- **Tuairiscigh Saincheisteanna Tromchúiseacha:** Ba chóir cásanna tromchúiseacha a d'fhéadfadh a bheith neamhdhleathach a thuairisciú do na Gardaí nó do Hotline.ie. I measc na gcásanna neamhdhleathacha bíonn gáirsiúlacht ghnéasach mhíchuí, ráitis chiníocha nó bulaíocht dhianseasmhach. Is féidir na cásanna seo a thuairisciú gan ainm do **www.hotline.ie** – caitear leis an uile thuairisc go dáiríre agus tugtar an t-eolas do na Gardaí más cuí.
- **Coinnigh cuntas:** Moltar cuntas a choinneáil ar amanna agus ar dhátaí na dteachtaireachtaí chun cuidiú leis na Gardaí.



# Fanacht Folláin

## Cad é an chiall atá le sláintiúil?

Mura bhfuil tinneas ort ní hionann sin agus go bhfuil tú sláintiúil. De réir Eagraíocht Sláinte an Domhain (*World Health Organisation*) le bheith sláintiúil caithfidh gach gné dár saol bheith ag comhoibriú go maith lena chéile - an taobh sóisialta dár saol, an taobh fisiceach, an taobh cultúrtha agus an taobh meabhrach.

Tá baint idir stair teaghlaigh s’againn agus sláinte s’againn fosta. Mar sin de, tá sé tábhachtach go mbíonn eolas againn ar stair sláinte ár dtuismitheoirí agus tuismitheoirí s’acusan. Go minic, ritheann fadhbanna cosúil le brú fola ard agus galar croí i dteaghlach ó ghlúin go glúin. Caithfidh bheith ciallmhar le bheith sláintiúil. Ba chóir dúinn fanacht ar shiúl ó bhianna míshláintiúla a dhéanann dochar dúinn. Ba chóir dúinn:

- Bia folláin a ithe.
- Bheith ag déanamh aclaíochta go rialta.
- Sos a ghlacadh agus codladh rialta a bheith againn.
- Gan bheith ag ól barraíocht alcóil.
- Gan bheith ag caitheamh tobac ná ag glacadh drugaí.
- Bheith ábalta déileáil le strus.
- Cothú agus Aclaíocht



Tá sé tábhachtach go bhfaigheann corp ógánaigh na cothaitheigh chearta chun fás agus forbairt a dhéanamh. Is fiú bia a mbíonn neart cothaitheach ann a roghnú dúinn féin. Maireann ógánaigh i sochaí atá gnóthach agus mar sin bíonn sé deacair an t-am a fháil chun ithe go sláintiúil. Go minic, itheann ógánaigh an rud is scioptha is féidir leo a réiteach agus go minic is

é an bia scioptha sin is lú a mbíonn cothaithigh ann. B'fhéidir nach mbeidh éifeacht ag easpa cothaitheach ar ógánaigh láithreach ach is féidir drochéifeacht a bheith orthu níos déanaí ina saol.

## Cailciam agus Iarann

Cuirtear béim faoi leith ar na cothaithigh cailciam agus iarann mar go mbíonn ról mór acu i bhforbairt déagóra. Bíonn iarann de dhíth ar chailíní go háirithe mar gur féidir easpa iarainn a bheith orthu de bharr míostraithe. Bíonn cailciam de dhíth fosta le haghaidh shláinte na todhchaí. Déantar mais cnámh a fhoirmiú i rith bhlianta an déagóra. Tá sé tábhachtach go ndéantar mais cnámh cheart a fhoirmiú chun galar na gcnámh briosc a sheachaint.

## Aclaíocht

Tá a fhios ag gach duine go bhfuil aclaíocht riachtanach le haghaidh saoil sláintiúil. Tagann tinnis éagsúla ar dhaoine nach ndéanann aclaíocht agus bíonn fadhbanna lena meáchan acu. Seo roinnt treoirleite chun aclaíocht a dhéanamh agus coinneáil aclaí.

- Ba cheart aclaíocht a dhéanamh ar feadh 30 nóiméad sa lá. Ní gá go ndéanadh tú an aclaíocht ar fad ag aon am amháin. D'fhéadfadh tú é a bhriseadh suas ina dhá chuid de 15 nóiméad.
- Ní gá go mbeadh an spórt a imríonn tú iomaíoch. Is féidir le haclaíocht a bheith i bhfoirm damhsa, snámha nó siúil.
- Nuair a bhíonn tú ag déanamh aclaíochta ba cheart bia atá saibhir ó thaobh carbaihiodráití de a ithe. Coinneoidh sé seo suas do leibhéal aclaíochta. Sampla de bhia atá saibhir ó thaobh carbaihiodráití de ná banana agus oráistí.



## Corpachhainn

Ciallaíonn corpachhainn (*fitness*) bheith ábalta tascanna fisiciúla a dhéanamh gan deacracht agus go leor fuinnimh a bheith againn go fóill ar uair na práinne. Bíonn bunleibhéal aclaíochta de dhíth orainn uilig le bheith sláintiúil. Ciallaíonn seo go gcaithimid aclaíocht de chineál éigin a dhéanamh má bhímid ag iarraidh bheith sláintiúil. Bíonn na tréithe seo de dhíth le bheith sláintiúil:

- Bíonn toilleadh aeróbach (*aerobic capacity*) de dhíth le bheith ag déanamh oibre ar feadh tréimhse fhada gan bheith ag éirí róthuirseach.
- Bímid láidir go leor le tascanna s'againn a dhéanamh gach lá gan deacracht.

- Caithfidh corp s'againn an méid ceart meáchain a iompar, is é sin nach mbímid rómhór ná róramhar.
- Bímid ábalta na hait (*joints*) s'againn a bhogadh i ngach treo gan deacracht le go mbeidh corp s'againn ábalta bogadh mar ba chóir dó.

## An Córas Imshruthaithe

Bíonn an córas imshruthaithe (*circulation system*) de dhíth chun substaintí a iompar timpeall na colainne; is í an fhuil an córas iompair s'againn. Iompraíonn an fhuil bia, ocsaigin agus substaintí eile timpeall na colainne. Bíonn an croí ag pumpáil na fola thart ar an chorp. Taistealaíonn an fhuil trí fhuileadáin (*blood vessels*) ar a dtugtar artairí agus féitheacha.

Glacann an córas imshruthaithe ocsaigin agus cothaithigh (*nutrients*) chuig na fuilchealla (*blood cells*). Glacann sé fuíollsubstaintí amach ó na fuilchealla. Coinníonn sé an teocht faoi smacht. Tugann sé cosaint dúinn ó ghalair agus coinníonn sé an leibhéal aigéadach (*acid*) cothrom.



## An Croí

Is pumpa é an croí a bhrúnn an fhuil isteach sna hartairí. Tá croí an duine thart fán mhéid chéanna le dorn druidte. Tá sé suite idir na scamhóga. Tugtar an matán cairdiach ar an croí. Ní thuirsíonn an cineál seo matáin agus leanann sé air ag obair ar feadh ár saoil.

Téann fuil ón cheann, ón mhuineál agus ó na sciatháin isteach san aitriam deas tríd an vena cava uachtarach (príomhfhéith na colainne). Téann an fhuil ón ucht, ón bholg agus ó na cosa isteach tríd an vena cava íochtarach. San am céanna a mbíonn an t-aitriam deas ag líonadh le fuil bíonn fuil ó na scamhóga ag dul isteach san aitriam clé trí na féitheacha scamhógacha (*pulmonary veins*).

## Brú Fola

Gach uair a bhuaileann an croí, pumpálann sé fuil trí na hartairí. Is féidir an brú sin a mhothú nuair a leathnaíonn an t-artaire sa dóigh go dtig leis an fhuil dul tríd. Is féidir an ráta croí a mhothú in áiteanna a mbíonn an t-artaire cóngarach don chraiceann. Insíonn leibhéal brú fola s'againn dúinn cé chomh deacair agus a oibríonn an croí s'againn leis an fhuil a bhrú trí na hartairí agus na féitheacha (*veins*). Chomh maith leis sin, insíonn sé dúinn cé chomh sláintiúil agus atá na hartairí agus na féitheacha.

Ardaíonn brú fola s'againn de réir mar a fhásaimid. Ní bhíonn artairí daoine fásta chomh leas-teach le hartairí daoine óga. Ardaíonn an brú fola agus muid faoi strus. Ardaíonn toitíní brú fola s'againn mar gheall ar an druga andúile (*addictive*) nictín a dhéanann dochar don chóras fola. Déanfaidh aiste bia (*diet*) ina bhfuil cuid mhór saille agus salainn an brú fola a ardú. Déanann saille na hartairí níos crua agus mar sin de bíonn sé deacair ag an croí fuil a phumpáil tríothu. Má bhíonn brú fola ard ar dhuine bíonn ar an croí obair chrua a dhéanamh chun an fhuil a bhrú timpeall na colainne.

Ardaíonn an brú fola agus muid ag déanamh aclaíochta. Caithfidh an croí bualadh níos gasta chun ocsaigin a chur chuig na matáin atá ag obair. Íslíonn an brú fola i ndiaidh na haclaíochta. Má dhéanaimid aclaíocht go rialta fanann an brú fola íseal agus cuidíonn sé seo linn troid in éadan galar croí.

## An Córas Análaithe

Baineann an córas análaithe nó an córas riospráide le gach rud a tharlaíonn sa chorp agus muid ag análu. Bímid ag análu le go dtig linn ocsaigin a ghlacadh isteach sa chorp. Nuair a bhímid ag análu, glacaimid aer isteach sna scamhóga. Glactar an ocsaigin ón aer sin agus cuirtear isteach san fhuil í, agus glacann an fhuil an ocsaigin sin timpeall na colainne.

## Bia

Is iad na cúiseanna go mbíonn bia de dhíth ná fás, cneasú, fuinneamh agus le bheith folláin. Glacann na matáin fuinneamh ón bhia agus iad i mbun oibre. Chomh maith leis sin, bíonn bia de dhíth orainn le bheith ag fás, le codanna gortaithe den chorp a leigheas agus mar chosaint in eadán galair. Tá seacht gcineál bia ann. Tugtar na seacht bpríomhghrúpa cothaitheach orthu seo. Bíonn orainn an méid ceart de na cothaitheigh (*nutrients*) seo a bheith againn le fanacht sláintiúil nó chun aiste chothrom bia a bheith againn. Seo a leanas na seacht bpríomhghrúpa:

- Carbaihiodráití
- Sailte
- Próitéiní
- Vitimíní
- Mianraí
- Snáithíní
- Uisce

### Carbaihiodráití

Is bianna siúcra agus stáirsiúla iad carbaihiodráití. Faighimid an chuid is mó den fhuinneamh s'againn uathu. Faighimid siúcra i milseáin, brioscaí, cistí, mil, subh, beoir agus siúcra tábla (carbaihiodráití siúcra). Faighimid fuinneamh gasta ó bhianna siúcra ach ní fhaighimid cothaitheigh ar bith eile.



Bíonn cuid mhór saille i mbrioscaí agus cistí fosta. Faighimid stáirse i nglasraí, arán, rís, pasta agus arbhar (carbaihiodráití stáirsiúla). Bíonn próitéiní, mianraí, vitimíní agus snáithíní i mbianna stáirsiúla fosta. Is fearr carbaihiodráití a fháil i mbianna stáirsiúla in áit bianna siúcru. Tá carbaihiodráití tábhachtach mar:



- Faighimid neart fuinnimh uathu.
- Faighimid fuinneamh níos gasta uathu ná mar a fhaighimid ó phróitéiní agus ó shail.
- Bíonn cuid mhór acu de dhíth ar lúthchleasaí.

## Saill

Má bhíonn barraíocht saille inár gcorp ardaíonn leibhéal colaistéaróil s’againn agus is féidir linn fadhbanna croí a bheith againn amach anseo. Tá saill tábhachtach mar sin féin mar:

- Faighimid fuinneamh ó shailte.
- Coinníonn sí an craiceann mín.
- Coinníonn sí te muid agus cosnaíonn sí na horgáin thábhachtacha inár gcorp.

## Próitéiní

Faightear próitéiní i mbia cosúil le feoil, uibheacha, cáis, bainne, arbhar, pónairí, piseanna agus cnónna. Tá próitéiní tábhachtach mar tá cuid mhór de chorp s’againn déanta de phróitéiní – an craiceann, na cnámha agus na matáin, agus, mar sin de, bíonn próitéiní de dhíth leis an chorp a dheisiú nó a chneasú nuair a dhéantar damáiste dó. Déanann próitéiní corp s’againn níos láidre.

## Vitimíní

Ní féidir leis an chorp vitimíní a dhéanamh, caithfimid iad a fháil ó bhia a ithimid. Faightear iad i dtorthaí agus i nglasraí. Bíonn siad de dhíth orainn ina gcodanna beaga agus go rialta. Tá vitimíní tábhachtach mar go gcuidíonn siad leis an chorp a bheith ag obair mar is ceart. Cuidíonn siad fosta le fás agus cneasú, agus leis na matáin agus na néaróga. Bíonn vitimíní éagsúla ann:

- Vitimín A (radharc maith).
- Vitimín C (cneasú agus an troid in éadan tinnis)
- Vitimín D (déanann fiacla agus cnámha níos láidre)

## Mianraí

Ar aon dul le vitimíní ní dhéanann corp s’againn mianraí agus caithfear iad a fháil ó bhianna s’againn, agus caithfear iad a ghlacadh go rialta lena chinntiú go mbíonn aiste bia s’againn cothrom. Má ghlactar barraíocht de mhianraí áirithe, áfach, thig leis bheith contúirteach, mar



shampla, an sóidiam atá le fáil i salann. Má ghlacaimid barraíocht de seo ardaíonn brú fola s'againn agus beidh fadhbanna croí againn.

Bíonn mianraí riachtanach mar, cosúil le vitimíní, cuidíonn siad le corp s'againn bheith ag oibriú mar is ceart. Bíonn mianraí áirithe ann, mar shampla: cailciam (de dhíth ar na cnámha, na matáin agus an fhuil) agus iarann (de dhíth ar na fuilchealla chun ocsaigin a iompar chuig na matáin).

## Snáithíní

Cuidíonn snáithíní (*fibre*) linn bia a bhogadh tríd an chorp. Chomh maith leis sin is féidir leo iatacht (*constipation*) a stopadh. Cuidíonn snáithíní linn meáchan a chailleadh fosta agus cuidíonn siad le córas díleáite s'againn bheith sláintiúil.

## Uisce

Bíonn uisce de dhíth orainn le bheith beo. Faightear uisce ó dheochanna a ólaimid agus ó bhia a ithimid. Cailltear uisce ón chorp nuair a théimid chuig an leithreas, nuair a bhímid ag anáilú agus trí allas. Tá 2/3 den chorp déanta d'uisce. Tá fuil s'againn déanta d'uisce agus iompraíonn fuilchealla bia agus ocsaigin thart ar an chorp. Úsáidimid uisce agus muid ag déanamh aclaíochta chun teocht an choirp a ísliú (allas). Nuair a dhéanaimid aclaíocht de chineál ar bith caillimid cuid mhór uisce agus is gá go gcuirimid an t-uisce sin ar ais.

### Moltar dúinn....

- Moltar an méid is lú ola, siúcra, sail agus alcól a ghlacadh.
- Moltar go leor iasc, cnónna, bainne, sicín, uibheacha, íogairt, feola agus cáise a ghlacadh.
- Moltar cuid mhór prátaí, torthaí, arbhar, arán, rís, pasta, glasraí, sú agus núdail a ghlacadh.

## Fuinneamh

Bíonn fuinneamh de dhíth ar ár gcorp le fanacht beo agus folláin, lena chinntiú go n-oibríonn na córais uilig sa chorp. Bíonn an leibhéal seo difriúil ó dhuine go duine. Úsáidimid fuinneamh gach lá le gníomhaíochtaí s'againn a dhéanamh, ag siúl, ag obair srl. Má ghlacaimid páirt i spóirt bainfidimid úsáid as i bhfad níos mó fuinnimh fosta. Bíonn an-leibhéal ard gníomhaíochta coirp i gceist le traenáil nó le hobair mhaslach.

Fanann meáchan s'againn mar an gcéanna má ghlacaimid isteach an méid céanna ciligiúl (fuinneamh) agus a úsáidimid sa lá. Caillfidimid meáchan má úsáidimid níos mó fuinnimh ná mar a ghlacaimid isteach sa lá. Cuirfidimid suas meáchan má ghlacaimid isteach níos mó ciligiúl ná mar atá de dhíth orainn sa lá. Nuair a bhímid ag déanamh aclaíochta tagann an fuinneamh a úsáidimid ón ghlicigin atá stóráilte inár gcorp. Déantar an ghlicigin (*glycogen*) ó na carbaihiodráití agus ón tsail atá inár gcorp.



## Meáchan

Má bhímid, fiú, rud beag róthrom is féidir le fadhbanna a bheith againn lenár gcroí, agus leis an fhuilchóras. Má bhíonn daoine a ghlacann páirt i spóirt róthrom, ní éireoidh go rómhaith leo. Is minic baint idir fadhbanna croí agus deacrachtaí fuilchórais le bheith róthrom.

Ar an taobh eile den scéal bíonn fadhbanna itheacháin, mar shampla, anoireicse agus búilime (an galar craosach), ag mná de ghnáth, ag mná spóirt fosta. Ní thabharfaidh daoine a mbíonn anoireicse orthu cead dóibh féin bheith ag ithe, agus síleann siad go minic go mbíonn siad róthrom. Daoine a mbíonn búilime orthu, itheann siad go leor bia ach cuireann siad amach i ndiaidh dóibh an bia a ithe. Is tinnis tromchúiseacha iad anoireicse agus búilime.

## Iarmhairtí Bia Beagmhaitheasa

Seo a leanas cuid de na héifeachtaí a bhaineann le bheith ag ithe bia beagmhaitheasa (*junk food*) go rialta:

- Níos mó riosca galar croí
- Riosca diaibéitis
- Riosca a bheith murtallach (*obese*) anois nó níos déanaí sa saol
- Ailsí atá bainteach le bheith ag ithe barraíocht saille agus siúcra

Sampla de bhia beagmhaitheasa is ea mearbhia (*fast food*), sceallóga agus deochanna súilíneacha (*fizzy*).

## Aiste bia chothrom

Bíonn déagóirí ag fás go gasta, mar sin caithfidh siad ithe go maith ag an am seo. Tá sé tábhachtach go mbeadh aiste bia déagóra cothrom (*balanced diet*). Ciallaíonn sé seo gur cheart meascán de chineálacha difriúla bia a ithe ó na grúpaí bia difriúla ionas go mbeidh tú ábalta an méid ceart de na cothaithe éagsúla a fháil chun a bheith sláintiúil. Tugann an phirimid bhia treoirlínte faoin bhia is ceart a ithe.

## Gníomhaíocht Fhisiciúil

Is é is gníomhaíocht fhisiciúil ann ná téarma leathan a chuimsíonn gach cineál gluaiseachta, agus ní aclaíocht amháin, a bhíonn pleanáilte, struchtúrtha agus athchleachtaithe agus a dhéantar chun gné amháin nó níos mó de chorpacmhainn fhisiciúil a fheabhsú nó a choinneáil. Fágann sé sin gur tábhachtach atá gach cineál gníomhaíochta fhisiciúla, lena n-áirítear siúl agus rothaíocht, damhsa, cluichí agus cineálacha caitheamh aimsire traidisiúnta, garraíodóireacht agus obair tí, mar aon le spórt.

Trí ghníomhaíocht fhisiciúil a dhéanamh mar chuid de do shaol laethúil, cibé acu is sa bhaile, ar scoil, san ionad oibre nó le linn súgartha a dhéantar í, is féidir léi cuidiú leat maireachtáil níos faide agus caighdeán beatha níos fearr a bheith agat.

Bíonn gníomhaíocht fhisiciúil de dhíth ó thaobh sláinte agus folláine de agus is príomhthoisic í maidir le meáchan sláintiúil a choinneáil. Tá fianaise shuntasach ann go gcothaíonn gníomhaíocht fhisiciúil folláine agus sláinte fhisiciúil agus mheabhrach, go gcoisceann sí galar, agus go bhfeabhsaíonn sí caighdeán beatha.

## Neamhghníomhaíocht

Ardaíonn leibhéal neamhghníomhaíochta fhisiciúla mar thoradh ar an mhéadú atá tagtha ar iompar neamhghníomhach sa bhaile agus san ionad oibre. Is cúis imní í, mar sin, nach gcomhlíonann líon an-mhór Éireannach na leibhéal ghníomhaíochta fhisiciúla atá molta.



Tá gníomhaíocht fhisiciúil ar cheann amháin de na “5 ní sa lá” atá de dhíth le haghaidh dea-fholláine agus dea-mheabhairshláinte a bheith ag duine. Fuasclaíonn aclaíocht ionoirfiní (*endorphin*) san inchinn, rud a chuireann áthas orainn. Bíonn aclaíocht rialta nasctha fosta le codladh níos fearr, rud a chuidíonn linn dea-mheabhairshláinte agus dea-shláinte fhisiciúil a choinneáil.

Ba chóir do gach páiste agus duine óg bheith gníomhach, ar leibhéal atá idir measartha agus dian, ar feadh 60 bomaite ar a laghad in aghaidh an lae. Ba chóir dóibh tabhairt faoi chleachtaí chun mataín a neartú, solúbthacht a fheabhsú agus cnámha a láidriú 3 uair sa tseachtain.



## Rannpháirtíocht i Spórt

Má bhrisimid an gnáthlá anuas is féidir é a roinnt ina cheithre chuid: obair nó scoil, riachtanais choirp cosúil le bia agus codladh, dualgais don teaghlach agus do chairde agus ar deireadh fóillíocht (*leisure*) nó caitheamh aimsire san am a bhíonn fágtha agus na trí rud thuasluaite déanta. Deirtear gurb é an t-am saor s'againn atá ann. Úsáideann daoine an t-am saor s'acu ar dhóigheanna éagsúla. Go minic nuair a bhíonn am fóillíochta ag daoine bíonn siad róthuirseach nó rófhalsa chun rud ar bith fiúntach a dhéanamh. Is í an chiall atá le caitheamh aimsire úsáid a bhaint as an am saor s'agat chun rud fiúntach a dhéanamh, mar shampla, spórt nó aclaíocht.

Is bealach dearfach é an spórt le húsáid a bhaint as an am breise a bhíonn againn. Cuidíonn sé linn bheith sláintiúil agus folláin. Ní bhíonn daoine sláintiúla tinn go rómhinic. Nuair a chuirtear an corp ag obair éiríonn sé níos láidre, mar sin de ní bhímid tinn chomh minic agus a bhíodh. Ach bíonn obair chrua i gceist ag an duine a bhíonn ag déanamh iarracht fanacht folláin agus aclaí. Ní féidir folláine a stóráil agus mar sin de caithfear aclaíocht rialta a dhéanamh leis na leibhéil folláine a choinneáil ard. Baineann buntáistí áirithe le bheith folláin:

- Oibríonn an corp níos fearr
- Íslíonn an seans go mbeidh galar croí ort
- Ní bhíonn mórán fadhbanna agat le matáin agus ailt
- Bíonn an corp in ann tinneas a láimhseáil níos fearr
- Íslíonn na leibhéil struis

(Tagann cuid mhaith d'ábhar na caibidle thuas ó 'Corpoideachas' le Seamus Ó Tuama, Coláiste Feirste agus an tÁisaonad, Béal Feirste)

# Mí-Úsáid Substaintí Dleathacha

## Alcól

Tá alcól ar cheann de na drugaí is coitianta a mbaineann déagóirí úsáid as. Tá iarmhairtí (*effects*) dainséaracha ag baint le déagóirí a bheith ag ól alcóil. Laghdaíonn alcól cumas déagóirí chun aird a thabhairt. Is minice nach gcríochnaíonn déagóirí a ólann go trom a gcuid oideachais ná déagóirí nach n-ólann. Dá óige a thosaíonn tú ag ól is ea is mó seans go mbeidh fadhb alcóil go fadtréimseach agat. Is iad na fo-iarmhairtí gairide a bhaineann le mí-úsáid alcóil ná póit agus drochbhreithiúnas agus is iad na fo-iarmhairtí fadtréimseacha ná timpistí, damáiste don chroí, don ae agus don inchinn agus ródháileoga (*overdoses*).

- De ghnáth bíonn ceithre chomhartha ann a léiríonn alcólachas:
- Dúil san alcól nó gá ól
- Smacht lagaithe: gan a bheith ábalta ólachán a shrianadh ar ócáidí.
- Spleáchas fisiciúil: deacair éirí as tar éis bhabhta trom ólacháin (cuimsíonn siad seo masmas, allas, creathadh agus imní)
- Tualang (potency): an gá le méid níos mó alcóil chun a thionchar a bhrath.

Tá alcól mar chuid de chultúr na hÉireann. Feiceann muid feachtais an t-am ar fad thart orainn faoi chontúirtí an ólacháin ach go minic ní thugann ógánaigh aon aird orthu. In Éirinn tá sé in eadán an dlí d'aon duine faoi 18 bliain d'aois alcól a ól. Níl cead ag aon duine atá os cionn 18 bliain d'aois alcól a cheannach do dhuine atá faoi 18 bliain d'aois.



## Contúirt alcóil

- Is féidir le halcól dochar a dhéanamh d'fhíocháin (*tissues*) na hintinne.
- Tá go leor calraí in alcól ach níl aon mhaitheas cothaitheach (*nutritional*) ag baint leis.
- Is féidir le hólachán i rith toirchis dochar a dhéanamh do shláinte páiste sa bhroinn.



- Is féidir le galar croí agus ae a bheith mar thoradh ar mhí-úsáid alcóil.
- Íslíonn alcól urchoilleadh (*inhibition*) ionas go ndéanann daoine rudaí nach ndéanfaidís go hiondúil, m.s ag rith trasna an bhóthair agus carr ag teacht.
- Is féidir leis an ól breith ort go dtí go mbeidh tú i d'andúileach (*addict*).
- Fadhbanna boilg, m.s. othrais (*ulcers*)
- Nimhiú alcóil, damáiste inchinne, cóma nó bás

## Alcólachas

Is galar é an t-alcólachas. An toradh a bhíonn ar alcólachas ná go mbíonn an duine bocht ina andúileach. Alcólach a thugtar ar dhuine a mbíonn an galar alcólachais air nó uirthi. Ní gá go n-ólfadh alcólach gach lá. Is féidir le fear nó bean, duine saibhir nó duine bocht, sean nó óg, fadhb ólacháin a bheith aige. Caithfidh muid tuiscint nach mbíonn aon neart ag an alcólach ar an fhadhb agus gur galar atá ann. Tá fadhb ólacháin ag duine sna cásanna seo:

- Níl siad ábalta stopadh ag ól tar éis dóibh tosú.
- Cuireann alcól as don ghnáthshaol atá acu, m.s. obair agus teaghlach .
- Déanann siad dearmad ar an mhéid a tharla le linn dóibh a bheith ag ól.
- Déanann siad nithe nach ndéanfadh siad mura mbeidís ag ól.
- Ólann siad chun dearmad a dhéanamh ar a gcuid fadhbanna.



## Cúiseanna

Meastar go mbíonn cúiseanna dúchasacha (*hereditary*), síceolaíochta, sóisialta agus cultúrtha ag baint le halcólachas. Cé go ritheann alcólachas i dteaghlaigh, ní gá go mbeadh páiste de thuismitheoir alcólach ina alcólach, agus ar an lámh eile is féidir le duine gan aon stair teaghlaigh d'alcólachas a bheith ag brath ar alcól. Is féidir le timpeallacht dhuine tionchar a bheith aige ar fhorbairt an alcólachais ann, agus cuimsíonn gnéithe timpeallachta tionchar cairde, leibhéil struis agus éascacht alcól a fháil.

Cé nár féidir é a leigheas, is féidir cóiríocht a dhéanamh air, agus tá cóir leighis ar fáil chun cuidiú le daoine tarraingt siar go slán ó alcól agus gan pilleadh air. Fiú má bhíonn alcólach stuama le fada agus an tsláinte ar ais aige, caithfidh sé deochanna alcólacha a sheachaint go

hiomlán nó thitfeadh sé siar arís. Ba chóir a thuiscint go n-éiríonn mná níos mó ar meisce ná fir i ndiaidh dóibh an méid céanna alcóil a ól. Is féidir le hólachán trom contúirtí a mhéadú maidir le teip croí, stróc agus brú ard fola (*high blood pressure*), chomh maith le fadhbanna eile leighis, ar nós galar *ae*.

### Céard é gnáthdheoch?

Tá thart ar 10 ngram d'alcól íon (*pure*) i ngnáthdheoch in Éirinn. Tá thart ar 8 ngram d'alcól íon i ngnáthdheoch sa Ríocht Aontaithe, a thugtar aonad alcóil air fosta. Seo roinnt samplaí de ghnáthdheoch.

- Tomhas theach tábhairne biotáille (35.5ml)
- Gloine bheag fíona (toirt 12.5%)
- Leathphionta gnáthbheorach
- Mianra meisiciúil (buidéal 275ml)

Tá tuairim is seacht ngnáthdheoch i mbuidéal fíona a mbíonn 12.5% alcóil ann.

Ólachán ar bheagán riosca

- suas le 11 ghnáthdheoch in aghaidh na seachtaine do mhná
- suas le 17 ngnáthdheoch in aghaidh na seachtaine d'fhir.



Ba cheart deochanna a ól i rith tréimhse na seachtaine, ní díreach ag aon uair amháin.

Thiocfadh leis a bheith contúirteach níos mó a ól ná na leibhéil atá sábháilte. Go minic bíonn an miosúr a fhaigheann tú sa teach tábhairne agus an ceann a dhoirteann tú duit féin sa bhaile an-éagsúil óna chéile. Níl feidhm ag na teorainneacha seachtainiúla seo do dhéagóirí ná dóibh siúd atá ag súil, tinn, lag nó ag tógáil leighis. Is sláintiúla do dhéagóirí gan alcól a ól ar chor ar bith.

### Céard é ragús óil?

Baintear úsáid as an téarma ragús óil (*binge drinking*) chun cur síos a dhéanamh ar na hocáidí nuair a ólaimid barraíocht. Tugtar ragús óil air nuair a ólaimid cúig ghnáthdheoch nó níos mó. Ólachán díobhálach é ragús óil agus méadaíonn sé an seans go mbeidh timpiste againn, go ngortófaí muid, go bhfualaingeoidh muid foréigean nó go nimheofaí muid.

Bíonn éifeachtaí dochracha ólacháin méadaithe go mór tar éis dúinn níos mó ná cúig ghnáthdheoch a bheith ólta againn. Go ginearálta, ní thógann sé ach idir cúig agus deich mbomaite go dtí go n-airíonn tú iarmhairtí an alcóil. Ina dhiaidh sin, tógann sé uair do do cholainn gach gnáthdheoch a phróiseáil.

## Cén fáth níos lú a ól?

- Tá níos lú seans ann go mbeidh póit ort
- Beidh níos mó spraoi agat
- Ní bheidh an méid céanna aiféala ort
- Beidh níos mó smachta agat
- Ní bheidh an méid céanna argóintí agat
- Beidh níos mó airgid agat
- Tá níos lú seans ann go mbeidh gnéas neamhphleanáilte nó neamhchosanta agat
- Tá níos lú seans ann go n-éireoidh tú torrach nuair nach mbíonn tú ag iarraidh a bheith torrach
- Tá níos lú seans ann go mbeidh fadhbanna agat san ae, nó ailse nó fadhbanna sláinte eile

Is druga é alcól a ionsúitear (*absorbs*) ón bholg isteach go dtí an sruth fola. Athraíonn druga an chaoi a mbíonn an cholainn ag feidhmiú; imríonn sé tionchar ar an intinn, an cholainn agus ar mhothúcháin an duine. Bíonn éifeacht ag alcól ar lárchóras na néaróg (*central nervous system*). Fágann sé seo go n-imríonn sé tionchar ar ár gcuid anála agus ár gcroí-ráta, chomh maith leis an dóigh a mbíonn muid ag smaoineamh, ag mothú, ag aireachtáil mar aon leis an dóigh a n-iompraímid muid féin. Síleann neart daoine gur druga spreagthach é alcól mar go mbímid níos aeraí nó níos meidhrí nuair a bhíonn deoch ólta againn ach níl sé sin fíor. Dúlagraín (*depressant*) atá in alcól.

## Leideanna chun níos lú a ól

- Ná bí ag ól alcóil sula dtéann tú amach
- Ceannaigh deochanna níos lú – bíodh gloine agat in áit pionta, nó ceann singil in áit ceann dúbáilte
- Leag síos do ghloine idir bolgaim
- Fan tamaillín sula bhfaigheann tú deoch eile
- Bíodh gloine uisce agat nó bain triail as roinnt beoracha atá saor ó alcóil, as lágar nó manglaim (*cocktails*) idir deochanna meisciúla.
- Bí gníomhach – bí ag imirt púil, ag damhsa nó ag comhrá.
- Déan iarracht gan a bheith páirteach i gceannach bhabhtaí deochanna – nó mura mbíonn tú ábalta babhtaí a sheachaint, ceannaigh deoch neamh-mheisciúil duit féin nuair is é do sheal é.
- Ná himir cluichí ólacháin.



## Teorainneacha

Beidh a fhios agat é a luaithe is a thosóidh tú ag cailleadh smacht ort féin, nó a bheith á d'iompar féin ar bhealach éagsúil agus ba cheart go mbeadh sé mar phríomhaidhm agat gan níos mó ná seo a ól. Tá an claonadh ann go mbíonn miosúir sa bhaile i bhfad níos mó ná na cinn a bhíonn sa teach tábhairne. Má thugann duine deoch duit agus tú ar cuairt, bain triail as buidéal nó canna in áit miosúr biotáille. Fágann sé sin go mbeidh se níos fusa súil a choinneáil ar an mhéid atá á ól agat.

Tá rioscaí ag baint le bheith ag ól mar dhéagóir, agus is féidir leis a bheith ina fhadhb, fiú má ólann déagóir aon uair amháin ar bhonn trialach. Tá sé seo amhlaidh mar go bhfuil déagóir fós i mbun fáis agus forbartha. Tá colainneacha, intinní agus mothúcháin dhéagóirí ag aibiú i gcónaí, agus mar sin tá siad thar a bheith leochaileach (*vulnerable*) d'éifeachtaí láithreacha alcóil.



## Alcól agus toircheas

Níl aon leibhéal sábháilte aitheanta d'úsáid alcóil le linn toirchis – mar sin, is é an cur chuige is fearr ná éirí as ar fad. Má tá sé ar intinn agat éirí torrach, caithfidh tú na rudaí seo a leanas a bheith ar eolas agat:

- Tá ólachán ábalta a bheith ina údar d'éagumas (*impotency*) agus d'fhadhbanna torthúlachta d'fhir agus do mhná.
- Cruthaítear na baill is tábhachtaí naíonáin – croí, inchinn agus cnámharlach (*skeleton*) – idir an chéad 10-50 lá den toircheas

Cuirfidh tú do naíonán i mbaol má leanann tú ag ól nuair a bhíonn tú torrach, fiú, nuair nach mbíonn i gceist ach méideanna beaga. A mhéid a ólann tú is ea is mó a chuirtear ar aghaidh chuig do naíonán. Má ólann tú níos mó ná 3 dheoch in aghaidh an lae nó 12 dheoch in aghaidh na seachtaine, méadaíonn sé an riosca go mbeidh breith anabái (*premature*) ann.

Tá ólachán sa chéad trí mhí den toircheas (*pregnancy*) in ann a bheith ina údar do shiondróm alcóil féatais. Is é an toradh a bheidh air seo go mbeidh fadhbanna tromchúiseacha ann d'fhorbairt do naíonáin. Bíonn inchinn do naíonáin i mbun forbartha i rith an toirchis ar fad.

Má ólann tú i rith an dara agus an tríú trí mhí, thiocfadh leis a bheith ina údar do neamhord néarafhorbartha (*neuro-developmental disorder*) atá bainteach le halcól, go háirithe mar go dtarlaíonn an méid is mó d'fhás na hinchinne sa trí mhí dheireanach, agus leanann sé ar aghaidh ansin go dtí go mbeidh an naíonán dhá bhliain d'aois.

Tá an seans ann nach dtabharfar faoi deara na hiarmhairtí atá ag ólachán le linn toirchis go dtí go mbeidh do naíonán cúpla bliain d'aois. Is minic go mbíonn easnamh airde agus hipirghníomhaíocht ag páistí a raibh a máithreacha ag ól nuair a bhí siad ag súil leo.



## Comharthaí Luatha

I measc na gcomharthaí luatha a thugann le fios go bhfuil an t-ólachán ina fhadhb ag duine áirítear na cinn seo a leanas. Má aithníonn tú aon cheann acu, ba cheart duit machnamh a dhéanamh ar roinnt comhairle a fháil.

- Ag ól níos gasta ná gach duine eile.
- Ag ól chun déileáil le fadhbanna.
- Gan a bheith ábalta éirí as an ól i ndiaidh duit tosú ag ól.
- Bheith ábalta neart alcóil a láimhseáil.
- Ólann tú neart sula n-airíonn tú go mbíonn tú ólta.
- Gan a bheith ábalta cuimhneamh nó dímheabhair (*blackout*).
- Deoch a bheith de dhíth ort an chéad rud ar maidin chun tús a chur leis an lá.
- Ag ól deochanna dúbáilte i ngan fhios d'aon duine eile.
- Ag ól tuillidh go rúnda
- Ag aireachtáil ciontach tar éis duit a bheith ag ól

## ROINNT CEISTEANNA ORT!

- An bhfuil imní ort faoi ólachán duine eile?
- An bhfuil imní ort faoi ghnásanna ólacháin atá ag duine atá gar duit?
- An mbíonn atmaisféar teannasach (tense) agus míshuaimhneach sa bhaile mar gheall ar ólachán an duine sin?
- An bhfuil faitíos ort roimh íde béil nó mí-úsáid chorpartha nuair a bhíonn tuismitheoir ag ól?
- An bhfuil tú ag iarraidh ólachán duine eile a cheilt?
- An bhfuil tú ag glacadh freagrachta as torthaí a gcuid ólacháin?
- An mbíonn tú ag déanamh leithscéalta dá n-iompar?



## NÁ DÉAN DEARMAD

- Ní féidir leatsa patrún ólacháin duine eile a rialú.
- Ní tusa is cúis le duine eile a bheith ag ól go trom.
- Níl tusa freagrach as ólachán duine eile.
- Ní féidir leatsa fadhb óil duine eile a leigheas.

## Ag caitheamh tobac

Tá toitíní ar cheann de na drugaí is coitianta a mbaineann déagóirí úsáid astu. Caitheann déagóirí toitíní go minic de bharr piarbhrú. Deirtear gur ina ndéagóirí a bhí 80% de dhaoine nuair a thosaigh siad ag caitheamh. Is iad na fo-iarmhairtí gairide a bhaineann le caitheamh toitíní ná brú fola ardaithe agus is iad na fo-iarmhairtí fadtréimhseacha ná galar croí, ailse, broincíteas agus bás.

### Tugtha do chaitheamh tobac

Gineann an tobac andúil mar gheall ar an chomhábhar nicitín. Feidhmíonn nicitín mar spreagthach (*stimulant*) don intinn agus don chorp. Nuair a théann an corp agus an intinn i gcleachtadh ar mhéideanna móra nicitín bíonn sé ag iarraidh tuillidh chun an éifeacht chéanna a choinneáil. Faoi dheireadh, bíonn an corp ag brath ar an nicitín. Andúil (*addiction*) a ghlaoitear ar an leibhéal seo spleáchais.

### Caitheamh fulangach tobac

Is éard is caitheamh fulangach tobac (*passive smoking*) ann ná nuair a ionanálaíonn (*inhale*) duine nach gcaitheann tobac isteach deatach duine a bhíonn ag caitheamh tobac. Déanann an deatach seo an dochar céanna duit agus a dhéanann sé don duine atá ag caitheamh an tobac. Tháinig reachtaíocht isteach in Éirinn sa bhliain 2004 a chuir cosc ar dhaoine tobac a chaitheamh sa chuid is mó d'áiteanna poiblí.



### Fáthanna go gcaitheann déagóirí tobac:

- Brú piara
- Ag cur isteach ar thuismitheoirí
- Bíonn leadrán orthu
- Ag iarraidh taithí a fháil
- Féin-íomhá
- Chun mothú muiníneach

## Contúirtí sláinte atá bainteach le caitheamh toitíní

- Galar croí
- Ailse
- Droch-imshruthú (*circulation*)
- Broincíteas
- Stróc
- Eimfiséime (galar sna scamhóga)
- Is féidir le caitheamh toitíní idir 10-15 bliana a bhaint de do shaol.
- Cuireann sé boladh ar do ghruaig, anáil agus éadach.
- Téann d'fhiacra buí.
- Téann d'ingne agus méara buí.

## Cén fáth a mbeinn ag éirí as tobac?

Tá go leor staidéir déanta ar na éifeachtaí fadtréimhseacha a bhaineann le caitheamh tobac ach bíonn éifeachtaí gairide ann fosta do dhaoine óga a chaitheann. Bíonn neamhthorthúlacht (*infertility*) i measc mná a chaitheann tobac 2-3 huaire níos airde ná iad siúd nach gcaitheann tobac. Tá an ráta rith fola intinne (*brain haemorrhage*) sé huaire níos airde i measc daoine óga a chaitheann tobac ná iad siúd nach gcaitheann tobac.

Déanann caitheamh tobac plúchadh níos measa. Go ginearálta, bíonn gearáin sláinte ógánach a chaitheann tobac 25% níos airde ná iad siúd nach gcaitheann tobac. Tá caitheamh toitíní ar cheann de na fáthanna is mó báis sa domhan forbartha. Is baol mór do dhaoine é, go háirithe do dhaoine a chaitheann tobac mar ógánaigh. Má leanann siad ar aghaidh maróidh caitheamh tobac leath díobh siúd sa deireadh, ceathrú cuid díobh siúd faoin am a bheidh siad meánaosta agus ceathrú cuid eile acu ina seanaois.



Iad siúd a fhaigheann bás ag meánaois (35-69) cailleann siad idir 20 agus 25 bliain ar an mheán dá saol. Thosaigh tromlach na ndaoine a fuair bás go meánaosta ag caitheamh tobac mar dhéagóirí. Dá luaithe sa saol a thosaíonn tú ag caitheamh tobac is é is deacra atá sé éirí as. Tá i bhfad níos lú seans ann an nós a phiocadh suas mar dhaoine fásta dóibh siúd nár chaith tobac mar dhéagóirí.

Ba cheart éirí as toitíní láithreach. Fiú ag meánaois laghdaíonn sé an baol go mór go bhfaighidh duine galair ar nós ailse nó galar croí má éiríonn duine as tobac. Dá luaithe a stopann tú, is é is mó buntáistí atá ann.



## Ag éirí as tobac

Níl sé furasta éirí as tobac. Is é is faide a bheidh tú ag caitheamh tobac, is é is deacra a bheidh sé éirí as. Seo a leanas leideanna chun cuidiú a thabhairt duit éirí as an tobac.

- Déan rogha go bhfuil tú ag iarraidh éirí as tobac.
- Déan liosta de na fáthanna go bhfuil tú ag iarraidh éirí astu, cúrsaí sláinte agus an costas, mar shampla.
- Cruinnigh daoine thart ort a thabharfaidh tacaíocht agus cuidiú duit.
- Faigh réidh le boscaí toitíní, lastóirí agus luaithreadáin.
- Nuair a bhíonn dúil agat i dtoitín déan liosta de na fáthanna arís cén fáth nach bhfuil tú ag iarraidh tobac a chaitheamh.
- Ól neart uisce, roghnaigh bia sláintiúil agus déan aclaíocht.
- Tabhair duais duit féin nuair a bhaineann tú amach sprioc. Sampla de sprioc na mí gan aon toitín a chaitheamh. Beidh tú in ann duais dheas a thabhairt duit féin leis an airgead atá sábháilte agat.
- Faigh comhairle ón phoitigéir. B'fhéidir go mbeidh an poitigéir ábalta forlón nicitín (*nicotine supplement*) a mholadh duit.

# Mí-Úsáid Substaintí Mídhleathacha

## Úsáid drugaí

Úsáideann daoine a lán cineálacha éagsúla drugaí. D'fhéadfadh na drugaí seo a bheith dleathach nó mídhleathach, d'fhéadfaidís a bheith ina gcuidiú nó dochar a dhéanamh. Baineann fo-iarmhairtí agus rioscaí le gach druga, ach bíonn níos mó riosca i gceist le drugaí áirithe, go háirithe drugaí mídhleathacha. D'fhéadfaí go n-éireodh úsáid drugaí ina fadhb ag brath ar roinnt tosca:

Cad é an druga a úsáidtear?

Cé atá ag úsáid an druga?

Cad chuige a bhfuil an duine sin ag úsáid an druga?

Cén dóigh a bhfuil an duine sin ag úsáid an druga?



Cothaíonn drugaí difriúla fadhbanna éagsúla do dhaoine éagsúla agus mar sin bíonn réitigh éagsúla de dhíth ar na fadhbanna seo. Le teacht ar thuiscint ar an fhadhb, caithfidh go mbeadh a fhios agat faoi céard atá ag tarlú i saol an duine atá ag úsáid an druga chomh maith le heolas ar an druga atá á úsáid ag an duine sin. Is iad na drugaí mídhleathacha is coitianta a úsáidtear ná cannabis, eacstais, hearóin agus cóicín.

## Cén fáth a mbíonn daoine ag úsáid drugaí?

Úsáideann daoine éagsúla drugaí difriúla ar chúiseanna éagsúla.

- B'fhéidir go mbainfeá triail as drugaí mar go bhfuil tú fiosrach, mar go bhfuil do chairde a dhéanamh, nó mar fhaoiseamh ó leadrán nó ábhar imní.
- B'fhéidir go dtógfaidh tú drugaí áirithe chun an bealach a n-airíonn tú a athrú.
- B'fhéidir go bhfuil tú den tuairim gur píosa spraoi atá ann, nó go bhfuil sé san fhaisean.

B'fhéidir go leanfá ar aghaidh le húsáid druga toisc go mbaineann tú sult as, nó as siocair gur cuid den saol sóisialta nó den chultúr é. Tugtar úsáid drugaí 'ar bhonn caithimh aimsire' ar seo go minic.

In amanna, d'fhéadfadh úsáid drugaí bheith ina gcuid thábhachtach de do shaol. D'fhéadfadh sé sin bheith amhlaidh mar gheall ar fhadhbanna mothúchána (*emotional*), síceolaíocha (*psychological*) nó sóisialta atá agat. D'fhéadfaí go mbeadh andúil (*addicted*) nó spleáchas (*dependent*) agat mar thoradh ar dhrugaí áirithe, i gcás go gcailleann tú smacht ar úsáid an druga agus go mbraitheann tú nach féidir leat feidhmiú gan é.

Úsáideann daoine áirithe níos mó ná cineál amháin druga ag an aon am – tugtar 'úsáid poladrua' air seo. D'fhéadfaí go mbeadh meascadh drugaí contúirteach toisc go mbíonn na hiarmhairtí (*effects*) agus na fo-iarmhairtí (*side-effects*) curtha le chéile. Cuimsítear air seo meascadh drugaí mídhleathacha le drugaí dleathacha dála alcól nó cógais. Mar shampla, má ólann tú alcól le cóicín bíonn níos mó riosca ann go mbeidh rithimí neamhrialta croí, taomanna croí agus an bás féin i ndán duit.

Níl aon fhreagra simplí ar na fadhbanna a bhfuil úsáid drugaí ina n-údar orthu, ach nuair a bheidh na fíricí agat beidh sé níos fusa déileáil le saincheisteanna a bhaineann le drugaí.

## Miotais v na fíricí

### **Miotas: "Is druga andúile é gach druga"**

**Fíric:** Is féidir le roinnt drugaí andúil nó spleáchas a chothú níos gasta ná mar a chothaíonn drugaí eile. Níl aon fhianaise ann go mbíonn daoine 'gafa' le druga i ndiaidh dóibh é a úsáid uair nó dhó, nó go mbeidh andúil sa druga sin ag gach duine a bhaineann triail as. D'fhéadfaí go mbeadh fadhbanna tromchúiseacha ag duine, fiú mura n-úsáidtear an druga ach uair amháin féin.

### **Miotas: "Ní bhíonn fadhb ach ag andúiligh drugaí"**

**Fíric:** Ní hé andúil nó spleáchas an t-aon fadhb arb iad na drugaí is cúis léi. Bíonn fadhbanna ag roinnt daoine ar chéad úsáid an druga, nó d'fhéadfaí fadhbanna a eascairt de réir mar a mhéadaíonn minicíocht úsáid an druga. Is féidir go mbeidh iarmhairt ag na drugaí ar fholláine an choirp agus ar shláinte mheabhrach, ar shaol teaghlaigh, ar chaidrimh agus ar obair nó staidéar. D'fhéadfaí go mbeadh daoine i dtrioblóid le húdaráis an dlí nó go mbeadh deacrachtaí airgid mar gheall ar úsáid drugaí mídhleathacha.

### **Miotas: "Bíonn an dochar céanna ag baint le gach druga mídhleathach"**

**Fíric:** Déanann drugaí éagsúla dochar duit ar bhealaí éagsúla. Maidir le drugaí áirithe, amhail hearóin, meastar iad a bheith níos contúirtí de thairbhe go bhfuil níos mó riosca d'andúil agus de ródháileog (*overdose*) ag baint leo, nó de thairbhe go n-instealltar iad. Bíonn a riosca féin ag gach cineál druga, áfach. Déantar cur síos ar dhrugaí go minic mar dhrugaí 'crua' nó 'boga' ach níl sé chomh simplí sin.



**Miotas:** "Cuireann mangairí drugaí cathú ar dhaoine óga triail a bhaint as drugaí"

**Fíric:** Cuireann cara nó duine aithnide drugaí mídhleathacha os comhair bhunús na ndaoine óga. In a lán cásanna cuirtear drugaí ar fáil seachas iad a 'bhrú' – iarrann an duine féin é, de bharr fiosracha go minic.

**Miotas:** "Bíonn siabhráin dhleathacha (*legal highs*) agus neamhdhleathacha níos sábháilte ná drugaí mídhleathacha eile"

**Fíric:** Níor tástáladh na drugaí seo ar dhaoine, agus tá sé ráite ar an phacáistíocht féin nach do thomhaltas an duine iad. Tá fíor-bheagán eolais faoi céard atá istigh iontu nó céard iad na hiarmhairtí gairide nó fadtréimhseacha atá acu. Tá fhios againn go bhfuil siad ábalta a bheith ina n-údar do chliseadh duánach (*kidney failure*), fadhbanna leis an chroí, paranóia agus taomanna.

## Na cúig phríomhchineál drugaí

Tá cúig phríomhchineál drugaí a fhéadfaidh giúmar agus iompar an duine a athrú. Tá an chuid is mó de na drugaí seo cuimsithe faoi dhlí ar a dtugtar an tAcht um Mí-úsáid Drugaí.

- **Dúlagraín** (*depressants*) – cosúil le halcól, is féidir iad a úsáid leis an intinn a shuaimhniú, le faoiseamh a thabhairt ón imní agus d'fhéadfaí go mbeadh codlatacht mar thoradh orthu.
- **Támhacháin** (*sedatives*) agus mionsuaimhneasáin (*tranquilisers*) lena n-áirítear na drugaí beinsidé-asaipín, cosúil le Valium. Ordaítear na drugaí seo go minic le daoine a chur ar a suaimhneas nó le cuidiú leo codladh san oíche. Bíonn na hiarmhairtí ginearálta céanna acu a bhíonn ag dúlagraín ach éiríonn andúil mar gheall orthu ar bhealach eile.
- **Codlaidínigh** (*opium*) - tugtar anailgéisigh thámhshuanacha (*narcotic analgesics*) orthu fosta, is pianmhúcháin (*painkillers*) láidre iad a thugann mothúcháin eofóiria (sonas) agus codlatachta. Áirítear ar na codlaidínigh moirfín, hearóin agus meatadón.
- **Spreagthaigh** (*stimulants*) - mothaíonn daoine níos bríomhaire, níos airdeallaí, níos fuinniúla agus níos muiníní leis na drugaí seo. Áirítear ar dhruaí spreagthacha cóicín agus amfataimíní.
- **Siabhraiginí** (*hallucinogens*) - bíonn físeanna aisteacha agus diana mar iarmhairt ar na drugaí seo ar a dtugtar siabhránacht (*hallucination*). Áirítear ar na drugaí seo LSD (aigéad) agus beacáin draíochta.



Díoltar siabhráin dhleathacha, mar a thugtar orthu, i siopaí agus ar an idirlíon. Tá níos mó ná 200 de na drugaí seo ann, agus meastar iad a bheith dleathach díreach mar nach bhfuil cosc

orthu fós. Tá iarmhairtí na ndrugaí seo cosúil leo sin atá ag na drugaí neamhdhleathacha sna cúig phríomh-chatagóirí. Substaintí támhshuanacha agus sícighníomhacha (*psychoactive*) atá iontu agus is féidir leo a bheith andúile.

Déanann an tAcht um Mí-Úsáid Drugaí grúpáil ar dhruaí atá bunaithe ar a n-úsáideacht. Cuimsíonn drugaí atá liostáilte faoi sceideal a haon nach bhfuil aon úsáid leighis acu – drugaí cosúil le LSD agus ‘drugaí dearthóra’ cosúil le heacstais. Tá na céadta de na drugaí seo ar fáil. Áirítear leo seo drugaí a fheidhmíonn mar:



- **támhacháin** – ísleoga (*downers*)
- **spreagthaigh** - ardóga
- **siabhraiginí** – truípeanna (*trips*)
- **spreagthaigh gnéis**

Drugaí luibhe (*herbal*) atá i roinnt acu seo, is é sin le rá gur dearnadh as planda iad. Tá roinnt eile acu sintéiseach, rud a chiallaíonn gur de dhéantús an duine iad agus gur dearnadh as ceimiceáin iad. Meascán de tháirgí luibhe agus sintéiseacha an chuid is mó acu.

Substaintí sícighníomhacha na drugaí seo ar fad. Is é sin le rá go n-athraíonn siad an bealach a smaoiníonn tú, a n-airíonn tú agus an dóigh a n-iompraíonn tú tú féin. Is deacair a rá cén éifeacht a bheidh acu ar shláinte fhisiciúil agus mheabhrach agus bíonn an chontúirt ann go dtiontóidh an duine amach ina andúileach.

## ‘Ní don duine iad na drugaí seo!’

Is é ‘ní do thomhaltas an duine’ (*not for human consumption*) an lipéad ar go leor de na drugaí seo atá ar díol. Is féidir leo sin a dhíolann agus a sholáthraíonn na drugaí sin bealach thart ar an dlí a fháil ar an dóigh sin agus an fhreagracht as aon drochthoradh nó riosca a sheachaint. Tá úsáideanna dlisteanacha ag roinnt drugaí san earnáil thionsclaíoch agus cúraim ainmhithe. Níor tástáladh aon cheann de na drugaí seo ar dhaoine chun a sábháilteacht a mheas. Níl aon eolas againn faoi na hiarmhairtí meántréimhseacha nó fadtréimhseacha a bhaineann le húsáid na ndrugaí seo. D’fhéadfadh fo-iarmhairtí díobhálacha (*detrimental effects*) a bheith ag roinnt acu, nó acu ar fad.

- Tá roinnt acu in ann tú a fhágáil trína chéile, agus méadaíonn sé sin an seans go mbeidh timpiste agat nó go rachaidh tú sa tseans ar bhealach contúirteach.
- Tá siad in ann a bheith ina n-údar d’imní, taomanna scaoil (*panic*), paranóia nó fiú tinnis shíocóiseacha (*psychotic*).

- Is spreagthaigh (ardóga) go leor acu, agus d'fhéadfadh siad tú a choinneáil ó chodladh na hoíche, rud a fhágann go mbeidh tú traochta agus in ísle brí níos deireanaí.
- D'fhéadfadh iarmhairtí diúltacha a bheith ag na drugaí seo ar shláinte mheabhrach – is minic a bhíonn daoine ag rá go n-airíonn siad go bhfuil a 'n-intinn scriosta' i ndiaidh dóibh na drugaí seo a thógáil.

Tá siad in ann a bheith nimhiúil (*poisonous*) don duine, agus tá substaintí 'nádúrtha' nó 'luibhe' fiú in ann a bheith ina n-údár do dhamáiste cosúil le cliseadh duánach, támhnéal (*trance*) nó fiú an bás féin.

## Cannabas

**Ar na hainmneacha béarlagair tá Hash, Blow, Dope, Grass, Weed.**

Is planda nádúrtha é an cannabas agus úsáidtear é i dtrí phríomhfhoirm. Tugtar roisín (*resin*) ar an chineál is coitianta, a bhíonn i gcruth cnaip nó bloic dhorcha. Ní bhíonn duilleoga agus gais an phlanda chomh coitianta céanna, ar a dtugtar grass nó weed. Is annamh a bhíonn an tríú cineál, ola cannabais, le feiceáil in Éirinn. Rolltar cannabas le tobac de ghnáth i joint nó i spliff agus caitear é, ach is féidir é a chócaráil fosta agus é a ithe.



**Iarmhairtí** – Nuair a bhíonn daoine stoned le cannabas, mothaíonn siad ar a suaimhneas, agus bíonn siad cainteach agus sona. Síleann daoine áirithe go dtagann moill ar an am agus deir siad go mbíonn níos mó tuisceana acu ar dhathanna, ar fhuaimeanna agus ar bhlasanna. D'fhéadfaí aimirní (*cravings*) láidre a fháil, rud ar a dtugtar na 'munchies'.

**Fo-iarmhairtí** – Thiocfadh leis go mbeadh éifeacht ag an channabas ar do chuimhne agus ar do mheabhair agus thiocfadh leis go mbeadh tuirse ort agus easpa inspreagtha (*lacking motivation*) agat mar gheall air. Mura bhfuil taithí agat ar channabas nó má úsáideann tú cineál atá níos láidre ná an ceann a bhfuil taithí agat air d'fhéadfaí go mbeadh imní, scaoll nó mearbhall ort. D'fhéadfadh siabhráin nó mearaíocht bheith mar iarmhairt.

**Rioscaí** – Measann a lán daoine go bhfuil cannabas measartha sábháilte. Léiríonn taighde áfach go bhféadfadh sé bheith deacair ar úsáideoirí fadtréimhseacha an úsáid a bhaineann siad as an druga a rialú agus d'fhéadfaí go mbeadh andúil acu sa druga. Trí channabas a chaitheamh, méadaítear riosca an ghalair chroí agus na n-ailsí ar nós ailse scamhóg, agus thiocfadh leis go mbeadh éifeacht ar an torthúlacht (*fertility*) fosta. I gcás daoine a bhfuil bunfhadhbanna sláinte intinne acu, d'fhéadfaí go músclódh úsáid cannabais an scitsifréine. In Éirinn is é an dara druga is coitianta é a aimsítear i gcoirp thiománaithe a bhíonn faoi thionchar an óil, tar éis alcóil.

## Eacstais

Ar na hainmneacha béarlagair tá E, Doves, Mitsubishis, Yokes, Shamrocks.

Déantar an eacstais i saotharlanna cúlsráide i roinnt tíortha san Eoraip de ghnáth. Díoltar go príomha mar tháibléid iad, táibléid ar a mbíonn lógónna nó dearaí éagsúla. Bíonn drugaí agus substaintí eile i dtáibléid eacstaise uaireanta fosta.

**Iarmhairtí** – Is féidir go mothaíonn úsáideoirí eacstaise níos airdeallaí. Mothaíonn siad go sona suaimhneach agus bíonn mothúchán cairdis acu i leith daoine eile. Bíonn fuaimeanna, dathanna agus mothúcháin níos déine. Bíonn níos mó fuinnimh acu, rud a chuireann ar a gcumas bheith ag damhsa ar feadh tréimhsí fada.



**Fo-iarmhairtí** – Is féidir go mbeidh ardú ar theocht na colainne, ar bhrú fola agus ar an chroí-ráta. Ar na hiarmhairtí fisiciúla eile bíonn pian sna matáin, masmas (*nausea*), strompaíocht sa ghiall (*jaw stiffness*) agus díoscán fiacla (*teeth grinding*). Cuireann roinnt úsáideoirí allas go trom, agus bíonn creathanna agus pamparnaigh (*palpitations*) acu fosta. Braitheann tú dhíhiodráitithe agus bíonn mearbhall agus tuirse ort.

**Rioscaí** – Tástáiltear an chuid is mó de dhrugaí dleathacha ar ainmhithe ar an chéad dul síos, ach is iad úsáideoirí eacstaise an chéad ghrúpa a dhéantar tástáil orthu. Tá taighde ann cheana féin a léiríonn go mbíonn cliseadh nó crash i lár na seachtaine ag daoine a bhaineann úsáid as an druga go rialta ag an deireadh seachtaine, rud a fhágann go mbíonn tuirse orthu agus dúlagar acu, ar feadh roinnt laethanta. Thiocfadh leis nach mbeadh na hiarmhairtí fadtréimhseacha ar eolas againn go ceann blianta ach thiocfadh leis go mbeadh roinnt úsáideoirí i mbaol fadhbanna sláinte intinne a fháil níos faide anonn sa saol. Is annamh a fhaigheann daoine bás mar gheall ar an eacstais, ach féadann goin teasa (*heatstroke*), taomanna croí nó taomanna plúchta (*asthma*) a bheith mar thorthaí ar úsáid an druga.

## Hearóin

Ar na hainmneacha béarlagair tá Gear, Smack, Junk, H.

Déantar hearóin den mhoirfín agus tá sé ar cheann de na drugaí a tháirgtear ón chodlaidín (*opium poppy*) é. Úsáidtear í trína hinstealladh nó trína caitheamh, rud ar a dtugtar 'chasing the dragon'.

**Iarmhairtí** – Má instealltar hearóin bíonn flosc (*rush*) gasta sceitimíní, agus mothúchán suaimhneach brionglóideach ina dhiaidh. Mothaíonn tú teolaí, suaimhneach agus codlatach. Bíonn laghdú ar phian, ar mhianach ionsaithe agus ar an mhian gnéis.





**Fo-iarmhairtí** – Ar na fo-iarmhairtí a bhaineann le hearóin agus leis na codlaidínigh eile (cosúil le moirfín agus meatadón) tá iatacht (*constipation*) agus análú níos laige. Baineann an chuid is mó de chontúirtí na hearóine le ró-dháileog (overdose) agus le hinstealladh an druga.

**Rioscaí** – Is minic a bhíonn substaintí eile sa druga a dhíoltar ar an tsráid, mar shampla siúcra, plúr, talcphúdar nó drugaí eile. B'fhéidir nach mbíonn cosúlacht dhíobhálach ar na substaintí seo, ach má instealltar iad is féidir go ndéanfaidh siad dochar ollmhór don chorp, dochar cosúil le téachtáin fhola (*blood clots*), easpaí (*abscesses*) agus morgadh (*gangrene*). Is féidir HIV agus heipitéas B agus C a scaipeadh trí snáthaidí a roinnt. Is minic a bhíonn andúil sa hearóin mar thoradh ar úsáid rialta, go háirithe sa chás go n-instealltar í.

Úsáidtear meatadón mar dhruga athsholáthair (*replacement*) chun andúil sa hearóin a chóireáil. Is leacht glas é, a ólann daoine uair amháin in aghaidh an lae leis an dúil sa hearóin a shárú. Is é an riosca is tromchúisí a bhaineann le meatadón ná bás de bharr ródháileoige.

## Cóicín

Ar na hainmneacha béarlagair tá Coke, Charlie, Snow.

Is púdar bán é an cóicín a dhéantar de dhuilleoga an phlanda coca, a bhíonn ag fás i Meiriceá Theas den chuid is mó. Úsáidtear é de ghnáth tríd an phúdar a ion-análú (*snorting*) aníos tríd an tsrón. Ní druga eile é 'an cnagchóicín' (*crack*) ach is foirm í ar mó an andúil a bhaineann leis. De ghnáth caitear an cnagchóicín, ar a dtugtar rock, stone nó free-base. Instealltar agus itear an cóicín uaireanta.



**Iarmhairtí** – Is spreagthach cumhachtach é an cóicín. Mothaíonn tú níos airdeallaí agus níos fuinniúla, agus ní bhíonn an oiread ocras nó tarta ort. Thiocfadh leis na hiarmhairtí seo maireachtáil a fhad le 20 bomaite i ndiaidh gach úsáide. Bíonn daoine a chaitheann cnagchóicín ar na ribí ar feadh tréimhse níos gairide, ach bíonn mothúcháin níos déine acu.

**Fo-iarmhairtí** –Thiocfadh leat a bheith traochta, imníoch agus faoi dhúlagar de bharr dáileog mór, agus ionsaitheach amanna eile.

**Rioscaí** – Má ion-análaíonn tú an cóicín, thiocfadh dochar buan a dhéanamh don taobh istigh den tsrón. Bíonn dochar á dhéanamh don chroí agus do na scamhóga mar thoradh ar úsáid cóicín, agus thiofadh bás a fháil ó thaomanna croí nó ó théachtáin fhola ag eascirt ó dháileoga arda (*high doses*). Má chaitheann tú an cóicín le halcól bíonn méadú ar riosca taom croí agus báis. Má itheann tú an cóicín, féadtar dochar a dhéanamh d'fhíochán na putóige (*bowel tissue*). D'fhéadfaí go mbeadh dúlagar dian i ndiaidh an duine a bheith ar na ribí, agus d'fhéadfaí go ndéanfaidh an duine iarracht lámh a chur ina bhás féin dá bharr.

I gcás úsáid ar bhonn fadtéarmach nó i gcás úsáid ragúis, thiocfadh leis na sceitimíní a thagann leis an chóicín a bheith ina gcúis le míshuaimhneas, le cailliúint codlata agus le cailliúint meáchain. Bíonn síocóis pharanóideach (*paranoid psychosis*) ag roinnt daoine agus



d'fhéadfaidís a bheith foréigneach. Thiocfadh leis go mbeifeá ag iarraidh an druga a chaitheamh an t-am ar fad, de bharr na dúile láidre i gcóicín, go háirithe cnagchóicín, agus seans nach mbeifeá ábalta d'úsáid a rialú.

### Amfataimíní

Ar na hainmneacha béarlagair tá Luasóg, Speed, Whizz, Ardóga, Uppers.

Is grúpa drugaí spreagthacha iad amfataimíní (*amphetamines*), ar bhaintí úsáid as cuid acu san am atá thart mar tháibléid tanaithe (*slimming tablets*). Is púdar bán-liath de ghnáth iad, agus díoltar i bpacáistí de pháipéar fillte iad ar a dtugtar wraps. Slogtar de ghnáth iad, ach is féidir iad a instealladh nó a ion-análú aníos tríd an tsrón fosta. Is féidir cineál ar a dtugtar ice nó crystal a chaitheamh.



**Iarmhairtí** – Bíonn na hiarmhairtí ag brath ar an bhealach a chaitear an druga. Mothaíonn tú níos airdeallaí agus níos fuinniúla de bharr miondáileoga tríd an bhéal. Bíonn flosc (*rush*) pléisiúir ann má chaitheann tú dáileoga níos airde tríd an druga a instealladh nó a chaitheamh. Bíonn ragús ag roinnt úsáideoirí luasóige agus bíonn siad róghníomhach agus cainteach.

**Fo-iarmhairtí** – Mar aon le drugaí spreagthacha eile, bíonn cliseadh (*crash*) ag úsáideoirí i ndiaidh dóibh bheith ar na ribí de bharr an druga. Thiocfadh leis go mbeadh scaoll, paranóia agus siabhránacht (*hallucinations*) mar thoradh ar dháileoga arda amfataimíní. I gcás úsáide fadtéarmaí, is féidir riocht ar a dtugtar 'síocóis amfataimíní' a fháil, le hairíonna (*symptoms*) atá cosúil leis an scitsifréine. D'fhéadfá éirí foréigneach de bharr an pharanóia má chreideann tú go bhfuil tú faoi bhagairt.

**Rioscaí** – D'fhéadfaí go mbeadh síocóis amfataimíní (*amphetamine psychosis*) ag daoine i ndiaidh dóibh éirí as úsáid an druga. Má éiríonn tú ionsaitheach nó foréigneach, d'fhéadfá trioblóid chontúirteach a tharraingt ort féin. Bíonn na rioscaí a bhaineann le hinstealladh an druga mar an chéanna leis na drugaí eile, cosúil le hearóin.



### Tuaslagóirí

Ar na hainmneacha béarlagair tá bolaíocht gliú agus *glue sniffing*.

I measc na dtuaslagóirí (*solvents*) tá táirgí a bhíonn sa chuid is mó de bhailte, cosúil le gliúnna, caolaitheoir péinte, glantóir vearnais ingní, breoslaí lastóra agus spraeanna aerasóil amhail díbholaigh (*deodorants*). Ion-análaítear iad as ceirt nó as muinchille cóta a maothaíodh, nó díreach as buidéal.

Spraeáltar aerasóil díreach isteach sa bhéal. Bíonn mí-úsáid tuaslagóirí níos coitianta i measc déagóirí. I gcás an chuid is mó de dhéagóirí is faisean é a imíonn i ndiaidh tamaill bhig.

**Iarmhairtí** – Nuair a ion-análaítear tuaslagóirí, bíonn úsáideoirí ‘ar na ribí’ nó bíonn ‘buzz’ acu, mothúchán atá cosúil le bheith ar meisce. Téann na hiarmhairtí i léig faoi cheann leathuaire de ghnáth. D’fhéadfadh cuma ólta bheith ort, le caint leata, siúl tuisleach (*staggering*), scig-gháire agus easpa smachta, agus thiocfadh tuirse bheith ort ina dhiaidh.

**Fo-iarmhairtí** – D’fhéadfaí go gcuirfí isteach ar do bhreithiúnas agus d’fhéadfaí éirí ionsaitheach. Bíonn siabhránacht (*hallucinations*), urlacan (*vomiting*) agus dímheabhair (*blackouts*) coitianta fosta. Bíonn tinneas póite ann i ndiaidh úsáide de ghnáth, le tinneas cinn agus deacrachtaí meabhrach (*poor concentration*).

**Rioscaí** – Is annamh a fhaigheann duine bás de bharr mí-úsáide tuaslagóirí ach is féidir bás a fháil ar chúiseanna éagsúla agus is féidir leis tarlú ar an chéad úsáid. Is mó seans go mbeidh timpistí ag daoine a bhíonn faoi thionchar tuaslagóirí. Thiocfadh leis go dtacthfaí nó go bplúchfaí (*choke or suffocate*) tú fosta - leis an tuaslagóir féin a spraeáitar isteach sna scamhóga, le d’urlacan féin nó leis na rudaí a úsáidtear chun cuidiú leat an tuaslagóir a ion-análú. Bíonn cuid mhór tuaslagóirí freagrach as cliseadh croí fosta.

## LSD

**Ainm béarlagair Aigéad nó Acid.**

De ghnáth is táibléid bhídeacha iad LSD ar a dtugtar ‘poncanna’ nó ‘dots’ nó ‘táib’ nó ‘tabs’, táibléid a bhíonn i gcearnóga beaga páipéir nó cairtchláir. Bíonn pictiúir nó lógónna ar na táib de ghnáth. Slogtar siar iad.

**Iarmhairtí** – Is druga siabhránach (*hallucinogenic*) é LSD. Bíonn ‘truíp’ nó ‘trip’ ag úsáideoirí thart ar uair i ndiaidh dóibh táb a chaitheamh, agus bíonn cosúlacht dhifriúil ar an timpeallacht, agus bíonn cuma bhréagach nó mhínormálta ar dhathanna, ar fhuaimneanna agus ar rudaí. D’fhéadfaí físeanna a bheith agat agus guthanna a chluinstin i rith ‘truípe’, agus bíonn cuma ar rudaí go mbíonn an t-am ag moilliú nó ag deifriú. D’fhéadfaí go mairfeadh iarmhairtí thart ar 12 uair.



**Fo-iarmhairtí** – Bíonn sé doiligh a mheas an cineál truípe a bheidh ag úsáideoirí. I gcás drochthruipe is féidir go mothaíonn daoine scanraithe, go mbíonn siad ag cailleadh smachta, go mbíonn siad ag dul as a meabhair nó ag fáil bháis. Is mó seans go dtarlódh drochthruip má bhíonn tú imníoch nó má bhíonn dúlagar ort cheana féin sula gcaitheann tú an druga.

**Rioscaí** – Thiocfadh le tinneas intinne bheith mar iarmhairt ar dhrochthruip i gcás roinnt daoine. D’fhéadfaí go mbeadh dea-thruipeanna contúirteach fosta, mar shampla, má chreideann tú go bhfuil eitilt agat nó go bhfuil tú ábalta siúl ar uisce. D’fhéadfaí go mbeadh spléachtaí siar (*flashbacks*) agat fosta sna seachtainí agus sna míonna i ndiaidh truípe, ina mothaíonn tú go bhfuil tú ar an thruip sin arís ar feadh achair ghairide. Bíonn na spléachtaí siar seo scanrúil go minic. Is beacáin siabhránacha iad beacáin draíochta a bhíonn ag fás go

nádúrtha. Is féidir iad a ithe go hamh (*raw*) nó cócaráilte, nó is féidir tae a dhéanamh díobh. Bíonn iarmhairtí beacán draíochta comhchosúil le truíp LSD atá níos míne agus níos giorra. Cosúil le LSD, thiocfadh leis go mbeadh drochthruipeanna agat agus d'fhéadfaidís bheith scanrúil.



### Drugaí eile a luaítear leis an saol clubanna

**Poppers;** Ar na hainmneacha ceimiceacha tá nítrít aimile, nítrít bhúitile. Is ceimiceáin iad poppers a bhíonn i bhfoirm leachta, agus a bhíonn i mbuidéil bheaga de ghnáth. Ion-análaíonn tú an gal ón bhuidéal tríd an tsrón.

**Iarmhairtí** – Bíonn fosc le poppers a mhaireann thart ar chúig bhomaite. Titeann an brú fola agus bíonn buille an croí (*heart beat*) níos gasta. D'fhéadfaí mian gnéis (*sexual arousal*) bheith agat agus baineann tú taitneamh níos mó as ceol agus as a bheith ag damhsa.

**Fo-iarmhairtí** – D'fhéadfaí go mbeadh masmas nó meadhrán (*sick or dizzy*) ort, agus dímheabhair in amanna.

**Rioscaí** – Bíonn poppers iontach contúirteach do dhaoine a bhfuil fadhbanna croí nó anála acu. Thiocfadh leis an leacht a bheith nimhiúil má shlogtar siar é.

**Ceitimín:** Ar na hainmneacha béarlagair tá Vitamin K, Special K, Kit-Kat. Is suaimhneasán (*tranquiliser*) agus ainéistéiseach cumhachtach é Ceitimín (*ketamine*) a úsáidtear ar ainmhithe. Is féidir é a chaitheamh mar tháibléad nó is féidir é a ion-análú aníos tríd an tsrón mar phúdar. Bíonn siabhránacht, iompar ionsaitheach, dímheabhair (*blackouts*) agus daille shealadach mar iarmhairtí air.

**GHB:** Ar na hainmneacha ceimiceacha tá ocsabáit sóidiam nó gámahiodrocsaibútrát. Ar na hainmneacha béarlagair tá GBH, liquid ecstasy, eacstais leachtach. In ainneoin an ainm béarlagair 'eacstais leachtach', is ceimiceán éagsúil ar fad é GHB a bhfuil iarmhairtí difriúla aige. Is druga ainéistéiseach é a d'fhéadfadh duine a fhágáil neamh-aireachtálach (*unconscious*) taobh istigh d'achar an-ghairid.

## Siabhráin dhleathacha agus neamhdhleathacha

‘Siabhráin dhleathacha nó neamhdhleathacha’ nó ‘siabhráin luibhe’ – seo roinnt de na hainmneacha a thugtar do shubstaintí sícighníomhacha (psychoactive) a d’fhéadfadh a bheith ar díol in Éirinn i siopaí a dhíolann táirgí a bhaineann le drugaí (siopaí siabhráin, siopaí cnáibe) nó i siopaí eile cosúil le siopaí gnéis nó parlúis tatuála. Is féidir iad a cheannach ar an idirlíon fosta. Díoltar na drugaí seo mar mhalairt ar dhrugaí cosúil le cannabis, eacstais, cóicín, LSD, amfataimíní agus hearóin.

### Achoimriú

#### Cannabas

- Tá seans níos mó ag daoine a thosaíonn ag úsáid cannabais mar dhéagóirí galair inchinne a fháil agus fadhbanna a bheith acu i gcaidreamh.
- Easpa spreagtha, easpa suime san obair scoile nó obair eile, athrú giúmair
- Titim amach as an chóras oideachais nó oibre, fuinneamh íseal agus gan aon spreagadh

#### Cócaon

- Is substaint é cócaon a ghineann andúil go furasta. Is substaint dhainséarach é cócaon a mbíonn éifeacht mhór aige ar cheimiceáin na hinchinne.
- Paranóia, imní agus iompar síocóiseach
- Cliseadh croí, damáiste don tsrón agus don inchinn, bás

#### Eacstais

- Is druga contúirteach í an eacstais. Go leor iarmhairtí ag baint leis agus athraíonn na harmhairtí ó dhuine go duine. Mothaíonn lucht eacstais fuinniúil ar dtús agus ansin tagann an-tuirse orthu.
- Teas, allas, preabarnach (*twitching*) agus fuinneamh
- Easpa suime i rudaí, baol titim as a seasamh, ag cur amach, fuileadán (*blood-vessel*) ag pléascadh, bás

#### Hearóin

- Daoine a úsáideann hearóin is féidir leo fulaingt ó athrú giúmair. Go minic goideann andúilithe hearóine airgead chun hearóin a cheannach.
- Is féidir gan aon phian a mhothú, cruthaíonn sé andúil go furasta
- Teaghlaigh briste suas, fiacha ollmhóra, ródháileoga, bás.

# Gnéasacht

## Caithreachas

Tá do chuid spéiseanna ag athrú agus tá do chuid mothuchán ag athrú mar tá do cholainn ag forbairt ar dhóigheanna difriúla toisc go bhfuil sí á hullmhú féin le bheith ina colainn fhásta. Tugtar caithreachas (*puberty*) ar an tréimhse de do shaol ina dtagann na hathruithe seo uilig ar do cholainn. Tá do cholainn ag athrú, de réir a chéile, ó cholainn linbh go dtí colainn fir óig nó mná óig. De ghnáth tarlaíonn caithreachas i gcailíní idir 8 mbliana agus 13 bliana d'aois agus i mbuachaillí idir 10 mbliana agus 15 bliana d'aois.

Athraíonn do chorp i rith na mblianta seo níos gasta ná mar a d'athraigh roimhe. Forbraíonn gach duine ag ráta difriúil. Mar sin, ná bíodh náire ná imní ort má bhíonn tú ag forbairt níos gasta nó níos moille ná daoine eile. Tá sé tábhachtach go n-aithníonn tú na hathruithe a bheidh ag teacht ort.

## Céard is cúis le caithreachas?

Tarlaíonn na hathruithe seo go mall, thar roinnt mhaith blianta. Ní thiontóidh tú isteach i do dhuine fásta go tobann, ach tá do cholainn á réiteach féin do shaol mar dhuine fásta mar sin féin. De ghnáth tagann buachaillí chun caithreachais beagán níos déanaí ná na cailíní, ach ní gá gur mar sin a bheadh. D'fhéadfadh athruithe tarlú ag am ar bith idir 9 mbliana d'aois agus 18 mbliana d'aois.

Athraíonn colainn gach duine ag luasanna difriúla ach tagann gach duine chun caithreachais ar deireadh. Is deacair a chreidiúint go mbeidh colainn fhorbartha fhásta agat amach anseo agus tú fós óg, ach, is cinnte go mbeidh colainn fhásta agat faoin am go mbeidh tú i do dhuine fásta. Tréimhse an-spreagúil an caithreachas, ach thiocthadh leis mearbhall a chur ort fosta.

De réir a chéile, tiontóidh tusa ó bhuachaill nó ó chailín isteach i d'fhear fásta nó i do bhean fhásta, de bharr na n-athruithe sin a tharlaíonn





le linn caithreachais. Tarlaíonn sé seo ar an ábhar go dtairgeann do cholainn ceimicigh ar a dtugaimid gnéashormóin. Ciallaíonn gnéashormóin (*sex hormones*) ceimicigh a chuireann do cholainn ag gníomhú ar nós colainn fir fhásta nó mná fásta.

## Ceimicigh

Tá na ceimicigh seo i do cholainn ón lá gur rugadh tú. Agus nuair a thagann tú chun caithreachais, éiríonn siad gníomhach den chéad uair. Tugann siad comhartha do do cholainn ionas go bhforbróidh sé chun cruth mná nó fir a chur ar féin. Agus sin is cúis le caithreachas.

Más buachaill tú, tugtar téististéarón (*testosterone*) ar an phríomh-ghnéashormóin i do cholainn. Is é príomhaidhm atá ag téististéarón ná do cholainn a thiontú ina cholainn fireann. Más cailín tú, tá dhá phríomh-ghnéashormóin agat i do cholainn. Is iad sin éastráigin (*oestrogen*) agus próigeistéarón (*progesterone*). Oibríonn siad le chéile chun do cholainn a thiontú ina colainn baineann.



## Céard a tharlaíonn do bhuachaillí?

D'fhás do cholainn go measartha gasta le linn d'óige go léir ach tosaíonn do cholainn ag forbairt ar bhealach difriúil nuair a thagann tú chun caithreachais. B'fhéidir go bhfásfaidh tú go tobann, go n-éireoidh do chliabhrach níos mó agus do ghuaillí níos leithne, agus go dtabharfaidh tú na hathruithe seo faoi deara.

Nuair a thosaíonn tú ag teacht chun caithreachais tosóidh gruaig ag fás ar do cholainn, ach go háirithe os cionn do phéinis, gruaig ar a dtugtar gruaig phúbasach agus faoi d'ascaillí. Seans go bhfásfaidh roinnt gruaige ar do chliabhrach fosta, agus ar do lámha agus ar do chosa amach anseo. Fásann gruaig colainne go measartha mall. B'fhéidir nach mbeidh an ghruaig uilig fásta faoin am go mbeidh tú i do dhuine fásta, fiú.

Tosóidh gruaig ag fás ar d'aghaidh chomh maith, cé go bhféadfadh sé seo tamall i bhfad níos faide a thógáil. Tugtar gruaig ghnúise (*facial hair*) ar an ghruaig seo. Fásann gruaig ghnúise go mall ag an aois ag a bhfuil tusa. Seans nach mbeidh tú ábalta féasóg cheart a fhás go dtí go mbeidh tú roinnt mhaith níos sine. Nuair a fhásann do ghruaig ghnúise, is féidir leat é a bhearradh más mian leat, ach ní bheidh ort é seo a dhéanamh rómhinic go dtí go mbíonn tú níos sine.

Ceann de na rudaí is mó a thabharfaidh tú faoi deara le linn caithreachais ná go n-athraíonn nó go 'mbriseann' do ghuth. Ciallaíonn sé seo go n-éiríonn fuaim do ghlóir níos doimhne. Ní athraíonn do ghuth in aon chéim thobann amháin, agus d'fhéadfadh do ghuth a bheith ag idir-chéim ar feadh tamaill. D'fhéadfadh sé a bheith sách domhain bomaite amháin agus go dtiocfadh fuaim gíoglaí uaidh gan choinne an chéad bhomaite eile. Seans go n-aireoidh sé seo aisteach ach socróidh sé síos tar éis tamaill.

## CORP FIR

**Péineas** = bíonn an péineas le feiceáil taobh amuigh den chorp

**Forchraiceann** (*foreskin*) = craiceann infhillte ag barr an phéinis

**Úiréadra** (*urethra*) = iompraíonn an t-úiréadra úire ón lamhnán síos tríd an péineas

**Magairlí** (*testicles*) = bíonn siad seo ag crochadh taobh amuigh den cholainn, taobh thiar den péineas

**Cadairne** (*scrotum*) = is cineál mála craicinn scaoilte é seo a choinníonn greim ar na magairlí

**Seamhan** (*semen*) = is sreabhán nó leacht bán é seamhan a iompraíonn na milliúin milliúin ceall beag bídeach speirme.

**Speirm** = tairgíonn na margairlí cealla beaga an speirm agus taistealaíonn an speirm tríd na ductanna speirme taobh isigh don chorp chuig an péineas.

**Téististéarón** = tairgíonn na magairlí téististéarón – sin an hormóin a rialaíonn forbairt ghnéis an fhir

Fásfaidh agus forbróidh do ghnéasorgáin – ar a dtugtar páirteanna príobháideacha uaireanta, le linn caithreachais fosta. Éireoidh do péineas níos faide agus níos tuibhe agus d'fhéadfadh dath níos dorcha teacht air. Fásfaidh do mhagairlí (*testicles*) le linn caithreachais chomh maith. Tagann téististéarón ó do mhagairlí, agus tosóidh seamhain ag teacht uathu chomh maith nuair a thosóidh caithreachas. Bíonn cill speirme ó cholainn fir riachtanach chun ubh ó chorp mná a thoirchiú agus leanbh a chruthú.

## Adharc

Tiocfaidh **adharc** (*erection*) ort de réir mar a théann tú in aois. Is éard is brí leis seo ná go meadaíonn méid do phéinis, go n-éiríonn sé crua ar feadh tamaill, agus go spréann roinnt seamhan (*semen*) amach ó ghob an phéinis ar deireadh. Cnapann do péineas agus téann sé ar ais go dtí a ghnáthmhéid ansin.

Deirtear go dtarlaíonn seadadh (*ejaculation*) nuair a scaoiltear seamhan amach ó do péineas. Ní tharlaíonn seadadh chuile uair a mbíonn adharc ort. Uaireanta cnapann an péineas é féin ar ais go dtí a ghnáthmhéid. Tagann adharc ort de ghnáth má bhíonn tú spreagtha go gnéasúil. Is gnách go dtagann adharc ar bhuachaillí go minic le linn caithreachais, agus ní gá go mbeadh aon chúis faoi leith ag baint leis seo. Níl ann ach comhartha go bhfuil do cholainn ag forbairt agus á réiteach féin don aosacht.



D'fhéadfadh seadadh tarlú agus tú i do chodladh. Tugaimid 'taisbhrionglóid' (*wet dream*) ar seo agus tarlaíonn sé go minc le linn caithreachais. Scaoiltear seamhan ón cholainn san áit chéanna óna scaoiltear mún, ach, ar ndóigh, ní scoiltear amach iad ag an am céanna.



### Cad a tharlaíonn do challíní?

D'fhás do cholainn go measartha gasta le linn d'óige go léir ach tosaíonn do cholainn ag forbairt ar bhealach difriúil nuair a thagann tú chun caithreachais. De réir mar a shroicheann tú aois caithreachais, seans go dtabharfaidh tú faoi deara go bhfuil tú ag fás agus go bhfuil cruth do cholainne ag athrú de réir a chéile. Le himeacht ama, éireoidh do scoróga (*hips*) beagáinín níos cuartha agus tosóidh do **chíocha** (*breasts*) ag forbairt.

Seans go gcuirfidh tú beagán meáchain ort ag an am seo. Is gnáthrud é seo, agus ní moltar duit dul ar aiste bia chun meáchan a chailleadh nuair atá tú óg agus fós ag fás. Beidh sé níos fusa meáchan sláintiúil a bheith agat má dhéanann tú aclaíocht go laethúil agus má itheann tú bia sláintiúil.

Tosóidh gruaig ag fás faoi d'ascaillí agus seans go bhfásfaidh roinnt gruaige ar do chosa fosta. Fásfaidh gruaig ag bun do bhoilg agus idir do chosa chomh maith. Tugaimid gruaig phúbasach ar seo. Is mian le roinnt cailíní a ngruaig ascaille nó gruaig a gcós a bhearradh nó a bhaint le huachtair nó le céir. Ní bhacann roinnt cailíní eile leis seo.

## CORP MNÁ

**Úiréadra** (*urethra*) = an áit a scaoiltear úiré (mún) ó do cholainn.

**Brillín** (*clitoris*) = cnapán feolmhar in aice an úiréadra

**Labia** = fillteacha craicinn a chlúdaíonn an t-úiréadra agus an fhaighin.

**Útaras/broinn** (*uterus/womb*) = áit speisialta i gcolainn na mná í seo, inar féidir le leanbh fás. Ainm eile a thugtar ar an útaras is ea 'an bhroinn'. Orgán folamh is é an bhroinn ina mbíonn ballaí le matáin ann. Is féidir leis na matáin seo síneadh chun páiste a choinneáil.

**Ceirbheacs** (*cervix*) = oscailt chaol na broinne. Téann an fhaighin go dtí an ceirbheacs nó chuig muineál na broinne. Le linn breithe téann an leanbh tríd an oscailt seo.

**Feadán Fallópach** (*fallopian tube*) = ceanglaíonn na feadáin fhallópacha na huibheagáin leis an útaras.

**Ubhagán** (*ovary*) = bíonn dhá uibheagán agat, agus bíonn go leor uibheacha (*ova*) beaga bídeacha i ngach aon cheann acu. Déantar uibheacha a storáil iontu agus gach mí scaoiltear le hubh atá aibí ó gach ceann acu. Tosaíonn siad ag aibiú le linn an chaithreachais. Déanann ubhagáin hormóin fosta agus rialaíonn siad sin an dóigh an n-oibríonn an corás atáirgthe.

**Faighin** (*vagina*) = pasáiste a théann ó bhroinn mná go dtí oscailt idir a cosa. Is í an

fhaighin an chuid den chóras atáirgthe taobh amuigh den chorp atá le feiceáil. Tá an tiúb seo déanta as matáin agus ceanglaíonn sé an bhroinn leis an taobh amuigh den chorp. Nuair a thugann bean leanbh ar an tsaol, tagann an leanbh amach óna colainn tríd an bhfaighin. Bíonn matáin láidre san fhaighin a chuidíonn leis an leanbh a bhrú amach.

## Peiriad (míostrú)

Is é an t-athrú is mó a tharlóidh i do cholainn agus i do shaol le linn caithreachais ná go dtosóidh do chuid peiriad. Is éard atá i gceist leis seo ná go dtagann fuil amach as d'fhaighin (*vagina*) go mall, ar feadh cúpla lá chuile mhí. Is gá go dtuigfeá cad a tharlaíonn taobh istigh de cholainn mná ionas go dtuigfidh tú cén fáth go mbíonn peiriaid agat féin. Tarlaíonn sraith athruithe i gcolainn mná chuile mhí.

Tosaíonn na hathruithe seo amach le próiseas nach mbraitheann tú de ghnáth, fiú, ar a dtugtar **ubhsceitheadh** (*ovulation*). Tá an t-uafás uibheacha i do cholainn, agus bhí siad ann ón lá gur rugadh tú. Is cealla beaga iad na huibheacha seo. Tá siad chomh beag sin go mbeadh sé iontach doiligh ceann a fheiceáil, dá mbeadh sí lasmuigh de do chorp, fiú. Tá uibheacha do cholainne i d'uibheagáin, agus aibíonn ceann amháin díobh uair amháin in aghaidh na míosa (i ndiaidh caithreachais). Tugtar ubhsceitheadh ar aibiú na huibhe. Is é ova an t-ainm ceart atá againn ar na huibheacha seo.

Is é míostrú (*menstruation*) an téarma cruinn atá againn ar pheiriaid. Tagann roinnt mhaith fola amach agus mar sin, beidh ort pillíní sláintíocha nó súitíní (*tampons*) a úsáid a shúfaidh an fhuil, agus a choimeádfaidh d'éadaí go deas glan.



## Ubhsceitheadh

Imíonn an ubh ó na huibheagán (*ovaries*) agus téann sí isteach san fheadán fallópach le linn ubhsceite. Gluaiseann sí feadh an fheadáin agus tagann sí ag an útaras (broinn) ag deireadh a haistir. Má thagann ubh trasna ar speirm (ó chorp fir) agus í san fheadán fallópach (*fallopian tube*), d'fhéadfadh sí gluaiseacht isteach san útaras (*uterus*) agus d'fhéadfadh leanbh teacht as. Ní thagann formhór uibheacha trasna ar speirm ar bith – ach mar sin féin, síleann do cholainn go bhfásfaidh leanbh as chuile ubh, agus ullmhaíonn sí í féin dá réir.

Éiríonn línéail an útarais tuibh agus bog, ar nós neide, é á réiteach féin don leanbh a d'fhéadfadh a bheith ag fás san útaras. Mura dtosaíonn aon leanbh ag fás san útaras, caithfidh an cholainn fáil réidh leis an ubh agus línéail an útarais tar éis tamaill. Agus, amach leis uilig, i bhfoirm shruth mall fola

(*menstrual blood*), amach trí d'fhaighin. Tosaíonn an timthriall seo in athuair, sa chéad mhí eile nuair a scaoiltear ubh eile.

Agus sin cad is peiriad ann – an chaoi ina bhfaigheann do chorp réidh le hubh ó d'útaras nár fhás isteach i leanbh, chomh maith le líneáil an útarais nach raibh ag teastáil. Feiceann tú fuil den chuid is mó nuair a bhíonn do pheiriad agat, ach bíonn an ubh agus cuid de líneáil an útarais measctha leis an fhuil sin. Is é sin an fáth go mbíonn fuil mhíosta níos tuibhe agus níos dorcha ná an fhuil a d'fheicfeá dá ngearraí do mhéar.



### Ag déileáil le míostrú

Thiocfadh leat a bheith bíogach (*twitching*) agus tú ag fanacht ar do chéad pheiriad, mar is comhartha é sin go bhfuil tú ag fás aníos agus ag tiontú isteach i do bhean. Ach tógfaidh sé tamall ort teacht i dtaithí ar mhíostrú. Ar an chéad dul síos, beidh ort cinntiú nach bhfágтар smál fola ar do chuid éadaí. D'fhéadfá **pillín sláintíoch** (*sanitary pad*) nó **súitín** (*tampon*) a úsáid chun na críocha sin. Nuair a thosaíonn tú ag fáil peiriad, b'fhearr pillíní a úsáid, seachas súitíní, toisc go mbíonn sé níos fusa pillíní a úsáid.

Is as ábhar bog súiteach (*absorbent*) a dhéantar pillín sláintíoch. Tá stiall ghreamaitheach (*sticky strip*) ar chúl an phillín. Tá an stiall seo clúdaithe le píosa plaisteach. Nuair a bhaineann tú an píosa plaisteach sin is féidir leat an pillín a ghreamú leis an taobh istigh de d'fho-éadaí. Beidh ort an pillín seo a athrú gach cúpla uair a chloig, ach go háirithe ar an chéad lá de chuile pheiriad, mar bíonn an sruth fola is mó ann an uair sin. Tugtar tuáille sláitíoch ar phillín sláintíoch uaireanta.

Ba chóir duit pillín úr a úsáid agus tú ag dul a chodladh. Thiocfadh leat dhá cheann a úsáid fiú, nó pillín níos mó. D'fhéadfá súitíní a úsáid tar éis tamaill, nuair a bheadh taithí agat ar pheiriad, dá mba mhian leat. Is féidir súitíní de mhéideanna difriúla a fháil ach is fearr na cinn bheaga le haghaidh cailíní óga. Feadán d'olann chadáis dhlúthphacáilte (*packed tube of cotton wool*), a théann isteach i d'fhaighin, is ea **súitín**.

Cinntigh go bhfuil an corna bainte ón lúb snáithe agus, go bhfuil an snáithe ar an taobh amuigh, nuair a chuireann tú an súitín isteach i d'fhaighin. Ní bhíonn tú ábalta an súitín a mhothú nuair a bhíonn sé istigh i gceart.

### Pillíní Sláintíocha agus Súitíní

Tá sé thar a bheith tábhachtach go n-athraíonn tú do shúitín gach cúpla uair an chloig, ar an ábhar nach bhfuil sé go maith do do cholainn má fhágтар ceann istigh rófhada. Sleamhnóidh an súitín amach má tharraingíonn tú go bog ar an lúb snáithe. Ná déan dearmad an súitín a bhaint ó d'fhaighin nuair a thagann deireadh le do pheiriad.





A luaithe agus a thosaíonn do pheiriaid, nó má shíleann tú go bhfuil do cholainn beagnach réidh do pheiriaid, ba chóir duit pillín sláintíoch a choimeád i do mhála scoile, ar fhaitíos go dtosaíonn peiriad agus tú ar scoil. Ní dhéanfaidh sé aon dochar cuntas a choimeád den uair a thosaíonn chuile pheiriad. Beidh tuairim agat ansin, cén uair a bheidh do chéad pheiriad eile le teacht agus beidh tú ullamh dó.

Ach nuair a thosaíonn tú ag fáil peiriad, gach seans nach mbeidh siad agat go rialta gach mí. Socróidh tú cholainn ar rithim áirithe tar éis tamaill agus beidh sé níos éasca ort do pheiriaid a thuar. Seans go n-aireoidh tú cantalach ar feadh cúpla lá sula dtosaíonn chuile pheiriad. Imíonn an drochghiúmar seo díot de ghnáth nuair a thosaíonn do pheiriad.

## Pian

B'fhéidir go n-aireoidh tú pian nó cineál sracaidh in íochtar do bhoilg díreach roimh do pheiriad nó lena linn. Bíonn an phian is measa ort ar an chéad lá de do pheiriad de ghnáth. Ba chóir go maolódh an phian ina dhiaidh sin. Bíonn an t-ádh ar roinnt cailíní mar nach bhfhaigheann siad pianta peiriaid ar chor ar bith. Ach bíonn ar fholmhór cailíní pian nó mí-chompord éigin a sheasamh ó am go chéile de bharr míostraithe.

Má thagann drochphian ort, thiocfadh leat pianmhúchán (*pain killer*) a thógáil ach cuirfidh tréimhse mhaith i bhfolcadán ar do shuaimhneas tú fosta, nó thiocfadh leat buidéal te a chur ar do bholg, i rith na hoíche ach go háirithe. Cuideoidh aclaíocht bhog leat chomh maith. B'fhéidir go mbeidh tú ag mothú fríd a chéile le linn míostraithe ach ní cóir go gcuirfeadh sé bac ort na gnáthrudáí a mbaineann tú taitneamh astu a dhéanamh, ar nós spórt a imirt nó rith thart.

Tá gach duine difriúil agus forbraíonn colainn gach duine ag luas dá cuid féin agus ar a bealach féin. Is cinnte go bhfaighidh tú peiriad ar deireadh, fiú má thagann tú chun caithreachais go mall.

## Ag Cruthú Leanaí

Fásann tú aníos le linn caithreachais ionas go mbeidh do cholainn ábalta leanaí a chruthú nuair a bheidh tú níos sine. Cruthaítear leanaí nuair a bhíonn caidreamh collaí (*sexual intercourse*) idir fear agus bean. Tugtar le fios go raibh caidreamh collaí ag duine trí 'bhí gnéas agam' nó 'chodail mé le duine' a rá.

Nuair a bhíonn caidreamh collaí ag bean agus fear le chéile éiríonn péineas an fhir ina cheartsheasamh i dtosach, agus ansin, cuireann sé isteach i bhfaighin na mná é. Tarlaíonn seadadh don fhear agus é istigh i gcolainn na mná. Ciallaíonn sé seo go dtéann seamhan óna péineas isteach i bhfaighin na mná.

lompraíonn an seamhan na milliúin speirm, a snámhann suas feadh na faighne, agus i dtreo bhroinn (útaras) na mná ar an toirt. Más amhlaidh go bhfuil an bhean tar éis ubh a sceitheadh le déanaí, beidh an ubh sin i gcolainn na mná agus réidh le haghaidh toirchithe. Nuair a thagann ceann amháin de na milliúin speirm seo chomh fada leis an ubh, ceanglaíonn siad le chéile agus déantar an ubh a thoirchiú (*fertilises*).

## Toircheas

Ní mhothaíonn an bhean é seo ag tarlú, agus ní féidir léi é a fheiceáil ach an oiread. Bíonn go léir ag tarlú taobh istigh dá colainn. Ní gá ach aon speirm shingil amháin chun é seo a dhéanamh. Is í an chéad speirm a shroicheann an ubh an ceann a thoirchíonn é. Ciallaíonn sé seo go dtosóidh an ubh ag forbairt isteach ina leanbh.

Socraíonn an ubh thoirchithe isteach sa bhroinn, ar a bhfuil líneáil dheas thuibh, ar a bhfhásfaidh an leanbh. Bíonn an bhean torrach (*pregnant*) fad agus a bhíonn a leanbh ag fás agus ag forbairt istigh inti. Agus tar éis tuairim agus naoi mí, bíonn an leanbh réidh don saol mór. Oibríonn na matáin in útaras na mná go dian chun an leanbh a bhrú amach as an útaras, síos tríd an fhaighin agus amach ar dhroim an domhain.



Más amhlaidh nach bhfuil an bhean tar éis ubh a sceitheadh le déanaí, ní bheidh aon ubh ag fanacht leis an speirm agus, mar sin, ní chruthófar leanbh ar bith an iarraidh seo. Ní dhéanann bean ubhsceitheadh chuile mhí, fad agus atá sí torrach, agus mar sin ní bhíonn peiriaid ar bith aici. Is ar an bhealach seo a thuigeann bean go bhfuil sí torrach de ghnáth – stopann a peiriaid.

Nuair a rugtar leanbh do bhean, tairgeann a cíocha bainne a chothóidh an leanbh. Beireann an bhean greim ar an leanbh, cóngarach lena colainn féin, agus diúlann an leanbh an bainne ó shiní na máthar. Tugtar beathú cíche (*breastfeeding*) ar seo. Is é beathú cíche an chaoi is fearr leis an leanbh a bheathú. Má chinneann máthair gan beathú cíche a dhéanamh, is féidir léi an leanbh a bheathú ó bhuidéal.

Nuair a thagann tú chun caithreachais, bíonn do cholainn á réiteach féin chun leanaí a chruthú. Ach ní bheidh tú réidh le gnéas a bheith agat nó le leanaí a chruthú ar feadh i bhfad eile. Tá go leor athruithe agus fáis le déanamh agat fós agus tú an t-uafás le foghlaim agat.

## Caidreamh Collaí

Ní maith an rud é gnéas nó caidreamh collaí (*sexual intercourse*) a bheith ag daoine sula mbíonn siad fásta aníos agus go hiomlán ullamh dó. Is ar an ábhar seo a chosnaíonn an dlí tú ó aon bhrú a mhothú ina thaobh seo, trí chosc dlíthiúil a chur ar aon duine dul i mbun caidrimh chollaí le hógánach ar bith faoi bhun 17 mbliana d'aois.

Ciallaíonn sé seo nach bhfuil tú sean go leor, de réir dlí, chun aontú (nó toiliú) le gnéas a bheith agat go dtí go mbíonn tú 17 mbliana d'aois ar an laghad. Tá tú an-óg go fóill, fiú agus tú 17 mbliana d'aois - cé gur dócha go mbraitheann tú go bhfuil tú sách sean. Is iomaí duine óg a chinneann gan caidreamh collaí a bheith acu go dtí gur daoine fásta amach agus amach iad, agus go mbíonn caidreamh tábhachtach agus fadtréimhseach acu le duine éigin nó, go dtí go mbíonn siad pósta.



## Aois Toilithe

Is rud an-speisialta é gnéas, agus bíonn sé agat le duine ina mbíonn muinín agat, agus a mbíonn grá agat dó nó di. Faoi láthair, b'fhearr duit iarracht a dhéanamh chun taitneamh a bhaint as d'óige, agus fanacht go dtí go mbíonn tú i bhfad níos sine chun gnéas a bheith agat. Bealach eile chun é seo a rá ná gurb é 17 an aois toilithe (*age of consent*) in Éirinn.

Má bhíonn fonn ar dhuine níos sine gnéas a bheith aige/aici leat, nó teagmháil ghnéasuil a dhéanamh leat, nó fonn air/uirthi go ndéanfá teagmháil leo ar an bhealach seo, tá siad ag sárú an dlí. Agus má tharlaíonn a leithéid duitse, ba chóir duit insint do dhuine fásta ar féidir brath air/ uirthi. Níl an locht ortsa, fiú má aontaigh tú leis. Ní tusa atá ag sárú an dlí ach an duine fásta amháin.

Má deir duine níos sine leat go bhfuil sé/sí go mór i ngrá leat agus gur chóir go mbeadh go leor muiníne agat ann/inti chun gnéas a bheith agat leis/léi níl an ceart aige/aici. Níl tú réidh, agus ní hionann seo agus fíorghrá.

## Athruithe Ollmhóra

Ní hí do cholainn amháin a athraíonn le linn caithreachais. Athraíonn do mhothúcháin agus do shuimeanna chomh maith. Bíonn do chuid hormón an-ghníomhach ag an am seo, agus bíonn an-éifeacht ag hormóin ar do ghiúmar agus ar do mhothúcháin. Seans go dtabharfaidh tú faoi

deara nach mbíonn an oiread céanna foighne agat agus a bhíonn de ghnáth, agus go mbíonn argóintí agat le do chlann agus le do chairde, go minic gan aon chúis cheart a bheith leo.

Ceann de na rudaí is deacra faoi chaithreachas ná go síleann tú go bhfuil gach duine sona, seachas tú féin. A mhalairt atá fíor, mothaíonn gach duine ar an dóigh chéanna leatsa. Baineann sé seo le caithreachas!



Tá dóigh eile ann ina bhféadfá déileáil leis na mothúcháin mhearbhallacha seo go léir - béim a chur ar aire a thabhairt do do chorp. Beidh níos mó fuinnimh agat má itheann tú go sláintiúil. Beidh do mhataín agus do chnámha láidir agus sláintiúil agus aireoidh tú i mbarr do mhaitheasa! Forbróidh tú cnámha láidre má itheann tú bia ina bhfuil go leor cailciam m.sh. bainne, iógart agus cáis. Déan cinnte go n-itheann tú béilte go rialta chun fuinneamh a thabhairt do do chorp atá de dhíth ar fhás, obair agus spraoi.

**Athruithe mothúcháinacha** I rith caithreachais tagann go leor athruithe ar do chuid mothúchán. Is ceimiceáin iad hormóin a rialaíonn na horgáin ghnéis. Bíonn tionchar acu ar do chuid mothúchán. I rith caithreachais is féidir leat bheith in ísle brí lá amháin agus sona sásta an lá dar gcionn. De réir mar a éireoidh tú níos sine, socróidh do chuid mothúchán síos.

**Athruithe Intinne** Forbraíonn d'intinn i rith caithreachais agus tosaíonn tú ag smaoineamh mar a dhéanann duine fásta. Beidh tuiscint níos fearr agat ar an saol ná mar a bhí agat nuair a bhí tú níos óige. Ar nós gach athrú eile i rith caithreachais, forbraíonn intinn daoine ag rátaí difriúla. Bíonn forbairt na hintinne ag brath ar intleacht agus ar thaithí an duine. Beidh d'intinn ag forbairt i rith do shaoil ar fad.

**Athruithe Sóisialta** Le linn caithreachais athraíonn an caidreamh a bhíonn agat le daoine. Athruithe sóisialta a thugtar orthu seo. Ag an am seo, leathnaíonn cailíní agus buachaillí a gciorcal sóisialta agus déanann siad níos mó cairde ar scoil agus sa phobal. Cuireann déagóirí níos mó suime i gcluichí, i spórt, i ndamhsa, in amhránaíocht agus ina bheith ag dul amach in éineacht le cairde chuig cóisirí agus imeachtaí eile sóisialta.

**Athruithe fisiceacha** Tagann athruithe móra fisiceacha ar chailíní agus ar bhuachaillí le linn caithreachais. Bíonn náire ar roinnt déagóirí faoi na hathruithe seo ach tá sé tábhachtach a thuiscint go mbíonn gach déagóir ag dul tríd an rud céanna agus nach rud as an ghnách é.

## BIA AGUS ACLÁÍOCHT

Déan iarracht sneaiceanna sláintiúla a ithe idir do bhéilte agus bíodh milseáin, seacláid agus criospaí agat ar ócáidí speisialta más mian leat. Agus ná déan dearmad ar go leor uisce a ól. Tá idir 8 agus 10 gcupán leachta de dhíth ar do cholainn in aghaidh an lae. Ní gá duit ach 60 bomaite a chaitheamh i mbun aclaíochta in aghaidh an lae le cinntiú go bhfanfaidh tú aclaí agus sláintiúil.

Tagann níos mó allais ó do chorp le linn caithreachais, ach go háirithe nuair a bhíonn tú ag aclaíocht. Aireoidh tú deas úr má théann tú faoi chith, nó má níonn tú tú féin go maith gach lá, ach go háirithe tar éis duit a bheith ag rith thart nó ag imirt cluichí. Tairgeann do chraiceann ola de shíor chun é a choinneáil deas bog. Ach, is minic go dtairgeann sé ola sa bhreis ar an mhéid a bhíonn de dhíth, le linn caithreachais.



Déanann an ola seo do phóireanna a chalcadh (*clogs the pores*), agus thiocfadh leat spotaí a fháil ar do cholainn agus ar d'aghaidh dá bharr. Nigh do chraiceann go críochnúil le gallúnach bog agus ná leag méar ar do spotaí – is amhlaidh go rachaidh siad in olcas. Socróidh do chraiceann síos, agus imeoidh na spotaí mar a théann tú in aois.

## Toircheas agus Breith

Maireann toircheas ar feadh 40 seachtain, beagán os cionn 9 mí. Pléitear am an toirchis ina thrí chéim ar an ábhar go mbíonn an tréimhse toirchis chomh fada sin.

### Céim 1 (1-3 mhí)

- Tar éis den ubh a bheith toirchithe (*fertilized*), deighleann sé agus foirmíonn sé liathróid de chealla. Ina dhiaidh sin, téann sé síos san fheadán fallópach (*fallopian tube*) agus isteach sa bhroinn.
- Greamaíonn an liathróid cealla de bhalla na broinne. Glaoitear an suth (*embryo*) air sin.
- Le himeacht ama, forbróidh líneáil na broinne ina phlacaint (*placenta*). Is é feidhm na placainte ná an suth a chosaint.
- Tosaíonn an tsreang imleacáin (*umbilical cord*) ag forbairt ag an am seo. Greamaíonn sé sin an suth leis an phlacaint.
- Tríd an phlacaint agus an tsreang imleacáin, gheobhaidh an suth ocsaigin agus cothaitheach ón mháthair.

### Céim 2 (3-6 mhí)

- Forbraíonn an suth ina fhéatas (*foetus*) agus forbraítear lámha, cosa agus orgáin cosúil leis an chroí.
- Bíonn sreabhán aimnéineach timpeall an fhéatais. An fheidhm a bhíonn ag an sreabhán aimnéineach ná an féatas a chosaint. Bíonn an sreabhán aimnéineach (*amniotic fluid*) i mala sa bhroinn.
- I rith na tréimhse seo is féidir eolas a fháil faoi ghnéas an pháiste agus is féidir leis an mháthair an páiste a mhothú ag bogadh thart sa bhroinn (*womb*).



### Céim 3 (6-9 mí)

- Leanann an féatas ag fás sna míonna seo ag fáil réidh don bhreith. Tosóidh an páiste ag oscailt na súl agus ag cur suas méachain i rith na tréimhse seo.



#### Breith

- Nuair a bhíonn an páiste réidh le teacht ar an tsaol, tosaíonn an mháthair ag mothú na broinne ag crapadh (*contracting*).
- D'fheadfadh an mála a bhfuil an sreabhán aimnéach ann briseadh ag an am seo.
- Ag an chéim seo bíonn cloigeann an pháiste iompaithe i dtreo an cheirbheacs (*cervix*).
- De réir mar a fhaigheann na craphtha (*contractions*) níos láidre agus níos minice tosaíonn an ceirbheacs ag leathnú chun cead a thabhairt do chloigeann an pháiste teacht amach.
- Bíonn dochtúir nó bean chabhrach (*mid-wife*) i láthair chun tacú le cloigeann an pháiste i rith na breithe.
- Nuair a thagann an páiste ar an tsaol, déantar an tsreang imleacáin a bhíonn idir an páiste agus an phlacaint a ghearradh.

### Sláinte i rith Toirchis

Tá sé riachtanach a bheith sláintiúil i rith an toirchis mar go mbíonn an leanbh ag brath ar an mháthair le haghaidh na gothaitheach atá uaidh chun fás agus forbairt.

- Tá sé tábhachtach ithe go sláintiúil i rith an toirchis. Ba cheart neart torthaí agus glasraí a ithe. Tá sé tábhachtach aigéad fólach a fháil i rith an toirchis, go háirithe sna chéad 12 seachtain chun éalang chorda an dromlaigh (*spinal cord defect*) a laghdú. Faightear aigéad folach (*folic acid*) i dtorthaí citris agus i nglasraí glasa.
- Ba cheart aclaíocht a dhéanamh i rith an toirchis. Moltar aclaíocht réidh a dhéanamh, mar shampla tá siúl, snámh agus ióga foirsteanach mar aclaíocht réidh ar féidir le bean torrach a dhéanamh.
- Ní ceart alcól a ól i rith an toirchis. Má ólann máthair i rith an toirchis thiocfadh le drochthionchar a bheith aige ar fhás agus ar fhorbairt pháiste. Má óltar alcól téann an t-alcól isteach i sruth fola (*bloodstream*) an pháiste.
- Ní ceart drugaí sráide a thógáil, cannabais, eacstais, hearóin agus a leithéidí a thógáil i rith an toirchis. Thiocfadh le páiste fulaingt ó éalang breithe (*birth defect*), lot inchinne (*brain damage*) a fháil nó teacht ar an tsaol go luath mar thoardh ar an mháthair ag glacadh drugaí le linn dí a bheith ag iompar.



## Déagóirí ina dtuismitheoirí

Go hiondúil ní bhíonn sé ar intinn ag déagóirí leanaí a bheith acu. Ní bhíonn sé furasta leanaí a thógáil ag aon aois ach bíonn sé níos deacra leanaí a thógáil mar dhéagóir. Is dúshlán d'aon ógánach a bheith ina thuismitheoir. Tá sé deacair a bheith ag tógáil páiste agus ag iarradh cailíochtaí oideachais a bhaint amach ag an am chéanna. Go minic mothaíonn déagóirí óga nach mbíonn siad réidh agus nach mbíonn na scileanna acu tabhairt faoin chúram seo. In Éirinn, braitheann cearta aithreacha óga ar iad a bheith pósta le máthair an pháiste. Ciallaíonn cearta caomhnóireachta (*guardianship*) go mbíonn sé de cheart agat a bheith páirteach i gcinntí móra do pháiste go dtí go mbeidh siad 18 mbliana d'aois,

mar shampla, cúram sláinte, creideamh agus oideachas. Má bhíonn tú pósta le máthair an pháiste beidh na cearta céanna agat agus a bhíonn ag an mháthair. Má bhriseann an caidreamh síos agus mura mbíonn tú i do chónaí le máthair an pháiste caithfidh cinntí a dhéanamh faoi thógáil an linbh.

Bíonn lánúineacha ann a bhíonn ábalta teacht ar réiteach eatarthu féin agus bíonn lánúineacha eile ann nach mbíonn agus ansin bíonn cuidiú dlíthiúil de dhíth agus go minic bíonn acu gabháil chun na cúirte. Déanfaidh an breitheamh an cinneadh is fearr faoi thógáil an pháiste. Déanfaidh sé/sí cinneadh faoi cá mbeidh cónaí ar an pháiste, cé chomh minic agus cén uair a bheidh cónaí ar an pháiste ansin.

## Cearta Aithreacha Óga

Go minic bíonn aithreacha óga ag iarradh páirt a bheidh acu i saol a bpáiste ach ní bhíonn sé furasta ag aithreacha óga cearta a bhaint amach. Mura mbíonn fear óg pósta le máthair an pháiste, ní bhíonn aon chearta dlíthiúla aige go huathoibríoch ar thógáil an linbh, fiú, má bhíonn a ainm ar theastas breithe an pháiste mar athair.

I gcásanna den chineál sin, tagann an mháthair agus an t-athair ar shocrú go hiondúil má bhíonn caidreamh maith eatarthu. Is rud maith é seo ar bhunús laethúil, ach b'fhéidir go mbeadh deacrachtaí ann nuair a bheidh cinntí móra caomhnóireachta le déanamh, m.s. ag socrú faoi leigheas a thabhairt do leanbh. Is féidir le hathair cur isteach ar chaomhnóireacht a linbh le cead na máthar trí dhearbhuí reachtúil a dhéanamh i láthair Coimisinéir Mionnaí (*Commissioner of Oaths*) nó Coimisinéir Síochána.

# FOINSÍ

- “A Friend in Deed?”, Relationship Bullying Among Adolescents, Ann Flynn, The Cool School Programme
- ‘Bíodh na firicí ar dhruaí ar eolas agat: is é do bheatha é ná bí a scriosadh’ – leabhrán ó Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte, 2008
- ‘Caidreamh idir Leanaí Scoile na hÉireann’ HBSC (Iompraíocht Sláinte i Leanaí ag aois scoile na hÉireann 2002, Bileog Firicí Taighde 4, Ollscoil na hÉireann, Gaillimh
- ‘Corpoideachas’, Séamus Ó Tuama, Coláiste Feirste, Béal Feirste, an tÁisaonad, 2007
- ‘Develop Effective Study Strategies’, Skills for OU Study, The Open University Walton Hall, Milton Keynes, 2007
- ‘Lorg’, Barrett agus Riachardson, Gill and Macmillan, 2003
- ‘Reading and Taking Notes’, Skills for OU Study, The Open University Walton Hall, Milton Keynes, 2007
- Amnesty International Ireland, Teach Sheáin Mhic Ghiolla Bhríde, 48 Sráid na Toinne, Baile Átha Cliath 2.
- Aware, 72 Sráid Líosain Íocht., Baile Átha Cliath 2; [www.aware.ie](http://www.aware.ie)
- Barnardos (Teenhelp), Cearnóg Theampall Chríost, Baile Átha Cliath 8 [www.barnardos.ie](http://www.barnardos.ie)
- Bodywhys, PO Box 105, An Charraig Dhubh, Co. Átha Cliath; [www.bodywhys.ie](http://www.bodywhys.ie)
- Dialann an Scoláire 204-15, 4Schools.ie, Fionnghlas, Baile Átha Cliath 11
- ‘Drugs, The Reality’, Aontas Mac Léinn Ollscoil Luimní, 1996
- Drugs.ie: Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
- Gaelscéal ar Scoil; [www.oideachas.gaelscoil.ie](http://www.oideachas.gaelscoil.ie), An Spidéal, Co. na Gaillimhe, 2013
- Let’s Talk Alcohol, Irish Examiner, 2010
- Let’s Talk Drugs, Irish Examiner, 2008
- Nósanna Imeachta maidir le Caomhnú Leanaí i mBunscoileanna agus i Scoileanna Iarbunscoile, An Roinn Oideachais agus Scileanna, 2011
- Samaritans, 112 Sráid Mhaoilbhríde, Baile Átha Cliath, [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)
- [www.leanonme.net](http://www.leanonme.net) ‘Brath Ormsa’ (i gcomhpháirtíocht le Cumann Dúlagar na hEorpa)
- [www.oco.ie](http://www.oco.ie) (Oifig Ombudsman na Leanaí)
- [www.webwise.ie](http://www.webwise.ie) Ionad na hÉireann um Fheasacht ar Shábháilteacht Idirlín

## NÓTAÍ