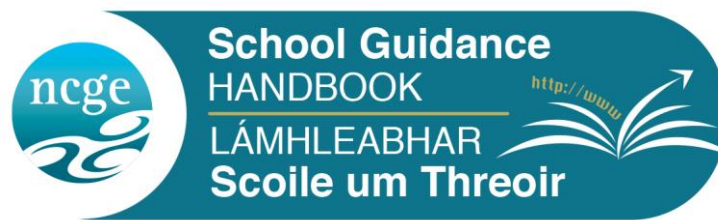


# Ag Cuidiú le hÓgánaigh Déileáil le Dúlagar

An Dr. Claire Hayes, Stiúrthóir Cliniciúil le Aware

Aware



*Arna fhoilsiú ag an Lárionad Náisiúnta um Threoir san Oideachas (LNTO) mar alt don Lámhleabhar Scoile um Threoir*

## Clár an Ábhair

Eochairfhocail .....	3
Achoimre.....	3
Réamhrá .....	4
1. An Treoirchomhairleoir, Ógántacht agus Dúlagar.....	4
2. Dúlagar in Ógánaigh .....	5
3. Cúiseanna le Dúlagar i nDaoine Óga .....	7
4. Cóireáil do Dhuine Óg faoi Dhúlagar .....	7
5. Ról an Treoirchomhairleora ag Freagairt do Scoláirí a d'fhéadfadh a bheith faoi Dhúlagar ..	7
6. Leargas ar an gcaoi ina bhféadfaidh Treoirchomhairleoirí cuidiú le hÓgánaigh déileáil le Dúlagar, ag baint úsáid as Prionsabail Iompraíochta Chognaíche .....	9
7. Conas is féidir le Aware cuidiú le Treoirchomhairleoirí .....	12
Conclúid.....	13
Tuilleadh Eolais .....	17
Beathaisnéis .....	18

## **Eochairfhocail**

Ógántacht, inní, teiripe iompraíochta cognaíche, atrua, déileáil, dúlagar, síocoideachas, athléimneacht.

## **Achoimre**

San alt seo tugtar cur síos ar nádúr an dúlagair in ógánaigh, díritear ar ról an treoirchomhairleora ag freagairt do scoláirí a d'fhéadfadh bheith faoi dhúlagar, tugtar léargas ar an gcaoi inar féidir le treoirchomhairleoirí cuidiú le hógánaigh déileáil leis an dúlagar, ag baint úsáid as prionsabail na hiompraíochta coigníche agus aireachas, leagtar béim ar an tábhacht atá le treoirchomhairleoirí ag tabhairt aire dóibh féin agus aibhsítear an chaoi inar féidir le Aware tacú le treoirchomhairleoirí. Léirítear conas is féidir leo úsáid a bhaint as an 'Triantán Déileála' (Hayes, 2006, 2011) agus déantar tagairt do raon leathan d'eolas agus tacaíocht phraiticiúil.

## Réamhrá

Is iomaí dúshlán atá san ógántacht do dhaoine óga. I rith an ama seo beifear ag súil go ndéanfaidh siad a n-aitheantas féin a oibriú amach, neamhspleáchas a fhorbairt, a ngnéasacht a fhiosrú, plé le caidrimh, déileáil le brúnna acadúla agus ullmhú don aosacht. Am is ea é ina mbaineann cuid acu triail as an alcól agus substaintí eile. Maidir le cuid acu. nó b'fhéidir iad uile, bíonn amanna acu ina mbíonn siad fíor-mhothálach agus cantalach. Cé go n-éiríonn le formhór mór na ndaoine óga déileáil leis an ógántacht, bíonn cuid acu nach n-éiríonn leo. Tagann dúlagar, ó dhúlagar meánach go dúlagar trom, ar thart ar ógánach amháin as gach fiche (Buckley, 2013). Féadfaidh sé bheith deacair do thuismitheoirí agus treoirchomhairleoirí, chomh maith leis na daoine óga féin, a aithint cad is 'gnáthchantal' ann, agus cad a d'fhéadfadh bheith ina dhúlagar.

Is iomaí dúshlán atá san ógántacht do thuismitheoirí, múinteoirí agus treoirchomhairleoirí freisin. Scíobhadh an t-alt seo mar acmhainn do threoirchomhairleoirí d'fhonn cur ar do chumas na nithe seo a leanas a dhéanamh:

1. Scrúdú a dhéanamh ar d'eispéiris agus tuairimí féin faoin ógántacht agus dúlagar
2. D'eolas agus tuiscint féin a fhorbairt faoin dúlagar agus conas is féidir leis dul i gcion ar ógánaigh
3. Tacú le daoine óga a d'fhéadfadh a bheith faoi dhúlagar.

Thar ceann Aware ba mhaith liom buíochas a ghabháil leis an Lárionad Náisiúnta um Threoir san Oidachas as iarraidh orm scríobh don chuid seo den Lámhleabhar do Threoirchomhairleoirí. Seo a leanas struchtúr an phíosá:

1. An treoirchomhairleoir, ógántacht agus dúlagar
2. Sanmhínte ar dhúlagar
3. Dúlagar in ógánaigh a dhiagnóisiú
4. Cúiseanna le dúlagar i ndaoine óga
5. Cóireáil do dhuine óg faoi dhúlagar
6. Ról an treoirchomhairleora ag freagairt do scoláirí a d'fhéadfadh a bheith faoi dhúlagar
7. Leargas ar an gcaoi ina bhféadfaidh treoirchomhairleoirí cuidiú le hógánaigh déileáil le dúlagar, ag baint úsáid as prionsabail iompraíochta chognaíche
8. Cur síos ar conas is féidir le Aware tacaíocht a chur ar fáil do threoirchomhairleoirí ag cuidiú le hógánaigh déileáil leis an dúlagar.

### *1. An Treoirchomhairleoir, Ógántacht agus Dúlagar*

Tá an dúlagar ró-choitianta ar fad. Measann an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte go mbeidh an dúlagar ar an ualach is mó galair ar fud an domhain faoin mbliain 2030, níos mó ná galar croí agus ailse, agus meastr go mbeidh sé ar an dara hualach is mó faoi 2020. Sainmhíníonn sé an dúlagar mar neamhord coitianta meabhrach, a léirítear le brón, easpa suime nó pléisiúir, mothúcháin de chiontacht nó féinluach íseal, codladh nó goile suaite, tuirse, agus droch-aird (WHO, 2013). Tá an dúlagar éagsúil ó ghnáth-athruithe sa ghiúmar agus freagairtí mothúcháinacha gearra ar dhúshlán sa saol ó lá go lá. Go háirithe má mhaireann sé ar feadh i bhfad agus má tá déine measartha nó dian air, féadfaidh an dúlagar bheith ina riocht sláinte tromchúiseach. Féadfaidh sé bheith ina chúis leis an duile atá thíos leis fulaingt go mór agus feidhmiú go lag ag an obair, ar scoil agus sa teaghlach. B'fhéidir go mbeidh mothúcháin éadóchais ag daoine faoi dhúlagar, fúthu féin, faoin domhan agus faoin todhchaí (Beck et al, 1979). Nuair is measa é, féadfaidh an dúlagar bheith ina chúis le féinmharú (WHO, 2012). Ach tá sé riachtanach a rá nach ionann diagnóis dúlagair agus a rá gurb é féinmharú an tpradh dosheachanta (Hayes, 2012a). Is príomhtheachtairacht dóchais é seo, a bhfuil

treoirchomhairleoirí ábalta a chur chun cinn. Ní féidir leo é sin a dhéanamh, áfach, ach amháin má thugann siad aire dá sláinte féin.

Is dócha go mbeidh taithí phearsanta ag roinnt treoirchomhairleoirí ar an dúlagar, a d'fhéadfadh dul i gcion ar an mbealach ina n-oibríonn siad le daoine óga. Beidh taithí phearsanta ag na treoirchomhairleoirí go léir ar an ógántacht, a d'fhéadfadh dul i gcion ar a gcuid oibre freisin. Tá an díospóireacht maidir le cad is 'gnách' agus 'neamhghnách' san ógántacht ar siúl le blianta fada anuas, gan freagra éasca ar bith. Is í an taithí atá agam ar neart daoine faoi dhúlagar ná nach greideann siad go bhfuil siad 'maith go leor'. Féadfaidh siad bheith iontach dian orthu féin agus brú uafásach a chur orthu féin a bheith foirfe. Go minic cuireann treoirchomhairleoirí iad féin faoi bhrú uafásach ar aon nós, agus cuireann siad aon chomhartha struis i bhfolach le meangadh gáire go minic. Is féidir leo bheith go hiontach ag aithint scoláirí i mbaol agus oibríonn siad gan stad chun tacú leo agus déanann siad neamhaird de chomharthaí crá iontú féin, agus iad ag rá go bhfuil a leithéid 'lag', b'fhéidir. Tá an seanchir cainte fíor – i ndáiríre, ní bheimid ábalta leanúint d'aire a thabhairt do dhaoine eile mura dtabharfaimid aire dúinn féin.

Ceann de na leabhair is fearr a léigh mé riamh is ea fós 'When helping you is hurting me: Escaping the Messiah Trap' le Carmen Renee Berry. Foilsíodh é seo ar dtús sa bhliain 1988 agus athfhoilsíodh é sa bhliain 2013 (Berry, 2013). I léirmheas a scríobh mé air do threoirchomhairleoirí, (Hayes, 2000), leagtar an bhéim ar an tábhacht atá le daoine sna 'gairmeacha cuidithe' a bheith san airdeall faoina ngá féin le tacaíocht. Glac roinnt ama chun do fhreagairt ar na ceisteanna seo a leanas a scrúdú. Tá siad ceaptha d'aon ghnó le cuidiú leat athmhachnamh a dhéanamh ar d'eispéiris agus tuairimí féin maidir leis an ógántacht agus dúlagar.

### **Roinn Ceisteanna do Threoirchomhairleoirí le Fiosrú:**

- Cé mar a bhí d'ógántacht féin?
- An ndéarfá go raibh sé 'gnách'?
- Cén difear atá idir na dúshláin atá roimh ógánaigh anois agus na cinn a bhí romhatsa?
- An dóigh leat gur dhéileáil tú leo go héifeachtach?
- Cén fáth? Nó cén fáth nach ndearna?
- Cad í an tuiscint atá agat ar an dúlagar?
- An raibh taithí phearsanta agat ar an dúlagar?
- Más ea, cad a chuidigh leat déileáil leis?
- Más rud é nach ea, cén dearcadh atá agat i leith le daoine faoi dhúlagar?
- Dar leat, cad é an ról atá agat mar threoirchomhairleoir le daoine óga a d'fhéadfadh bheith faoi dhúlagar?
- Cad iad na príomhcheisteanna gur mhaith leat freagraí a fháil as an acmhainn seo a léamh i dtaca le cuidiú le treoirchomhairleoirí cuidiú le hógánaigh faoi dhúlagar?

## ***2. Dúlagar in Ógánaigh***

Mar thoradh ar an méadú tragóideach ar fhéinmharú ógánach le blianta beaga anuas, tá aird tugtha ar na brúnna a bhíonn ar roinnt daoine óga, na deacracháí a bhíonn acu le déileáil agus conas is féidir le hosaigh cuidiú leo. B'fhéidir go mbeidh roinnt neamhord meabhrach amhail scitsifréine agus neamhoird ite i láthair le linn ógántachta, agus gá le cúnamh gairmiúil dá bharr. B'fhéidir go mbeidh siad seo níos éasca don treoirchomhairleoir a aithint ná an dúlagar, ó tharla go bhfeictear ar 'chantal' go minic mar ghnáthchuid den ógántacht. B'fhéidir go mbeidh daoine óga iad féin, chomh maith lena dtuismitheoirí, measctha idir 'mothú síos' agus dúlagar a éilíonn cóireáil ghairmiúil.

Tá comharthaí an dúlagair san ógántacht cosúil leis na hathruithe sa ghiúmar a bhaineann leis an ógántacht i gcoitinne. De ghnáth déantar diagnóis de dhúlagar nuair a bhíonn na comharthaí i láthair gach lá, geall leis, gach lá ar feadh dhá sheachtain. Áiríonn comharthaí an dúlagair giúmar íseal, méadú ar chantal, deacrachtaí le codladh, cúlú, mothúcháin neamhfhiúntais agus idéú féinmharaithe féideartha. Acmhainn is ea an lámhleabhar Diagnostic Statistical Manual (DSM) a úsáideann cliniceoirí de ghnáth chun a aithint má tá neamhord ar leith ag duine. Tá an cúigiú leasú déanta air le déanaí (DSMV, 2013). Cé go bhfuil roinnt athruithe ar dhiagnóis an dúlagair in aosaigh, fanann an diagnóis de dhúlagar do leanaí agus ógánaigh mar a bhí (Grohol, 2013). Fuarthas amach go mbíonn ógánaigh faoi dhúlagar éagsúil ó aosaigh toisc gur féidir leo níos mó de chantal nó colg ná fíorbhrón a léiriú agus gur féidir le comharthaí an dúlagair teacht chun cinn níos mó nuair a bhíonn siad leo féin nó leis a teaghlach ná nuair a bhíonn siad lena gcairde (Teicher, 2007). Thug an Dr. Sarah Buckley, Síciatraí Comhairleach, Ospidéal Phádraig, Bael Átha Cliath léacht poiblí thar ceann Aware in Ospidéal Phádraig an 9 Eanáir 2013 dar teideal “Depression in Adolescents”. Tá sé seo ar fáil ar shuíomh gréasáin Aware ag <http://www.aware.ie/listen-or-watch-back-to-the-january-lecture-online/> (Buckley, 2013) agus is acmhainn iontach é seo do threoirchomhairleoirí.

Sa cháipéis Children’s Depression Inventory (Kovacs, 2004) tá deich mír a d’fhéadfadh léiriú dúinn cé chomh leathan is atá an dúlagar. Féachann siad seo ar na nithe seo a leanas:

- Cé chomh minic is a bhíonn leanbh brónach
- A mothúchán cé acu an dtiocfaidh feabhas ar a scéal dóibh
- A dtuairim faoi cé chomh maith agus a dhéanann siad rudaí
- A mhéid is maith leo iad féin
- A mhinice a bhíonn fonn orthu caoineadh
- A mhinice a chuireann rudaí isteach orthu
- A dtuairimí faoina gcuma
- A mhéid a mhothaíonn siad ina n-aonar
- A dtuairimí maidir le líonn na gcairde atá acu
- Cé acu an measann siad go bhfuil grá ag daoine orthu.

B’fhéidir nach mbeadh sé cuí do threoirchomhairleoirí na míreanna seo a úsáid chun ‘tomhas’ a dhéanamh ar leibhéal an dúlagair atá ar dhuine óg, is féidir leo ceistanna a chur maidir le gach ceann de na réimsí seo má tá amhras orthu cé acu ar chóir cuairt ar dhochtúir teaghlaigh a mholadh nó nár chóir. B’fhéidir go mbeadh sé úsáideach freisin seiceáil a dhéanamh ar leibhéal déine, minicíochta agus faid a siomptóm mar bhealach chun idirdhealú a dhéanamh ó gnáthmhothúcháin ‘thuas agus thíos’ agus an dúlagar. Baineann Aware úsáid as an acrainm Béarla “Festival” mar sheicliosta ar shiomptóim an dúlagair. Is den tábhacht é, má thugann tú faoi deara go bhfuil cúig cinn nó níos mó de na siomptóim seo ag duine óg i do chúram agus go maireann siad an lá ar fad, beagnach, gach lá, ar feadh tréimhse dhá sheachtain nó níos mó, go leanann tú polasaí na scoile, dul i dteagmháil leis na tuismitheoirí agus comhairle a chur orthu a leanbh a thabhairt chuig dochtúir teaghlaigh nó gairmeoir meabhairshláinte a chinnfidh cé acu a bhféadfadh dúlagar a bheith ina fhachtóir agus a thabharfaidh comhairle maidir le cóireáil chuí, más gá. Is iad seo a leanas an siomptóim (as Béarla: Feeling, Energy, Sleep, Thinking, Interest, Value, Aches, Life):

Mothú	Brónach, imníoch, dubh dóite
Fuinneamh	Fuinneamh íseal, mothú brónach, tuirseach
Codladh	Róchodladh nó tearc-chodladh, dúiseacht go minic
Smaoineamh	Smaoineamh go mall, droch-aird
Suim	Suim cailte i gcaithimh aimsire/bia/teaghlach etc.
Luach	Féinluach íseal
Pianta	Pianta fisiciúla/pianta a bhaineann le strus/imní e.g. tinnis cinn, pianta sa bholg

### ***3. Cúiseanna le Dúlagar i nDaoine Óga***

San ama atá thart, bhí tuairimí an-mhíchuibheasacha ann maidir le cúiseanna an dúlagair. Ar thaobh amháin den scéal, breathnaíodh air mar éagothromaíocht ceimice, ar an taobh eile, éagumas iomlán le déileáil. Ní raibh ceachtar acu sin ina chabhair, i ndáiríre, agus níon na fíorchúiseanna i bhfad níos casta agus is fearr iad a thuiscint i múnla Bitheolaíocht-Síceolaíochta-Sóisialta, i.e. féadfaidh daoine a bheith i mbaol dúlagar a fhorbairt mar thoradh ar a gcuma bitheolaíochta agus/nó a n-acmhainní sícaolaíochta agus/nó a gcúinsí sóisialta. B'fhéidir go mbeidh siad ábalta cosc a chur ar an dúlagar a fhorbairt mar thoradh ar a láidreachtaí inmheánacha féin, agus/nó tacaí seachtracha (Hayes, 2006). D'fhéadfadh beirt daoine óga dul faoi na cineálacha céanna de dheacrachtaí tromchúiseacha, amhail bulaíocht thromchúiseach. B'fhéidir go mbeadh deacrachtaí roimhe seo ag duine amháin acu amhail stair de mhí-úsáid gnéis, fénmheas íseal, tuismitheoir faoi dhúlagar nó mí-úsáid alcóil agus b'fhéidir gur fhoghlaim siad conas freagairt do dhúshlán an tsaoil le mothúchán éadóchais. B'fhéidir go mbeadh na deacrachtaí céanna ag an dara duine ach gur fhoghlaim siad conas freagairt go dearbhach, cúnaimh a lorg agus a ghlacadh agus féachaint ar an saol ar bhealach níos dóchasaí. Tá deacrachtaí inscne deacair le bunú toisc, cé go bhféadfaidh níos mó cailíní siomptóim dúlagair a thuairisciú, b'fhéidir go bhfuil an méid céanna de bhuaichailí, nó níos mó, a bhíonn thíos leis. Toisc go bhféadfadh an méid sin cúiseanna le dúlagar a bheith ann, cuid acu nach féidir a sheachaint, tá sé tábhachtach díriú ar conas cuidiú le duine óg dúlagar a chosc agus/nó déileáil leis an dúlagar.

### ***4. Cóireáil do Dhuine Óg faoi Dhúlagar***

Toisc gur féidir le duine óg faoi dhúlagar bheith i mbaol roinnt deacrachtaí eile lena n-áirítear brath ar an alcól nó substaintí eile chun an phian a laghdú, féinghortú, deacrachtaí oideachais agus idéú féinmharaithe (Buckley, 2013) tá sé riachtanach go dtabharfar an chóireáil chuí dó nó di. I measc na roghanna cóireála tá sícoideachas, teiripe aonair, teiripe teaghlaigh agus cógas. Breathnaítear ar an sícoideachas mar chéad chéim sa chóireáil sa chaoi is go dtuigfidh ógánaigh agus a dteaghlaigh cad is dúlagar ann agus conas is féidir leis dul i gcion ar ghiúmar agus gníomhaíocht. Le teiripe aonair, atá ina chóireáil iompraíochta coigníche (CBT) de ghnáth, féachtar le cuidiú le daoine óga an dúshlán a thabhairt dá gcognaíochtaí agus a n-iompraíochtaí a athrú. Féadfaidh teiripe teaghlaigh a bheith an-tábhachtach chun cuidiú le feabhas a chur ar phátrúin cumarsáide. Tugann léacht an Dr. Buckley léargas iontach ar chógas mar chóireáil don dúlagar le plé ar na buntáistí agus na forthorthaí féideartha. Sa léacht sin phléigh sí an chontúir d'fhéinmharú i ndaoine óga faoi dhúlagar agus míníonn sí, cé go bhféadfaidh cógas smaointeoireacht féinmharaithe a mhéadú ar dtús, ní bhfuarthas amach go méadaíonn sé ar an bhféinmharú (Buckley, 2013). D'aibhsigh sí na naisc idir alcól agus féinmharú agus nótaíl sí gur fearr cógas le hógánaigh a úsáid i gcomhar le cóireáil eile ar nós CBT. Ní féidir ró-bhéim a leagan ar an nasc seo, mar léiríonn figiúir a d'éisigh an Fhondúireacht Náisiúnta Taighde faoin bhFéinmharú (2013) go raibh baint ag an alcól le breis agus 40% de na cásanna de dhaoine a tháinig chuig Ranna Timposte agus Éigeandála in Éirinn in 2010 mar thoradh ar eachtraí d'fhéinghortú d'aon ghnó.

### ***5. Ról an Treoirchomhairleora ag Freagairt do Scoláirí a d'fhéadfadh a bheith faoi Dhúlagar***

Tá ról tábhachtach ag treoirchomhairleoirí ag aithint daoine óga a d'fhéadfadh a bheith faoi dhúlagar, chomh maith le tacú leo siúd a bhfuil diagnóis faighte acu cheana. Cé go gceanglaímid, de

ghnáth, duine faoi dhúlagar le giúmar íseal, cuma an-bhrónach agus mothúchán éadóchais, b'fhéidir nach gá gur mar seo a bheidh an cás. Féadfaidh dúlagar a chur in iúl mar chantal nó fearg, agus b'fhéidir go gclúdóidh roinnt daoine óga a bhformhothúcháin dúlagair agus go léireofar iad mar 'dhuine grinn an ranga'. Tá treoirchomhairleoirí soiléir nach cuid dá ról é an dúlagar a dhiagnóisiú agus b'fhéidir gurb iad na daoine is fearr atá ábalta athruithe in ógánaigh a aithint a thugann le fios go mb'fhéidir go bhfuil deacrachtaí acu, iad a chur chuig dochtúir teaghlaigh agus tacaíocht a sholáthar dóibh ina dhiaidh sin. Tá obair déanta ag an Roinn Oideachais agus Scileanna, an Roinn Sláinte, an Lárionad Náisiúnta um Threoir san Oideachas, Institiúid na dTreoirchomhairleoirí, an tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais agus Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte le roinnt blianta chun sainmhíniú agus tacaíocht a thabhairt do ról an treoirchomhairleora, go háirithe i dtaca le gné na comhairleoireachta dá ról. Foilsíodh roinnt cáipéisí tábhachtacha le blianta beaga anuas agus is den riachtanas é do mbeadh gach treoirchomhairleoir ar an eolas fúthu seo. Seo a leanas roinnt acu a mbeadh baint ar leith acu leis an gcaoi inar féidir le treoirchomhairleoirí freagairt do dhuine óg a d'fhéadfadh a bheith faoi dhúlagar, agus tacú leo:

- *Well-being in post-primary schools. Guidelines for mental health promotion and suicide prevention* (DES, HSE, DoH, 2013).
- *National audit of guidance & counselling practice in second level schools in Ireland, 2011-2013* (IGC, 2013).
- *My world survey: National study of youth mental health* (Headstrong, 2012).
- *Fourth annual child and adult mental health services report 2011-2012* (HSE, 2012).
- *Research on the practice of counselling by guidance counsellors in post-primary schools* (Hayes and Morgan, 2011).
- *A continuum of support for post-primary schools: Guidelines for teachers* (National Educational Psychological Service, Department of Education and Skills, 2010a)
- *A continuum of support for post-primary schools: Resource pack for teachers* (National Educational Psychological Service, Department of Education and Skills, 2010b).
- *Well-being and post-primary schooling: A review of the literature and research* (National Council for Curriculum and Assessment, 2009).
- *A whole school guidance and counselling service and curriculum: Roles and relationships* (IGC, 2008).
- *Guidance for life: An integrated framework for lifelong guidance in Ireland: Report of the National Guidance Forum* (National Guidance Forum, 2007).
- *Report on the Consultative Process of the National Guidance Forum* for the Minister for State and Enterprise and the Minister for Education and Science. (Hayes and Murray, 2007).
- *Responding to Critical Incidents; Guidelines for Schools* (National Educational Psychological Service, Department of Education and Skills, 2007a).
- *Responding to Critical Incidents; Resource Materials* (National Educational Psychological Service, Department of Education and Skills, 2007b).
- *School matters. Report on the taskforce on student behaviour* (DES, 2006).
- *NCGE in support of guidance: Policy & practice 1995-2005* (NCGE, 2006).
- *Audit on guidance in post-primary schools* (NCGE, 2000).
- *Guidelines for the practice of guidance and counselling in school* (NCGE, 1996).

Go bunúsach moltar do threoirchomhairleoirí a dtreoirlínte maidir le dea-chleachtas a leanúint agus má tá inní orthu go bhféadfaidh duine óg bheith faoi dhúlagar go rachaidís i dteagmháil lena dtuismitheoirí chun iad a chur ar an eolas faoina mbuarthaí agus chun comhairle a chur orthu é nó í a thabhairt chuig a ndochtúir teaghlaigh do mheasúnú agus cóireáil más cuí. Má tá moill fhada idir an t-am seo agus diagnóis nó cóireáil, féadfaidh an treoirchomhairleoir tacú leis an duine óg a c(h)uid mothúchán a aithint, bheith ar an eolas faoi smaointe mar 'cuidiúil' nó 'neamhchuidiúil', an



dúshlán a tabhairt do bhonntuairimí agus, go háirithe, díriú ar na gníomhartha cuidiúla is féidir leis/léi a dhéanamh. Tá sé tábhachtach a rá go bhféadfaidh obair le duine óg atá faoi dhúlagar a bheith an-deacair don treoirchomhairleoir, go háirithe má tá taithí aige nó aici ar an dúlagar freisin, go pearsanta nó trí theaghlach nó cairde. Molaim go láidir go bhfaigheadh na treoirchomhairleoirí uile tacaíocht ghairmiúil rialta i bhfoirm maoirsithe, go háirithe nuair a bhíonn siad ag obair le daoine óga a d'fhéadfadh a bheith faoi dhúlagar.

## **6. *Leargas ar an gcaoi ina bhféadfaidh Treoirchomhairleoirí cuidiú le hÓgánaigh déileáil le Dúlagar, ag baint úsáid as Prionsabail Iompraíochta Chognaíche***

Cé nach cuid de ról an treoirchomhairleora é cóireáil shíceolaíoch a sholáthar do dhuine óg faoi dhúlagar, tá siad ábalta go maith tacaíocht a thabhairt dóibh mar chuid de phlean foriomlán cóireála. Is fearr é seo a dhéanamh i gcomhar leis an dochtúir teaghlaigh agus/nó gairmeoir atá á c(h)óireáil. Dhírigh mo thaighde PhD ar an gcaoi ina bhféadfaidh treoirchomhairleoirí cuidiú le hógánaigh déileáil le dúlagar agus/nó inní ag baint úsáid as sícoideachas agus prionsabail iompraíochta chognaíche (Hayes agus Morgan, 2005; Hayes, 2004). Tá léacht a thug mé in Ospidéal Phádraig i mí Lúnasa 2012, dar teideal ‘Depression: What I have learned’, ar fáil ar shuíomh gréasáin Aware ag <http://www.youtube.com/watch?v=thJJFpdm5yY&feature=youtu.be> (Hayes, 2012b). Cuireann sé seo mo smaointe i láthair maidir le dúlagar a thuiscint agus maidir le cuidiú le daoine déileáil leis. Tagraíonn sé don ‘Triantán Déileála’ agus don ‘Abairt Déileála’ (Hayes, 2006, 2011) atá an-úsáideach, dar liom, chun cuidiú le daoine a mothúcháin a aithint amháin díomá, fearg, brón agus/nó dúlagar, iad seo a nascadh le rud éigin a bhfuil ciall leis agus ansin díriú ar bhealach ar leith ar na gníomhartha cuidiúla is féidir leo a dhéanamh chun feabhas a chur go honnghníomhach as cháilíocht a saol.

### **An Triantán Déileála (Hayes, 2006, 2011)**

Tá trí céim sa ‘Triantán Déileála’. An chéad céim ná obair leis an duine óg maidir leis an inní atá air nó uirthi chun a fháil amach go cruinn cad atá á smaoineamh, á mhothú agus á dhéanamh acu i dtaca leis an inní. An dara céim ná na ceithre cheist seo a leanas a chur orthu féin:

1. An bhfuil ciall le mo mhothúcháin?
2. An bhfuil mo smaointe cuidiúil nó neamhchuidiúil?
3. Cad a chreidim?
4. An bhfuil mo ghníomhartha cuidiúil nó neamhchuidiúil?

An tríú céim ná ‘Abairt Déileála’ a chuidíonn leo a mothúcháin a aithint, iad seo a nascadh le rud éigin a bhfuil ciall leis agus díriú go háirithe ar ghníomhú cuidiúil. Tá an abairt simplí ach an-chumhachtach: ‘Motháim .... toisc .... ach ....’ Is féidir é a nascadh le cleachtadh anáilithe mar seo a leanas: ‘*Motháim* an-bhuartha toisc go *gceapaim* go bhfuil chun praiseach a dhéanamh de rudaí *ach* roghnaím anáilú go mall’. Cleachtadh anáilithe a bhíonn an-éifeachtach, dar liom, is ea iarraidh ar an duine óg a lámh neamhcheannasach a theannadh agus iad ag anáilú isteach, anáil a choinneáil ar feadh trí soicind agus iad ag smaoineamh ‘Roghnaím anáilú go mall’ agus ansin anáilú amach agus iad ag oscailt a láimhe. Baineann sé seo a n-aire ó cibé smaointe neamhchuidiúla a d'fhéadfadh a bheith acu agus is féidir leis an anáil a n-aidréanailín a shuaimhniú agus cuid dá n-inní a bhaint.

Ag brath ar na cúinsí ar leith féadfaidh treoirchomhairleoirí obair le daoine óga atá faoi dhúlagar i gceann ar bith de na réimsí seo a leanas, ní iad go léir:

- ***Scrúdaigh leo an brí atá le dúlagar.*** An gciallaíonn sé go bhfuil siad ‘tinn’, ‘aisteach’, ‘difriúil’ ‘leithleasach’ etc? An bhfuil aithne acu ar aon duine faoi dhúlagar? An sainmhíneann siad iad féin ‘faoi dhúlagar’ nó an mbreathnaíonn siad ar an dúlagar mar rud éigin atá ‘acu’? Cad í an inní is measa atá orthu? Cad a fheiceann siad sa todhchaí dóibh?
- ***Cuidigh leo a dtuiscint ar dhúlagar a fhorbairt,*** go háirithe ag leagan béim ar an ról is féidir a bheith ag a gcreidimh, smaointe agus gníomhartha féin ar a mothúcháin. Tá sé tábhachtach cuidiú leo a fheiceáil go bhfuil dóchas ann i gcónaí.
- ***Cuidigh leo a fheiceáil go bhfuil ciall lena mothúcháin,*** i bhfianaise na gcúinsí seachtracha ina mbeathaí agus/nó cad atá á smaoinreamh acu agus conas atá siad ag mothú. Is féidir leis a bheith an-tábhachtach d’ógánaigh a fhios a bheith acu nach bhfuil a mothúcháin d’fhearg, díomá, brón etc mícheart iontu féin agus gur féidir leo bealaí a fhoghlaim chun iad seo a chur in iúl go hiomchuí agus go sábháilte.
- ***Cuidigh leo a fheiceáil gur minic a bhíonn sé ‘ceart go leor gan mothú go maith’.*** Go minic is féidir le haosaigh a bheith inníoch más rud do bhfuil daoine óga ‘míshona’. TCuireann sé seo inní orthu agus bíonn neart acu a mbíonn eagla an domhain orthu go mbeidh féinmharú dá bharr. Tá sé riachtanach go mbeimidne, mar aosaigh, stuama agus go gcuideoimid le daoine óga a aithint go bhfuil nóiméid ann nuair atá sé thar a bheith ciallmhar dóibh mothú díomách, míshona, corraithe etc. Is é an príomhrud a aithint go mothaíonn siad mar sin (fiú dóibh féin, mura ndéanann siad é sin do dhaoine eile) agus ansin díriú ar cad is féidir leo a dhéanamh chun iad féin a chur ag mothú níos fearr.
- ***Cuidiú leo a smaointe a aithint agus a ainmniú mar ‘cuidiúil’ nó ‘neamhchuidiúil’ agus a bheith ar an eolas faoi aon bhunchreidimh a d’fhéadfadh a bheith acu.*** Is féidir le hógánaigh a bheith an-íogair agus an-fhéinlárnach go deo agus b’fhéidir go gceapfaidh siad go mbaíneann gach rud a tharlaíonn dóibh leo féin. Ma chreideann siad nach bhfuil siad maith go leor, mar shampla, ansin lorgóidh siad dearbhú air seo i ngach áit. Go minic is maith an rud é cuidiú leo a smaointe féin a cheistiú, iad a lipéadú mar ‘cuidiúil’ nó ‘neamhchuidiúil’ agus go dtuigfidh siad, díreach má chreideann siad rud, nach ionann sin agus é a bheith fíor.
- ***Cuidigh leo ‘smaointe faoi fhéinmharú’ a scaradh amach ó ‘féinmharú’.*** Go minic féadfaidh daoine óga faoi dhúlagar smaointe a bheith acu go mb’fhearr leo bheith marbh. Tá sé tábhachtach go gcuideoidh na treoirchomhairleoirí leo iad seo a fheiceáil i gcomhthéacs agus na smaointe a scaradh amach ó ghníomhartha. Go rómhínic glacann daoine leis, tooisc go mbíonn smaointe mar sin acu, go bhfuil siad ‘féinmharfach’. Is féidir leo bheith scraithe ag na smaointe seo agus, go tragóideach, cuireann roinnt daoine óga lámh ina mbás féin. Tá barúl ann freisin, díreach toisc go bhfuil duine diagnóisithe le dúlagar, go gcaillfidh sé/sí bás le féinmharú. Cé go bhféadfaidh riosca féinmharaithe a bheith ann, níl sé dosheachanta agus ní gá do bheith.
- ***Leag béim ar an mbealach ina bhfuil a ngníomhartha chom tábhachtach sin don chaoi ina mothaíonn siad agus cuidigh leo iad seo a aithint mar ‘cuidiúil nó neamhchuidiúil’.*** Tá neart de na gníomhartha a dhéanann ógánaigh faoi dhúlagar neamhchuidiúil – áiríonn siad seo cúlú, moilliú, iad féin a chur i gcomparáid le daoine eile, an locht a chur orthu féin agus ar dhaoine eile, iad féin a cháineadh agus bheith inníoch faoin am atá thart agus faoim am atá le teacht. B’fhéidir go ndéanfaidh cuid acu freisin pleanáil chun lámh a chur ina mbás féin. Más léir go bhfuil sé seo á dhéanamh go gníomhach ag duine óg, tá sé riachtanach don treoirchomhairleoir freagairt láithreach i gcomhréir lena bplean scoile. De

ghnáth, d'áireodh sé seo eolas a thabhairt do thuismitheoirí an duine óig, príomhoide na scoile agus dochtúir teaghlaigh an duine óig. Tá sé riachtanach áfach, díriú ar na gníomhartha cuidiúla atá ar siúl ag daoine óga faoi dhúlagar – féadfaidh siad seo a áireamh éirí agus teacht ar scoil, obair bhaile a dhéanamh, rún a ligean le thuismitheoirí agus treoirchomhairleoirí.

- ***Oibrigh leo chun plean soiléir a fhorbairt*** faoi conas is féidir leo rud éigin a dhéanamh gach lá a thabharfaidh pléisiúr dóibh (nach mbaineann le halcól agus ní gá go gcosnóidís seo airgead). Ina theannta sin, is maith an rud é a rá go mb'fhéidir nach mothóidh siad níos fearr láithreach agus uaireanta go mothóidh siad níos measa, fiú. Mar shampla, má tá siad i ndiaidh cúlú go sóisialta ó chairde b'fhéidir go mbeidh sé iontach deacair orthu bogadh ina dtreo arís.
- ***Oibrigh leo chun a scileanna sóisialta agus treallús a fhorbairt.*** B'fhéidir go mbeidh sé seo follasach ach b'fhéidir nach mbeidh duine óg faoi dhúlagar ábalta teagmháil súile a choinneáil, comhrá a thosú, ábhar a athrú nó cuireadh a thabhairt do dhaoine eile rud éigin a dhéanamh leo. Tá treoirchomhairleoirí ábalta go maith scileanna maithe sóisialta agus treallús a theagasc agus a dhaingniú.
- ***Múin dóibh conas cleachtaí análaithe agus aireachais a úsáid chun chuidiú leo 'fanacht' leis na mothúcháin agus atrua a fhorbairt dóibh féin agus do dhaoine eile.*** Go minic bíonn an dúlagar agus inní nasctha agus féadfaidh daoine óga éirí iontach inníoch toisc nach *mothaíonn* siad go maith. Is féidir leo bheith iontach féin-chriticiúil freisin chomh maith le bheith criticiúil faoi dhaoine eile. Tá neart acmhainní iontacha ar fáil chun cuidiú leo mothúchán atrua a fhorbairt, lena n-áirítear Bates (2011), Kabat Zinn et al 2012, Kennedy (2012), Gilbert (2013, 2012), Williams (2012) agus Williams agus Penman (2011). Cuireann The Sanctuary ([www.sanctuary.ie](http://www.sanctuary.ie)) raon de chúrsaí aireachais agus machnaimh ar fáil – b'fhéidir go mbeadh suim agat iad a dhéanamh.
- ***Cuidigh le daoine óga athléimneacht a fhorbairt agus a bheith níos dóchasaí.*** Go minic éiríonn daoine a chuaigh trí gach sort deacrachtaí agus dúshlán níos fearr ag déileáil le strus. B'fhéidir go mbeidh sé úsáideach do dhaoine óga faoi dhúlagar tosú ag tuiscint go bhféadfaidh siad foghlaim óna n-eispéiris ar bhealach a sheasfaidh leo amach anseo.
- ***Oibrigh le daoine óga chun atrua a fhorbairt ina leith féin.*** I gcoitinne, féadfaidh daoine faoi dhúlagar comparáid neamhfhabhrach a dhéanamh eatarthu féin agus a bpiaraí, neamhshuim a dhéanamh de na rudaí a dhéanann siad go maith, cur ina luí orthu féin nach bhfuil siad chomh maith le haon duine eile agus bheith iontach dian orthu féin. Is féidir leis a bheith iontach deacair, nó dodhéanta fiú, an dúshlán a thabhairt do thuairimí dá leithéid. Mar sin, b'fhéidir go mbeadh sé úsáideach don treoirchomhairleoir cuidiú leo monatóireacht a dhéanamh ar a ngiúmar, smaointe agus gníomhartha ar bhonn laethúil agus féachaint amach go háirithe don rud a dhéanann siad go maith gach lá.
- ***Mínigh an nsc idir alcól agus substaintí eile agus a ngiúmar.*** Tá sé éasca do dhaoine óga beag is fiú a dhéanamh den tionchar is féidir a bheith ag an alcól ar a ngiúmar. Féadfaidh siad freisin tearcmheasúnú tromchúiseach a dhéanamh ar mhéid an alcóil a thógann siad ar bhonn rialta.
- ***Tacaigh le hógánaigh óga a bhfuil diagnóis an dúlagair déanta orthu tríd an tionchar atá aige seo ar a dtuismitheoirí, siblíni agus cairde.*** I gcoitinne, féadfaidh ógánaigh a bheith an-chotúil. Má tá diagnóis de dhúlagar déanta orthu b'fhéidir go mbeidh siad níos

cotúla fós agus go measfaidh siad gurb iadsan is cúis le haon deacracht ina dteaghlaigh nó i measc a bpiaraí. Féadfaidh sé bheith tábhachtach cuidiú leo labhairt faoi seo agus cuidiú leo dearcadh a fháil go mb'fhéidir nach mar sin atá an scéal. Ach b'fhéidir go bhfuil an ceart acu agus go bhfuil daoine eile neirbhíseach timpeall orthu, a d'fhéadfadh cur leis an donas. Tá treoirchomhairleoirí ábalta go maith tacú le daoine óga go hoibiachtúil chun féachaint ar cad is féidir leo a dhéanamh chun caidrimh dá leithéid a fheabhsú ní chun iad féin a chosaint ó bheith mar aon chúis amháin le duine eile a bheith míshona.

- ***Déan cinnte go bhfuil a fhios ag daoine óga go bhfuil ar a laghad aosach amháin a bhfuil siad ábalta dul chucu nuair a bhíonn rudaí deacair dóibh.*** Do neart ógánaigh is tuismitheoir a bheidh i gceist, ach dóibh siúd nach gceapann go mbeidh siad ábalta labhairt le duine ar bith ina dteaghlaigh féin, féadfaidh an treoirchomhairleoir ról an-tábhachtach a ghlacadh.
- ***Déan cinnte go dtuigeann na daoine óga na teorainneacha le rúndacht.*** Seo nóta foláirimh toisc go mb'fhéidir go mbeidh gá le comhairle a chur ar na daoine óga faoi teorainneacha na rúndachta ag amanna éagsúla le linn do chuid oibre ó tharla go mb'fhéidir go ndéanfaidh siad dearmad, go ndéarfadh siad rud éigin leat nach mmór duit a thuairisciú agus ansin go n-éireoidh siad an-chorraithe faoi fhealladh a rún, dar leo. Is dea-chleachtas é a chur i gcuimhne dóibh ag gach seisiún go bhfuil 'gach rud a labhraíonn tú faoi, geall leis' rúnda, agus ansin achoiomre a dhéanamh ar na teorainneacha a bhaineann le féinghortú agus/nó mí-úsáid leanaí.
- ***Bain úsáid as an 'Abairt Déileála' (Hayes, 2006, 2011) chun cuidiú leis an duine óg a mothúcháin a aithint, iad seo a nascadh le rud éigin a bhfuil ciall leis agus díriú ar ghníomhartha cuidiúla:*** 'Motháim .... toisc .... ach ....'. Áiríonn roinnt samplaí:

'Motháim uafásach toisc go gceapaim go ndéanaim praiseach de rudaí ach roghnaím díriú ar na rudaí a dhéanaim go maith.

'Motháim brónach díreach toisc go mothaím mar sin ach roghnaím foghlaim conas aire a thabhairt dom féin'.

'Motháim an-díomach toisc go gceapaim go bhfuilim ag cruthú neart fadhbanna do mo theaghlach ach roghnaím gníomhú ar bhealach cuidiúil'.

Má chreideann ógánach i ndáiríre nach bhfuil sé nó sí chomh maith le daoine eile, b'fhéidir nach n'éireoidh le mealladh agus athdhearbhú uile an treoirchomhairleora cur ina luí orthu gur a mhalairt atá an scéal. B'fhéidir go mbeadh an focal 'b'fhéidir' iontach úsáideach, mar shampla:

'Motháim buartha toisc go gceapaim nach fiú dom bheith anseo ach b'fhéidir gur fiú.

- ***Forbraigh mothúchán dóchais.*** Tá sé seo riachtanach toisc gur féidir le héadóchas bheith ina ghné chomh tábhachtach sin den dúlagar. Is féidir le treoirchomhairleoirí cuidiú le daoine óga féachaint cad a d'oibrigh go maith dóibh san am atá thart, cad a rinne siad chun cuidiú leis seo tarlú agus cad iad na scileanna atá acu le cuidiú leo sa todhchaí. I ndomhan atá níos dírithe ar an rud diúltach tá sé riachtanach cuidiú le daoine óga dearcadh níos leithne a ghlacadh agus féachaint ar a bhfuil ag dul go maith ina mbeathaí faoi láthair.

## ***7. Conas is féidir le Aware cuidiú le Treoirchomhairleoirí***

Oibríonn Aware chun cuidiú le daoine cuir chuige onghníomhacha a fhorbairt chun an dúlagar a thuiscint agus déileáil leis trí thacaíocht, eolas agus oideachas a chur ar fáil. Ceann dá

phríomhchláir is ea an clár leasaithe ‘Beat the Blues’, ‘Think, Feel, Act’, atá saor in aisce do scoláirí na Sraithe Sinsearaí i meánscoileanna. Tá sé seo bunaithe ar phrionsabail iompraíochta choigníche agus baintear úsáid as an ‘Triantán Déileála’ chun cuidiú le daoine óga foghlaim faoin dúlagar agus conas scileanna deileála agus athléimneachta a fhorbairt.

Ó tharla go bhfuil an dúlagar agus inní chomh coitianta sin in aosaigh, bainfidh treoirchomhairleoirí agus muinteoirí a mbaineann an dúlagar dóibh féin tairbhe freisin as na seirbhísí a chuireann Aware ar fáil. Ceann amháin acu sin is ea cúrsa sé seisiún Scileanna Beatha d’aosaigh ar a dtugtar ‘Living Life to the Full’. Is é an Dr. Chris Williams a d’fhorbair an cúrsa seo agus tá sé dírithe ar chuidiú le rannpháirtithe prionsabail iompraíochta choigníche chun feabhas a chur ar cháilíocht a mbeatha. Tá sé dírithe go príomha ar aosaigh a bhfuil dúlagar éadrom go mesartha orthu agus, a bhuíochas d’fhoireann in ollmhargadh mór a raibh Aware mar phríomhcharthanas acu in 2012 agus 2013, cuirtear an cúrsa seo ar fáil saor in aisce do na rannpháirtithe. Cuireann Aware clár Scileanna Beatha ar fáil ar líne, freisin, saor in aisce. D’fhorbair an Dr. John Sharry agus a chomhghleacaithe i Silver Cloud é seo. Is cúrsa le hocht seisiún é atá bunaithe ar phrionsabail iompraíochta cchoigníche. Mholfaínn do threoirchomhairleoir ar bith a mbainfidh an dúlagar díobh leas a bhaint as ceann amháin de na seirbhísí seo nó an dá cheann. Chomh maith le scileanna deileála a fhorbairt dóibh féin, tabharfaidh na cúrsaí seo uirlisí dóibh, a mbeidh siad ábalta a úsáid agus a chomhroinnt lena scoláirí. Ina theannta sin tá seirbhís ríomhphoist ag Aware, ‘We Can Help’, Líne Chabhrach agus Grúpaí Tacaíochta a chuireann tacaíocht ar fáil go díreach chuig daoine atá buartha faoin dúlagar agus inní. Acmhainn iontach is ea a shuíomh gréasáin [www.aware.ie](http://www.aware.ie) a thugann eolas agus ar a bhfuil leabharlann de léachtaí a thug gairmeoirí maidir le gnéithe éagsúla den dúlagar thar ceann Aware ó 2011.

## Conclúid

Tugann an cur chuige ‘bitheolaíochta-síceolaíochta-sóisialta’ i dtaca leis an dúlagar le fios, cé gur féidir comhpháirt bitheolaíochta/géiniteach a bheith ann gur féidir a chóireáil le cógas, b’fhéidir go mbeidh tosca eile ann amhail mothúchán neamhfhiúntais agus claonadh chun scaradh amach agus cúlú a bheadh lárnach nuair a fhorbraíonn dúlagar i nduine óg. Cé gur féidir ról an-tábhachtach a bheith ag cógas, aithnítear go bhfuil tábhacht le teiripí síceolaíochta a chuidíonn le duine óg dúlagar a thuiscint agus é a bhainistiú. Go minic is é teiripe iompraíochta coigníoch an teiripe a roghnaítear toisc go bhfuil sé bunaithe ar fhianaise, loighciúil agus treoranta ó thaobh ama de. Cé nach cuid de ról na dtreoirchomhairleoirí é cóireáil a thabhairt do dhaoine óga don dúlagar, tá siad ábalta go maith prionsabail an hiompraíochta coigníche a úsáid ina gcuid oibre chun tacú le hobair dochtúirí teaghlaigh agus gairmeoirí. Fuarthas amach go bhfuil teicnící aireachais an-éifeachtach ag cuidiú le daoine óga ‘fanacht’ lena mothúcháin agus déileáil leo agus dá mhéud eolais a bhíonn ag treoirchomhairleoirí leo seo, is ea is fearr a bheidh siad ábalta úsáid a bhaint astú ina gcuid oibre. Toisc gur féidir le daoine faoi dhúlagar claonadh a bheith acu bheith iontach dian, tá sé riachtanach dóibh mothúchán atrua a fhorbairt dóibh féin agus do dhaoine eile.

Agus tú ag obair le duine óg a mheasann tú a mbeadh faoi dhúlagar tá sé tábhachtach a fhiosrú cad is brí leis an dúlagar duitse. An measann tú gur galar é an dúlagar, nó leithscéal, nó freagairt intuigthe ar eachtraí agus/nó smaointe seachtracha, rud éigin le bheith scanraithe faoi, rud éigin le bheith náirithe faoi? Ar bhain an dúlagar díot féin? An rud é an dúlagar a mothaíonn tú muiníneach as déileáil leis nó an gcuireann sé fairtíos ort? Cuimhnigh gur féidir le daoine óga bheith an-athléimneach agus gur féidir leo déileáil níos fearr ná mar a cheapfaidís féin nó duine ar bith eile. Ach má bhíonn cúig siomptóm nó níos mó den dúlagar ar dhuine óg ar bhonn leanúnach tahr trréimhse dhá sheachtain tá sé tábhachtach go gcuirfí é nó í chuig a ndochtúir teaghlaigh. Tá sé

tábhachtach a mheabhrú, cé gur nós le cailíní labhairt níos mó agus comharthaí dúlagair a léiriú, is féidir le neart buachaillí a mothúcháin a chur i gceilt. Is féidir leis a bheith an-deacair an duine óg atá faoi dhúlagar a aithint agus go minic féadfaidh an ‘duine grinn’ sa seomra ranga a bheith ag ceilt an dúlagair. Féadfaidh inní agus dúlagar a bheith an-nasctha agus féadfaidh daoine a bheith an-íomhothach toisc go bhfuil siad faoi dhúlagar. B’fhéidir nach mbeidh a fhios ag daoine óga conas is féidir leis an alcól iad a dhéanamh leochaileach ar iad féin a ghortú.

Uirlis is ea an ‘Triantán Déileála’ (Hayes, 2006, 2011) a bhaineann úsáid as prionsabail na hiompraíochta choigníche chun cur ar chumas daoine óga a mothúcháin a aithint, a smaointe a cheistiú, an dúshlán a thabhairt dá gcreidimh agus, go háirithe, díriú ar ghníomhú ar bhealaí a chuidíonn leo féin déileáil le dúlagar agus inní nó iad a chosc. Cuireann Aware clár saor in aisce ar fáil do scoláirí na Sraithe Sinsearaí a fhéachann le cuidiú leo an dúlagar a thuiscint agus déileáil le strusairí ag baint úsáid as an ‘Triantán Déileála’. Tá raon d’acmhainní aige freisin a chuidíonn le Treoirchomhairleoirí agus atá ar fáil ar [www.aware.ie](http://www.aware.ie)

Níos luaithe luaigh mé go bhfuil an dúlagar ró-choitianta. Tá an staitisticí atá measta ag an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte scannalach. Ach an gá don dúlagar bheith ar an ualach galair is mó ar domhan faoi 2030? Anois an t-am le cuidiú le daoine óga scileanna a fhorbairt chun déileáil leis an dúlagar agus é a chosc, fiú. Trí obair go honnghníomhach chun cuidiú leo a mothúcháin a aithint, bheith ar an eolas faoina smaointe, an dúshlán a thabhairt dá gcreidimh agus, go háirithe, díriú ar na gníomharta cuidiúla is féidir leo a dhéanamh chun freagracht a ghlacadh as a meabhairshláinte féin, is féidir leo athléimneacht agus a trua a fhorbairt dóibh féin agus do dhaoine eile. Tá tusa, a dtreoirchomhairleoir, ábalta go maith é seo a dhéanamh. Molaim duit leanúint den fhiosrú ar d’eispéiris agus creidimh féin maidir le hógántacht agus dúlagar, leanúint den fhorbairt ar d’eolas agus tuiscint féin ar an dúlagar agus conas is féidir leis dul i gcion ar ógánaigh agus leanúint de thacú le daoine óga a d’fhéadfadh a bheith faoi dhúlagar. Is fearr is féidir leat é seo a dhéanamh trí aire a thabhairt do d’meabhairshláinte féin, leas a bhaint as maoirsiú rialta, úsáid a bhaint as tacaí ar nós dochtúirí teaghlaigh, an FSS agus cuimhniú ar chumhacht an dóchais!

- Bates, T. (2011). *Coming through depression*. Dublin: Gill and MacMillan.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., and Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Berry, C. R. (2013). *When helping you is hurting me: Escaping the Messiah trap*. San Francisco Harper and Row Publishers.
- Buckley, S. (2013). Depression in adolescents. <http://www.aware.ie/listen-or-watch-back-to-the-january-lecture-online>
- Department of Education and Science (2006). *School matters. Report on the taskforce on student behaviour*. Dublin: DES.
- Department of Education and Skills, Health Service Executive, Department of Health (2013a). *Well-being in post-primary schools: Guidelines for mental health promotion and suicide prevention*. Dublin: Department of Education and Skills, Health Service Executive, Department of Health.
- Gilbert, P. (2013). *The compassionate mind*. UK: Constable and Robinson.
- Gilbert, P. (2012). <http://www.youtube.com/watch?v=b3JDokddPts>. Empathy and compassion in society. Aimsithe 9 Meán Fómhair 2013.
- Grohol, J.M. (2013). DSM-5 Changes: Depression and depressive disorders. <http://pro.psychcentral.com/2013/dsm-5-changes-depression-depressive-disorders/004259.html> Aimsithe 6 Meán Fómhair 2013.
- Hayes, C. (2000). Hope for the “helping Messiah”. *Journal of the Institute of Guidance Counsellors*, 24, 3-10.
- Hayes, C. (2004). Prevention of depression and anxiety in children and adolescents. In K. N. Dwivedi and P.B. Harper (Eds.) *Handbook for promoting emotional well-being of children and adolescents and preventing their mental ill health. A handbook*. UK: Jessica Kingsley Publishers.
- Hayes, C. (2006). *Stress relief for teachers: The coping triangle*, UK: Routledge.
- Hayes, C. (2011). A cognitive behavioural approach to helping people cope. In T. Devonport (Ed.) *‘Coping: Applying theory to practice’*. UK: Taylor Francis.
- Hayes, C. (2012a). Challenging the darkest days. Irish Times, 19 Nollaig.
- Hayes, C. (2012b). Depression: What I have learned. [http://www.aware.ie/watch\\_back\\_dr-claire\\_hayes\\_presents\\_on\\_depressionwhat\\_i\\_have\\_learned/](http://www.aware.ie/watch_back_dr-claire_hayes_presents_on_depressionwhat_i_have_learned/)
- Hayes, C. and Morgan (2011). *Research on the practice of counselling by guidance counsellors in post primary schools*. Dublin: National Centre for Guidance in Education.
- Hayes, C. and Morgan, M. (2005). A psychoeducational approach to preventing depression and anxiety. *Journal of Youth and Adolescence*, vol.34, 2: 111-121.
- Hayes, C. and Murray, M. (2007). *Report on the Consultative Process of the National Guidance Forum* for the Minister for State and Enterprise and the Minister for Education and Science.
- Headstrong (2012). *My world survey: National study of youth mental health*. The National Centre for Youth Mental Health, UCD School of Psychology, Dublin.
- Health Service Executive (HSE) (2012). *Fourth Annual Child and Adult Mental Health Services Report 2011-2012*. Dublin: HSE.
- Institute of Guidance Counsellors (2008). *A whole school guidance and counselling service and curriculum: Roles and relationships*. IGC Policy paper. Dublin: IGC.
- Institute of Guidance Counsellors (2013). *National audit of guidance & counselling practice in second level schools in Ireland, 2011-2013*. Dublin: Institute of Guidance Counsellors.

- Kabat-Zinn, J., Segal, Z., Williams, M.G. and Teasdale, J.D. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. USA and UK: Guilford Press.
- Kennedy, S. (2012). A range of mindfulness cds on cultivating compassion for self and others. [www.sanctuary.ie](http://www.sanctuary.ie)
- Kovacs, M. (2004). *Children's depression inventory (CDI)*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- National Council for Curriculum and Assessment (2009). *Well-being and post-primary schooling: A review of the literature and research*. Ar fáil: [http://ncca.ieCurriculum and Assessment/Post- Primary Schooling.html](http://ncca.ieCurriculum_and_Assessment/Post-Primary_Schooling.html)
- National Educational Psychological Service, Department of Education and Skills (2010a). A continuum of support for post-primary schools: Guidelines for teachers. Ar fáil: [www.education.ie/en/Schools-Colleges/Services/Educational-Psychologist-NEPS-/neps\\_post primary continuum teacher guide.pdf](http://www.education.ie/en/Schools-Colleges/Services/Educational-Psychologist-NEPS-/neps_post_primary_continuum_teacher_guide.pdf)
- National Educational Psychological Service, Department of Education and Skills (2010b). A continuum of support for post-primary schools: Resource pack for teachers. Ar fáil: [www.education.ie/servlet/blobServlet/neps\\_post\\_primary\\_continuum\\_resource\\_pack.pdf?language=EN](http://www.education.ie/servlet/blobServlet/neps_post_primary_continuum_resource_pack.pdf?language=EN)
- National Educational Psychological Service, Department of Education and Skills (2007a). Responding to critical incidents: Guidelines for schools. Ar fáil: [www.education.ie/servlet/blobServlet/neps\\_critical\\_incidents\\_guidelines\\_schools.pdf](http://www.education.ie/servlet/blobServlet/neps_critical_incidents_guidelines_schools.pdf)
- National Educational Psychological Service, Department of Education and Skills (2007b). Responding to critical incidents: Resource materials. Ar fáil: [www.education.ie/servlet/blobServlet/neps\\_critical\\_incidents\\_resource\\_material\\_schools.pdf](http://www.education.ie/servlet/blobServlet/neps_critical_incidents_resource_material_schools.pdf)
- National Guidance Forum (2007). *Guidance for life: An integrated framework for lifelong guidance in Ireland: Report of the National Guidance Forum*. Dublin: NGF.
- National Suicide Research Foundation (2013). Statistics <http://www.nsrp.ie/cms/?q=node/36>, Aimsithe 4 Aibreán 2013.
- NCGE (1996). *Guidelines for the practice of guidance and counselling in schools*. Dublin: Author.
- NCGE (2000). *Audit on guidance in post-primary schools*. Dublin: Author. Retrieved from [www.ncge.ie](http://www.ncge.ie)
- NCGE (2006). *NCGE in support of guidance: Policy & practice 1995-2005*. Dublin: NCGE.
- Teicher, M.H. (2007). Treatment of child and adolescent depression. 15<sup>th</sup> Annual Children's Justice Conference. [http://www.mclean.harvard.edu/pdf/research/clinicalunit/dbrp/mteicher-talks/Child Depr Rx.pdf](http://www.mclean.harvard.edu/pdf/research/clinicalunit/dbrp/mteicher-talks/Child_Depr_Rx.pdf) Aimsithe 6 Meán Fómhair 2013.
- Whitbourne, S.K. (2013). What the DSM-5 changes mean for you. <http://www.psychologytoday.com/blog/fulfillment-any-age/201305/what-the-dsm-5-changes-mean-you>. Aimsithe 6 Meán Fómhair 2013.
- Williams, M. (2012). Mindfulness. [http://www.youtube.com/watch?v=wAy\\_3Ssyqgg](http://www.youtube.com/watch?v=wAy_3Ssyqgg). Aimsithe 9 Meán Fómhair, 2013.
- Williams, M. and Penman, D. (2011). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. UK: Paitkus.
- WHO (2012). Depression. Fact sheet No. 369. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>. Aimsithe 7 Meán Fómhair 2013.
- WHO (2013). <http://www.who.int/topics/depression/en/>. Aimsithe 7 Meán Fómhair 2013.



## Tuilleadh Eolais

- *A continuum of support for post-primary schools: Guidelines for teachers* (National Educational Psychological Service, Department of Education and Skills, 2010a)
- *A continuum of support for post-primary schools: Resource pack for teachers* (National Educational Psychological Service, Department of Education and Skills, 2010b).
- *A whole school guidance and counselling service and curriculum: Roles and relationships* (IGC, 2008).
- *Audit on guidance in post-primary schools* (NCGE, 2000).
- *Fourth annual child and adult mental health services report 2011-2012* (HSE, 2012).
- *Guidance for life: An integrated framework for lifelong guidance in Ireland: Report of the National Guidance Forum* (National Guidance Forum, 2007).
- *Guidelines for the practice of guidance and counselling in school* (NCGE, 1996).
- *My world survey: National study of youth mental health* (Headstrong, 2012).
- *National audit of guidance & counselling practice in second level schools in Ireland, 2011-2013* (IGC, 2013).
- *NCGE in support of guidance: Policy & practice 1995-2005* (NCGE, 2006).
- *Report on the Consultative Process of the National Guidance Forum* for the Minister for State and Enterprise and the Minister for Education and Science. (Hayes and Murray, 2007).
- *Research on the practice of counselling by guidance counsellors in post-primary schools* (Hayes and Morgan, 2011).
- *Responding to Critical Incidents; Guidelines for Schools* (National Educational Psychological Service, Department of Education and Skills, 2007a).
- *Responding to Critical Incidents; Resource Materials* (National Educational Psychological Service, Department of Education and Skills, 2007b).
- *School matters. Report on the taskforce on student behaviour* (DES, 2006).
- *Well-being and post-primary schooling: A review of the literature and research* (National Council for Curriculum and Assessment, 2009).
- *Well-being in post-primary schools. Guidelines for mental health promotion and suicide prevention* (DES, HSE, DoH, 2013).
- [www.aware.ie](http://www.aware.ie)
- [www.psi.ie](http://www.psi.ie)
- [www.who.int](http://www.who.int)
- [www.sanctuary.ie](http://www.sanctuary.ie)

## **Beathaisnéis**

Oibríonn an Dr. Claire Hayes mar shíceolaí cliniciúil, mar shíceolaí oideachais, mar léachtóir agus mar údar. Tá sí ina ball d'Institiúid na dTreoirchomhairleoirí, ba léachtóir í ar an Ard-Diplóma sa Treoir agus Comhairleoireacht in Ollscoil na hÉireann, Má Nuad (1996-2003), d'oibrigh sí le treoirchomhairleoirí i seacht scoil ar a taighde PhD '*Helping Adolescents Cope*' (1998-2001), bhí sí ina Taoghdeoir/Comhairleoir don Fhóram Náisiúnta um Threoir in 2006 agus rinne sí taighde ar an ngné comhairleoireachta de ról an treoirchomhairleora in 2009/2010 leis an Ollamh Mark Morgan. Ó Bhealtaine 2011 tá Claire ag obair mar Stiúrthóir Cliniciúil le Aware agus tá cleachtas príobháideach aici freisin.