

Tacaíochtaí do Dhaltaí

Tá sonraí le fáil sa bhileog eolais seo maidir leis na príomhdhaoine agus na príomhthacaíochtaí atá ar fáil dom sa scoil, sa bhaile nó sa phobal a bhfuil a fhios agam gur féidir liom brath orthu.

Tacaíochtaí ar scoil

Tacaíochtaí sa bhaile

Príomhoide:	Tuismitheoir(i) /Caomhnóir(i):
Leas-Phríomhoide:	Gaol (e.g., seantuismitheoir):
Comhairleoir(i) Treorach:	Comharsa /Cara:
Comhordaitheoir SEN:	Oibrí tacaíochta:
Séiplíneach:	<p>Dochtúirí Teaghlaigh agus ionaid sláinte Is féidir le Dochtúir Teaghlaigh tacú le haon duine atá ag déileáil le géarchéim. Más féidir, tabhair duine éigin i dteannta leat. Aimsigh seirbhís:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dochtúir Teaghlaigh nó ionad sláinte • Seirbhís Dochtúra Ghinearálta (Iasmuigh de ghnáthuaireanta)
Ceann bliana /teagascóir foirme:	
Oifigeach Teagmhála Baile is Scoile:	<p>Seirbhísí éigeandála ospidéal Téigh chuig nó glaoigh ar rannóg éigeandála d'ospidéal ghinearálta áitiúil</p>
Oifigeach Críochnaithe Scolaíochta:	<p>Seirbhísí éigeandála teileafóin Is féidir leat teagmháil a dhéanamh leis na seirbhísí éigeandála trí ghlaoch ar 999 nó 112.</p>
Múinteoir(i):	<p>Na Samáraigh Tá seirbhís teileafóin na Samaritans ar fáil 24 uair an chloig gach lá nó má theastaíonn tacaíocht rúnda, neamhbhreithiúnach uait:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glaoigh ar an uimhir shaorghlao 116 123 • Seol ríomhphost chuig jo@samaritans.ie • Tabhair cuairt ar www.samaritans.ie chun eolas a fháil faoin mbrainse is gaire duit
Comhalta(i) foirne eile:	<p>Teachtaireacht a sheoladh chuig seirbhís tacaíochta Tá seirbhís tacaíochta nua meabhairshláinte teachtaireachtaí ar fáil 24 uair an chloig, 7 lá sa tseachtain. Tá tacaíocht anaithnid ar fáil láithreach nuair a theastaíonn tacaíocht go géar. Tá sé mar aidhm leis an tseirbhís seo tú a nascadh le hoibrí deonach oilte in níos lú ná 5 nóiméad. Tabharfar cluas éisteachta duit agus cabhrófar leat do smaointe a eagrú go soiléir, agus cuirfear ar do chumas an chéad chéim eile a thógáil lena chinntiú go mbeidh tú i mbarr do shláinte arís. Téacsáil YMH chuig 086 1800 280 (B'fhéidir go mbeadh rátaí caighdeánacha SMS le n-íoc)</p>

Tacaíochtaí eile

Childline (ISPC)

- seirbhís náisiúnta éisteachta 24 uair an chloig na hÉireann do dhaoine óga suas le 18 mbliana d'aois
- saorghlao **1800 666 666** (am ar bith, lá nó oíche)
- téacsáil **50101** (idir 10am agus 4pm gach lá)
- déan comhrá ar líne ag www.childline.ie (idir 10am agus 4pm gach lá)

Seirbhísí don Aos Óg BeLonG

Soláthraíonn BeLonG tacaíocht do dhaoine óga leispiacha, aeracha, déghnéasacha, trasinscneacha, agus idirghnéasacha (LGBTI+) in Éirinn.

- téacsáil LGBTI+ chuig **086 1800 280** chun comhrá faoi rún a bheith agat le hoibrí deonach géarchéime oilte (am ar bith den lá nó oíche, b'fhéidir go mbeadh rátaí caighdeánacha SMS le n-íoc)
- tá tuilleadh eolais le fáil ar www.belongto.org

Jigsaw

Tá Líne Thacaíochta Jigsaw ar fáil saor in aisce chun tacaíocht agus comhairle mheabhairshláinte a chur ar fáil do dhaoine óga idir 12 agus 25 bliain d'aois, agus do thuismitheoirí nó aosaigh in Éirinn atá buartha.

- saorghlao **1800 544729** (idir 1pm agus 5pm, Luan go hAoine)
- téacsáil CALL ME chuig **086 180 3880**, sonraigh an lá agus an t-am ba mhaith leat go gcuirfí glaoch ort (idir 9am agus 5pm, Luan - Aoine)
- seol ríomhphost chuig help@jigsaw.ie (seoltar freagraí idir 9am - 5pm, Luan go hAoine)
- tá tuilleadh eolais le fáil ag www.jigsaw.ie nó www.jigsawonline.ie.

Barnardos

Soláthraíonn Barnardos [seirbhís náisiúnta tacaíochta teileafóin do thuismitheoirí](#), mar fhreagairt do na dúshláin atá le sárú i rith phaindéim COVID-19. Saorghlao **1800 910 123** idir 10am - 2pm, Luan go hAoine. Chomh maith leis sin, soláthraíonn Barnardos [seirbhís líne cabhraí méala leanaí](#), do bhaill den phobal a bhfuil eolas agus tacaíocht i ndáil le méala ag teastáil uathu. Teileafón **01 473 2110** idir 10am - 12pm, Luan go Déardaoin.

SpunOut.ie

Soláthraíonn SpunOut.ie raon leathan alt agus eolais do dhaoine óga, faoi go leor topaicí difriúla, meabhairshláinte san áireamh.

- téacsáil SPUNOUT chuig **086 1800 280** más mian leat labhairt le hoibrí deonach oilte (b'fhéidir go mbeadh rátaí caighdeánacha cur teachtaireachtaí le n-íoc)
- tá tuilleadh eolais le fáil ag www.spunout.ie

Tuilleadh tacaíochtaí ar líne

Tá eolas agus fógraí maidir le gach tacaíocht agus seirbhís mheabhairshláinte atá ar fáil go náisiúnta agus go háitiúil atá á soláthar ag FSS agus ag a comhpháirtithe maoinithe le fáil ar an suíomh gréasáin YourMentalHealth. Chomh maith leis sin, is féidir leat glaoch, saor in aisce, ar an Líne Eolais YourMentalHealth chun eolas a aimsiú faoi thacaíochtaí agus seirbhísí, am ar bith, lá nó oíche: **1800 111 888**.

Turn2Me & MyMind

Soláthraíonn [Turn2Me](#) cur chuige 3 leibhéal i ndáil le folláine mheabhrach; féinchabhair, grúpaí tacaíochta agus tacaíocht ghairmiúil. Cuimsítear comhairleoireacht agus grúpaí tacaíochta sna seirbhísí ar líne.

www.turn2me.ie www.mymind.org

Tá an tacaíocht atá á tairiscint ag gníomhaireachtaí éagsúla atá liostaithe thuas dírithe ar dhaoine atá buartha nó imníoch faoi rudaí éagsúla. **Foinse:** [Ag Tacú le Folláine Daltaí: Treoir d'Iar-Bhunscoileanna agus d'Fhoirne Tacaíochta Daltaí i rith Thréimhsí Dúnta Scoile agus Shrianta Sláinte Poiblí mar thoradh ar COVID-19](#)