

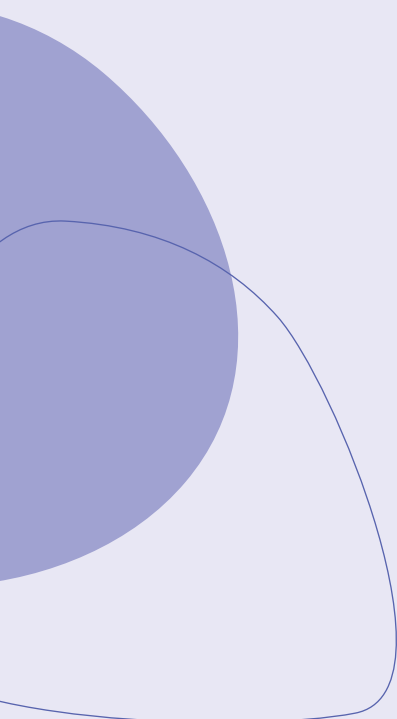
#chatsafe do thuismitheoirí agus cúramóirí: ag tacú le daoine óga ionas gur féidir leo cumarsáid shábháilte a dhéanamh ar líne maidir le féindochar agus féinmharú

An dara heagrán




#chatsafe®

ory
gen



© Orygen 2023

Lua molta La Sala, L., Sabo, A., Thorn, P., Cooper, C., Lamblin, M., McCormack, T., Battersby-Coulter, R., & Robinson, J. #chatsafe do thuismitheoirí agus cúramóirí: ag tacú le daoine óga ionas gur féidir leo cumarsáid shábháilte a dhéanamh ar líne maidir le féindochar agus féinmharú. An dara heagrán. Melbourne: Orygen. 2023.

Séanadh Tá an fhaisnéis seo á cur ar fáil chun críocha ginearálta oideachais agus faisnéise amháin. Is faisnéis bhaill í amhail ar an dáta foilsithe agus beartaítear í a bheith ábhartha do gach stát agus críoch san Astráil (mura luaitear a mhalairt). D'fhéadfadh sé nach mbeadh sí infheidhme i ndlínsí eile. Aon diagnóis agus/nó cinntí cóireála maidir le hothar ar leith, ba cheart iad a bheith bunaithe ar do chuid imscrúduithe agus tuairimí gairmiúla féin i gcomhthéacs imthosca cliniciúla an othair. A mhéid a cheadaítear le dlí, ní bheidh Orygen faoi dhliteanas i leith aon chaillteanas nó damáiste a eascraíonn as úsáid na faisnéise seo nó as bheith ag brath ar an bhfaisnéis seo. Is ar do scil ghairmiúil agus do bhreithiúnas gairmiúil féin a bhraitheann tú chun gabháil do do chleachtas cúraim sláinte féin. Ní thugann Orygen aon tacaíocht ná aon mholadh maidir le haon táirgí, cóireálacha ná seirbhísí dá dtagraítear san fhaisnéis seo.

Tá aitheantas á thabhairt ag Orygen d'Úinéirí Seanbhunaithe na dtailte ar a bhfuilimid agus tá ómós aige ar a Seanóirí, mar a bhí agus mar atá anois. Aithníonn agus urramaíonn Orygen an oidhreacht chultúrtha a d'fhág siad, a gcreideamh agus a muintearas i leith na Tíre, rudaí ar mór ag muintir na gCéad Náisiúin atá beo anois.



#chatsafe do thuismitheoirí agus cúramóirí: ag tacú le daoine óga ionas gur féidir leo cumarsáid shábháilte a dhéanamh ar líne maidir le féindochar agus féinmharú

An dara heagrán





Clár na nÁbhar

- 6 Cad atá i gceist le #chatsafe?
- 7 Buneolas maidir le #chatsafe do thuismitheoirí agus cúramóirí
- 8 Comhthéacs domhanda
- 10 **Cuid 1**
Leideanna ginearálta
- 16 **Cuid 2**
Cén chuma atá ar chumarsáid shábháilte ar líne maidir le féindochar agus féinmharú?
- 28 **Cuid 3**
Beoshruthanna, cluichí, comhaontuithe, cleasa, agus pobail
- 32 **Cuid 4**
Aire a thabhairt duit féin agus do do dhuine óg
- 35 Seirbhísí tacaíochta

Cad atá i gceist le #chatsafe?



Is clár chun féinmharú a chosc é #chatsafe, atá dírithe ar na scileanna agus an t-eolas a thabhairt do dhaoine óga ionas gur féidir leo cumarsáid shábháilte a dhéanamh ar líne maidir le féindochar agus féinmharú.

In 2018, d'fhorbair Orygen na chéad treoirlínte fianaisebhunaithe ar domhan do dhaoine óga chun cumarsáid shábháilte a dhéanamh ar líne maidir le féinmharú (1). Forbraíodh na treoirlínte i gcomhpháirtíocht le daoine óga, le gairmithe sna meáin agus le saineolaithe i dtaobh féinmharú a chosc. Ansin, in 2019, chabhraigh breis is 200 duine óg ó gach cearn den Astráil linn na treoirlínte a iompú ina bhfeachtas meán sóisialta (2).

Nuair a rinneadh meastóireacht ar an bhfeachtas meán sóisialta, fuarthas nach é amháin gur thaitin an t-ábhar meán sóisialta a bhain le #chatsafe le daoine óga, ach gur chothaigh sé muinín iontu agus gur bhraith siad níos sábháilte agus iad i mbun cumarsáid ar líne faoin bhféinmharú (3). Tugann sé sin le tuiscint go bhféadfadh sé a bheith ina chuidiú do dhaoine óga faisnéis a fháil ar na meáin shóisialta maidir le féinmharú a chosc. Fágann sé freisin gur féidir leis na meáin shóisialta a bheith ina mbealach inghlactha chun teagmháil a dhéanamh le daoine óga, chun faisnéis a chur ar fáil dóibh faoi mheabhairshláinte agus faoi fhéinmharú a chosc.

Cé gur thaitin na treoirlínte agus an feachtas meán sóisialta le daoine óga agus gur mheas siad gur cúnamh iad bhraitheamar go raibh treoir thábhachtach in easnamh uathu maidir le cumarsáid a dhéanamh faoin bhféindochar. Is éard atá i gceist le féindochar ná aon fhéinghortú nó féin-nimhiú ar d'aon ghnó a dhéantar é, beag beann ar an gcúis atá ag an duine chun dochar a dhéanamh dóibh féin agus cé acu an raibh rún féinmharaithe acu nó nach raibh (4). Chun an bhearna sin a líonadh agus chun coinneáil suas le luas an athraithe ar na meáin shóisialta, tá an dara heagrán de na treoirlínte #chatsafe eisithe againn agus faisnéis ann maidir le féindochar agus treochtaí nua ar na meáin shóisialta.

Cé go bhfuil obair iontach á déanamh ag feachtas na meán sóisialta maidir le teagmháil a dhéanamh le daoine óga le faisnéis a bhaineann le #chatsafe, tá a fhios againn go bhfuil go leor daoine fásta buartha faoin gcineál ábhair a bhféadfadh daoine óga teacht air ar na meáin shóisialta. Mar sin, tá acmhainní in #chatsafe freisin atá dírithe ar an eolas agus na scileanna a theastaíonn uathu a chur ar fáil do dhaoine fásta chun tacú le daoine óga ina saol i dtaobh cumarsáid a dhéanamh go sábháilte ar líne maidir le féindochar agus féinmharú.

Na hacmhainní #chatsafe go léir a ullmhaíodh do dhaoine óga agus do dhaoine fásta, tá siad le fáil ar an suíomh gréasáin #chatsafe: orygen.org.au/chatsafe.

Buneolas maidir le #chatsafe do thuismitheoirí agus cúramóirí

Is minic a bhíonn thuismitheoirí agus cúramóirí i measc na ndaoine fásta is mó a mbíonn muinín ag duine óg astu, agus is foinse thábhachtach faisnéise agus tacaíochta iad (5). Fágann sé sin gur tábhachtach an rud é an t-eolas agus an mhúinín a bheith ag thuismitheoirí agus cúramóirí chun labhairt le daoine óga faoi ábhair íogaire ar nós féindochar agus féinmharú.

Tá sé tábhachtach freisin go mothódh thuismitheoirí agus cúramóirí ar a gcompond agus iad ag caint le daoine óga faoi na meáin shóisialta, mar gur áiteanna coitianta iad ardáin ar líne do dhaoine óga chun muintearas a chothú, agus chun teacht ar fhaisnéis faoi ábhair áirithe. Tá a fhios againn gur féidir leis a bheith deacair labhairt le daoine óga faoi na meáin shóisialta. Tá a fhios againn freisin gurb é an chaoi é, nuair a chuirtear meabhairshláinte, féindochar agus féinmharú leis na comhráite sin, gur féidir leis a theacht sa mhullach ort, agus nach furasta a fhios a bheith agat cá dtosófá. Is cúnamh a bheidh san acmhainn seo ina thaobh sin.

Tá #chatsafe bunaithe againn do thuismitheoirí agus cúramóirí chun cabhrú le daoine cur lena muinín agus a bheith níos réitithe chun tacú lena nduine óg ó thaobh cumarsáid a dhéanamh go sábháilte ar líne maidir le féindochar agus féinmharú.

San acmhainn seo, scríobhaimid ‘do dhuine óg’ chun tagairt a dhéanamh d’aon duine idir 12-25 bliana d’aois a bhféadfadh ceangal pearsanta a bheith agat leo – b’fhéidir gur tusa duine de na thuismitheoirí, caomhnóir, cúramóir, nó gur duine muinteartha leo thú.

Tá faisnéis san acmhainn seo maidir le conas is féidir leat friotal sábháilte a léiriú agus tú ag caint faoi fhéindochar agus féinmharú, conas tacú le do dhuine óg i dtaobh ábhar sábháilte a chruthú faoi na topaicí sin, agus conas cabhrú leo cinntí a dhéanamh faoin gcineál ábhair ar líne ar mhaith leo a fheiceáil.

Tá sé ríthábhachtach na comhráite sin a bheith agaibh go hoscailte agus go luath agus tacaíocht á tabhairt agat do dhaoine óga, go háirithe nuair a bhíonn siad ag streachailt le féindochar nó smaointe faoin bhféinmharú, nó nuair a thagann siad ar fhaisnéis faoi na hábhair sin a d’fhéadfadh goilleadh orthu. Trí chur le d’eolas féin agus do mhúinín féin i dtaobh cumarsáid a dhéanamh faoi fhéindochar agus féinmharú ar bhealach sábháilte, is féidir leat do dhuine óg a spreagadh an rud céanna sin a dhéanamh – ar líne agus as líne.

Tá an acmhainn seo roinnte ina ceithre chuid:

- **Cuid 1. Leideanna ginearálta.**
Tá eolas ginearálta sa chuid seo faoin tábhacht a bhaineann le labhairt le daoine óga faoi fhéindochar agus féinmharú.
- **Cuid 2. Cén chuma atá ar chumarsáid shábháilte ar líne maidir le féindochar agus féinmharú?**
Tá eolas sa chuid seo ar conas is féidir leat tacú le do dhuine óg i dtaobh ábhar ar líne a bhaineann le féindochar agus féinmharú a chruthú, féachaint air agus freagairt dó ar bhealach sábháilte.
- **Cuid 3. Beoshruithanna, cluichí, comhaontuithe, cleasa, agus pobail.**
- **Cuid 4. Aire a thabhairt duit féin agus do do dhuine óg.**

Comhthéacs domhanda

Cé gur do thuismitheoirí agus cúramóirí san Astráil a ullmhaíodh an acmhainn seo ar dtús, tá a fhios againn gur fadhbanna tromchúiseacha iad féinchochar agus féinmharú do dhaoine óga ar fud an domhain, agus gur féidir le comhthéacsanna cultúrtha agus áitiúla éagsúla dul i bhfeidhm ar an gcaoi a n-éiríonn le comhráite faoi na hábhair sin.

In 2023, fuairamar maoiniú ó Meta chun an acmhainn seo a chur in oiriúint do lucht féachana domhanda. Thugamar faoi phróiseas comhairliúcháin le thuismitheoirí, cúramóirí agus gairmithe um

féinmharú a chosc ó 15 thír chun cloisteáil faoin gcaoi a bpléitear ábhair mar na meáin shóisialta, féinchochar agus féinmharú ar fud an domhain.

Tá an leagan seo den acmhainn seo curtha in oiriúint d'Éirinn i gcomhpháirtíocht **le hOifig Náisiúnta FSS um Féinmharú a Chosc**, do thuismitheoirí agus cúramóirí atá ina gcónaí in Éirinn. Tacaíonn an obair seo le **Ceangail ar Feadh an tSaoil**, Straitéis Náisiúnta na hÉireann chun Féinmharú a Laghdú. Ba mhaith linn buíochas a ghabháil le gach duine a thug ionchur tríd an bpróiseas comhairliúcháin.



An méid a d'inis tuismitheoirí, cúramóirí agus gairmithe um fhéinmharú a chosc in Éirinn dúinn

Le linn ár mbabhtáí comhairliúcháin, chualamar ábhair inmí agus dúshlán éagsúla i ndáil le féindochar, féinmharú agus an úsáid a bhaineann daoine óga in Éirinn as na meáin shóisialta.

Cé go ndealraíonn sé go bhfuil laghdú tagtha ar an stiogma a bhaineann le féindochar agus féinmharú in Éirinn le himeacht ama, is coitianta an rud fós é nach mbíonn daoine ar a gcompond ag caint faoi na hábhair sin, nó gur ábhair iad a sheachnaítear ar fad. Anuas air sin, d'fhéadfadh an-chuid tuismitheoirí agus cúramóirí a mhothú nach bhfuil an t-eolas agus an mhuinín acu chun labhairt faoi na meáin shóisialta lena nduine óg, fiú má tá inmí orthu faoin ábhar a d'fhéadfadh a nduine óg a fheiceáil ar líne.

Chuir tuismitheoirí agus gairmithe um fhéinmharú a chosc inmí in iúl faoin gcineál faisnéise atá á roinnt ar líne maidir le féindochar agus féinmharú, cé a bhíonn ag cruthú na faisnéise sin, agus cé atá in ann í a rochtain. Mhothaigh siad go bhfuil sé tábhachtach do dhaoine óga smaoineamh ar a bhfuil á roinnt acu ar líne, a bheith in ann a n-inneachar a rialú agus monatóireacht a dhéanamh air, agus a bheith ar an eolas faoi cad ba cheart a dhéanamh má thagann siad ar rud éigin a ghoilleann orthu nó atá díobhálach. D'fhéadfadh sé a bheith tábhachtach freisin a bheith in ann déileáil ar bhealach sábháilte le hábhar ar líne faoi fhéinmharú más rud é gur tharla cás féinmharaithe in bhur bpobal féin, nó má tá nuacht nó scéala faoi sin ar na meáin.

Chuir roinnt gairmithe um fhéinmharú a chosc inmí in iúl freisin faoi chomh tapa agus is féidir le faisnéis faoi fhéindochar agus cleasa, cluichí agus dúshlán féinmharaithe scaipeadh, bíodh sé sin ar líne nó as líne. Is féidir leis sin a bheith ina chúis mhór inmí, nó scaoll nó mearbhall a chur ar dhaoine, fiú mura bhfuil sé deimhnithe go bhfuil an fhaisnéis cruinn nó fíor. Tá sé cloiste againn go mbíonn go leor tuismitheoirí buartha faoi chluichí agus dúshlán ar líne a d'fhéadfadh dochar a dhéanamh, ach nach bhfuil an t-eolas ná an tuiscint acu ar na hábhair sin le bheith in ann labhairt go hoscailte fúthu. Sin é an áit ar féidir le #chatsafe do thuismitheoirí agus cúramóirí cabhair a thabhairt.

Tá faisnéis i gCuid 1 den treoir seo faoi cén uair agus conas is féidir leat labhairt le do dhuine óg faoi fhéindochar agus féinmharú.

I gcuid Cuid 2 den treoir, tugtar faisnéis faoi conas is féidir leat tacú le do dhuine óg maidir le hábhar ar líne faoi fhéindochar agus féinmharú a roinnt ar bhealach sábháilte, agus freagairt dó ar bhealach sábháilte.

Tugtar faisnéis i gCuid 3 agus i gCuid 4 den treoir seo faoi conas is féidir leat tacú le do dhuine óg ionas go mbeidh smacht acu ar an méid a fheiceann siad ar líne, agus cad ba cheart dóibh a dhéanamh má thagann siad ar ábhar nach bhfuil sábháilte.

1

Leideanna ginearálta



Is rud sábháilte, agus rud tábhachtach, é labhairt le do dhuine óg faoi fhéindochar agus féinmharú

Is féidir le thuismitheoirí agus cúramóirí ról tábhachtach a bheith acu maidir le cabhrú le daoine óga teacht ar thuiscint ar a meabhairshláinte agus ar a n-eispéiris i dtaobh féindochar agus féinmharú. Is féidir leo ról lárnach a bheith acu freisin maidir le tacú le daoine óga chun cúnaimh a fháil má theastaíonn cúnaimh uathu. Mar sin féin, mothaíonn go leor thuismitheoirí agus cúramóirí faiteach nó neamhchinnte faoi conas labhairt lena nduine óg faoi ábhair cosúil le meabhairshláinte, féindochar, agus féinmharú (6).

Uaireanta ní bhíonn daoine ar a gcompord ag caint faoi fhéindochar agus féinmharú

Bíonn imní ar go leor daoine fásta go bhféadfadh labhairt le duine óg faoi fhéindochar agus féinmharú an smaoineamh sin a chur ina gceann, nó cur le hiompar féinmharfach. Tugann an taighde le fios dúinn nach mar sin atá. Tá a lán fianaise ann a thaispeánann gur féidir leis a bheith ina bheart sábháilte labhairt le duine óg faoin bhféinmharú má tá imní ort faoin duine sin nó má tharla cás féinmharaithe in bhur bpobal féin (7-9). Go deimhin, tá sé ráite ag daoine óga le foireann #chatsafe go dteastaíonn uathu go n-éistfeadh a dtuismitheoirí leo agus go mbeidís in ann labhairt go hoscailte faoin fhéindochar agus féinmharú.

Cad iad eispéiris féindochar agus féinmharaithe?

Agus muid ag trácht ar 'eispéiris féindochar agus féinmharaithe', is éard atá i gceist againn cás ar bith a ndeachaigh féindochar nó smaointe faoi fhéinmharú i bhfeidhm ar na daoine óga féin, nó cás ina raibh aithne acu ar dhuine eile ar a ndeachaigh féindochar nó smaointe faoi fhéinmharú i bhfeidhm, nó a fuair bás de thoradh féinmharú. Eispéiris dhifriúla a bheidh ag gach

duine ach d'fhéadfaí a áireamh leo daoine óga a rinne féindochar, a raibh féinmharú ar a n-intinn acu, nó a bhí ag gabháil d'iompar féinmharfach, chomh maith le daoine óga a chonaic daoine eile a raibh na heispéiris sin acu, nó a chuala fúthu. Is féidir leis na heispéiris sin tarlú ar líne nó as líne.

Cén uair a d'fhéadfadh tuismitheoir labhairt lena nduine óg faoi fhéindochar nó féinmharú?

Tá go leor cúiseanna ann a mbeadh fonn ort labhairt le do dhuine óg faoi fhéindochar nó féinmharú. D'fhéadfaidís seo a leanas a bheith ina measc:

- Tá tú buartha faoin duine óg agus faoina sábháilteacht,
- Tá tú buartha faoi chara leo nó faoi dhuine dá lucht aithne,
- Tharla cás féinmharaithe sa phobal áitiúil nó sa scoil ar a bhfreastalaíonn do dhuine óg,
- Fuair duine atá i mbéal an phobail nó duine cáiliúil bás trí fhéinmharú agus tá sé sin á phlé sna meáin,
- Tá faisnéis faoi fhéindochar nó féinmharú á roinnt sa phobal nó ar na meáin shóisialta,
- Tá an féindochar nó an féinmharú á chlúdach i dtéacs scoile, nó
- Luadh féindochar nó féinmharú i gclár teilifíse nó scannán a chonaic do dhuine óg nó tá carachtar sa chlár teilifíse nó sa scannán a dhéanann féindochar nó a chuir lámh ina mbás féin.

Nuair a tharlaíonn na rudaí sin, tá sé tábhachtach go mothófa ar do chompord agus muinín a bheith agat ionat féin agus tú ag caint faoi fhéindochar nó féinmharú le do dhuine óg. Mura dtugtar aird ar fhaisnéis faoi fhéindochar agus féinmharú, nó mura labhraítear faoi na hábhair sin nuair a thagann siad aníos, is féidir cur leis an stiogma a bhaineann leo. D'fhéadfadh sé go gceapadh daoine óga dá bharr sin gur cheart dóibhsean aon chaint faoi fhéindochar nó féinmharú a sheachaint freisin (10), rud a d'fhéadfadh iad a stopadh ó chabhair a lorg nuair a bhíonn cabhair de dhíth orthu, agus a fhágann gur lú an deis a bhíonn ann comhráite fóinteacha, sábháilte a bheith acu faoi na hábhair sin.

Seo roinnt rudá is féidir leat a dhéanamh agus tú ag caint le duine óg faoi fhéindochar nó féinmharú:

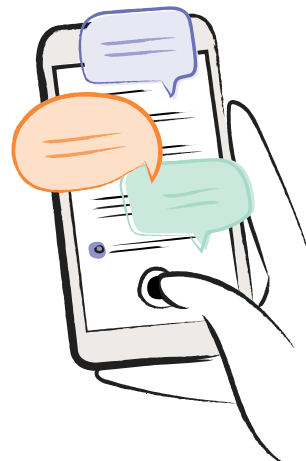
- **Coinnigh guaim ort féin agus smaoinigh ar cad ba mhaith leat a rá ar dtús.** B'fhéidir go gcabhródh sé leat do chuid smaointe nó mothúchán a scríobh síos sula dtabharfaidh tú faoin gcomhrá, chomh maith le rudá ar mhaith leat labhairt fúthu.
- **Bí macánta.** Tá sé ceart go leor é a rá leis an duine óg má mhothaíonn tú go bhfuil an comhrá ciotach nó míchompordach. D'fhéadfadh sé gur mar sin a mhothaíonn an duine óg freisin. Mar sin, ach labhairt faoi do chuid mothúchán, is féidir leat a léiriú go bhfuil sé sábháilte dóibh a bheith leochaileach agus macánta freisin. Tá cúis ann gur mhaith leat tús a chur leis an gcomhrá, mar sin bí macánta faoin gcúis sin.
- **Bí soiléir agus díreach sa mhéid atá le rá agat.** Seachain friotal doiléir, a d'fhéadfadh é a fhágáil deacair ar do dhuine óg a thuiscint cad is mian leat a rá.
- **Fág am ag an duine óg chun iad féin a chur in iúl gan breithiúnas a thabhairt ar an méid a deirtear.** Fiafraigh den duine óg conas atá siad ag aireachtáil agus an bhfuil aon rud ar mhaith leo a rá amach. Cuimhnigh go bhféadfadh sé nach mbeidh fonn cainte ar an duine óg láithreach. Mar sin, má bheartaíonn tú an comhrá a chur siar, cuir in iúl go bhfillfidh tú air uair éigin eile. Abair leo go mbeidh tú réidh le héisteacht nuair a bheidh fonn comhrá orthu.
- **Triail gan bheith taghdach agus guaim a choinneáil ort féin.** B'fhéidir go ndéarfaidh do dhuine óg rud éigin a chuirfidh imní ort. Déan iarracht a bheith aireach agus taispeáin gur crann taca thú agus go bhfuil tú sásta éisteacht. Cuimhnigh go bhfuil sé ceart go leor freisin má bhraitheann tú go bhfuil tú sáinnithe agus nach bhfuil a fhios agat cad le déanamh.
- **Ní gá duit réiteach a bheith agat.** Tá sé ráite ag daoine óga le foireann #chatsafe gur cúnámh é uaireanta labhairt le duine fásta nach ndéanann ach éisteacht gan breithiúnas a thabhairt. Go

minic, b'fhéidir nach mbeadh réiteach ar a gcuid fadhbanna ag teastáil ó dhaoine óga le faoiseamh a fháil. D'fhéadfadh sé a bheith ina chúnámh díreach duine fásta a bheith ag éisteacht leo ar bhealach ceanúil, agus gan a bheith ró-ghasta ag teacht ar réitigh.

- **Tabhair eolas.**
- **Cuir an duine óg ar an eolas faoi sheirbhísí tacaíochta agus faoi acmhainní cúnta.**
- **Déanaigí plean le chéile faoin gcéad rud eile a dhéanfaidh sibh, más cuí.** Cuimhnigh gur féidir leat féin labhairt le seirbhísí tacaíochta chun comhairle a fháil faoin gcaoi is fearr le tacú le do dhuine óg.
- **Má tá imní ort faoi do dhuine óg, fiafraigh díobh an bhfuil féinmharú ar a n-intinn acu.** Má tá imní ort go bhféadfadh féinmharú a bheith ar a n-intinn ag an duine óg, tá sé tábhachtach an cheist a chur ar bhealach soiléir, oscailte.
- **Cuir deireadh leis an gcomhrá ar bhealach tacúil.** Cuir in iúl do do dhuine óg gur mór agat gur roinn siad a gcuid mothúchán, nó go mbeidh tusa anseo nuair a bheidh fonn orthu na mothúcháin a roinnt. Bailíochtaigh eispéireas an duine óg trína rá gur cróga an rud é labhairt faoi mhothúcháin dhairce. Is maith an smaoineamh é freisin am a lua chun dul i gcomhairle le chéile arís agus a rá leo go mbeidh tusa i do chrann taca acu nuair is gá.

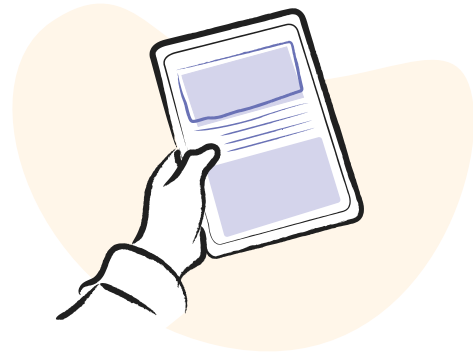
Spás sábháilte a chur ar fáil

Nuair a dhéanann tú cumarsáid oscailte le do dhuine óg faoi fhéindochar nó féinmharú, tá spás sábháilte á chur ar fáil agat dóibh chun smaointe agus mothúcháin a roinnt leat. Tá sé á thaispeáint agat freisin gur féidir leis an duine óg labhairt leat má bhíonn siad buartha fúthu féin, nó faoi dhuine eile. Is bealach luachmhar é cumarsáid oscailte dá leithéid chun tacaíocht a chur ar fáil do dhaoine óga agus is féidir leis cabhrú iad a choinneáil sábháilte.



Scéalta gan bhunús faoi fhéindochar agus féinmharú

Tá sé tábhachtach roinnt scéalta gan bhunús agus míthuiscintí coitianta faoi fhéindochar agus féinmharú a aithint agus a cheistiú.



Tábla 1. Scéalta gan bhunús agus fíricí faoi fhéindochar agus féinmharú

Scéal gan bhunús...	Fíric...
Is éard is féindochar ann ná iarracht ar fhéinmharú nó ciallaíonn sé go bhfuil féinmharú ar a n-intinn ag an duine.	Is minic gur bealach chun déileáil leis an saol é féindochar, agus bíonn daoine ag gabháil dó ar chúiseanna éagsúla. Ní gá gur iarracht ar fhéinmharú é, agus ní í gcónaí a fhágann sé go bhfuil féinmharú ar a n-intinn ag an duine, ach tá baint idir féindochar agus féinmharú. Má bhíonn daoine ag gabháil don fhéindochar, is mó an baol go ndéanfaidh siad iarracht iad féin a mharú amach anseo. Chomh maith leis sin, is féidir le daoine níos mó dochair a dhéanamh dóibh féin ná mar a bhí beartaithe acu, rud a d'fhéadfadh a mbeatha a chur i mbaol.
Iarracht aird a tharraingt ort féin atá i gceist le féindochar.	Formhór na ndaoine a bhíonn ag gabháil don fhéindochar, ní ag iarraidh aird a tharraingt a bhíonn siad. Go deimhin, déanann a lán daoine an-iarracht an féindochar a cheilt.
Bíonn neamhord meabhrach ar dhaoine a bhíonn ag gabháil don fhéindochar.	Cé go bhfuil féindochar níos coitianta i measc daoine a bhfuil drochshláinte mheabhrach acu, is féidir le duine ar bith smaoineamh ar fhéindochar nó dul ina bhun. Is iompar é féindochar, agus ní neamhord é.
Ní maith an rud é fiafraí de dhuine an bhfuil siad ag smaoineamh ar iad féin a mharú.	Má úsáidtear an focal 'féinmharú' agus má chuirtear ceist dhíreach ar dhuine an bhfuil féinmharú ar a n-intinn acu nó faoi iarrachtaí ar fhéinmharú, ní chuireann sé sin le ciapadh agus crá ná leis an mbaol go ndéanfaí dochar.
Má bhíonn tú ag caint faoi fhéinmharú, cuirfidh sé an smaoineamh i gcloigeann duine éigin nó spreagfar iad chun iarracht a dhéanamh ar fhéinmharú.	Ach labhairt faoin bhféinmharú ar bhealach sábháilte, ní chothaítear smaointe i gcloigeann duine ná ní mhéadaítear an seans go mbeidh féinmharú ar a n-intinn acu nó go dtarlóidh iompar féinmharfach, agus ní bealach é seachaint na cainte faoi fhéinmharú chun fáil réidh leis. Go deimhin, má thugtar an deis do dhuine labhairt faoina smaointe, mothúcháin nó iompar a bhaineann le féinmharú, seans gur cúnamh dóibh é agus seans go laghdófar an baol go ndéanfaí dochar.
Tá sé togha aon rud is mian linn a rá faoin bhféinmharú.	Is féidir nach cúnamh é friotal nó ábhar áirithe i dtaobh féinmharú, agus is féidir leo goilleadh ar dhaoine. Má úsáidtear friotal neamhshábháilte nó má roinntear ábhar a léiríonn iarracht ar fhéinmharú, áit ina bhféadfaí féinmharú a dhéanamh, nó modh féinmharaithe, is féidir leis cur leis an mbaol go ndéanfaí dochar dóibh siúd a fheiceann é. Tá sé tábhachtach friotal sábháilte a úsáid agus tú ag caint faoin bhféinmharú ar líne, agus a chinntiú go dtuairiscítear ábhar neamhshábháilte nó go mbaintear é.

Scéal gan bhunús...	Fíric...
Níl ach daoine áirithe ann a smaoineoidh ar iad féin a mharú, mar shampla, daoine a bhfuil drochshláinte mheabhrach acu.	Cé gur féidir lena lán cúinsí duine a fhágáil leochaileach i dtaobh iompar féinmharfach nó féinmharú a bheith ar a n-intinn acu, is féidir le féinmharú dul i bhfeidhm ar dhuine ar bith.
Is furasta a aithint ar líne an bhfuil féinmharú ar a n-intinn ag duine.	Is féidir leis a bheith deacair a rá an bhfuil féinmharú ar a n-intinn ag duine. Tá a lán daoine ann nach n-inseoidh amach díreach d'aon duine go bhfuil siad ag smaoineamh ar iad féin a mharú, agus d'fhéadfaí nach dtabharfaí faoi deara comharthaí rabhaidh mar go mbíonn sé deacair iad a aithint ar líne.
Daoine a labhraíonn ar líne faoi fhéinmharú a bheith ar a n-intinn acu nó a bhfuil plean acu ina leith sin, is díreach ag iarraidh aird a tharraingt orthu féin a bhíonn siad agus ní dhéanfaidh siad iarracht ar fhéinmharú go brách.	Tá crá croí mór agus easpa dóchais coitianta i measc daoine a mbíonn féinmharú ar a n-intinn acu, agus d'fhéadfadh sé go gceapfaidís nach bhfuil an dara rogha acu ach iad féin a mharú. Tá sé tábhachtach aird a thabhairt ar gach comhartha rabhaidh nó comhrá faoi fhéinmharú, agus friotal neamhbhreithiúnach a úsáid sa chumarsáid ar líne.
Bíonn féinmharú ina thoradh ar chúis amháin nó eachtra amháin.	Is rud casta é an féinmharú agus ní féidir cúis nó eachtra amháin a lua mar mhíniú air. Go minic, cuireann roinnt tosca riosca lena leochailí a bhíonn duine i leith féinmharú. Ní hionann an tionchar a bhíonn ag na tosca riosca sin ar aon bheirt, agus d'fhéadfadh rud a bheith ina thoisc riosca ag duine amháin ach gan a bheith ag duine eile.
Daoine a mbíonn féinmharú ar a n-intinn acu nó a dhéanann iarracht iad féin a mharú, bíonn siad meáite ar bhás a fháil.	Daoine a mbíonn féinmharú ar a n-intinn acu nó a dhéanann iarracht iad féin a mharú, ní gá go mbeidís ag iarraidh bás a fháil. D'fhéadfadh sé gurb é an chaoi é go gceapann siad nach bhfuil aon rogha eile acu, ná aon bhealach eile chun déileáil leis an saol. Ach tacaíocht a fháil ag an am ceart, is féidir an crá sin a laghdú agus féinmharú a chosc.
Níl aon rud is féidir le duine ar bith a dhéanamh chun stop a chur le féinmharú. Is gan rabhadh a tharlaíonn iarrachtaí ar fhéinmharú agus bás.	Is féidir féinmharú a chosc. Bíonn cúnaimh cuí an-éifeachtach chun iarrachtaí ar fhéinmharú agus cásanna báis a chosc. Tá sé tábhachtach a bheith in ann a aithint nuair atá duine i mbaol, agus a bheith in ann tacú leo ionas go n-iarrfaidh siad cabhair.

Is féidir leis na meáin shóisialta a bheith ina bhfoinse thábhachtach thacaíochta do dhaoine óga

Tá níos mó agus níos mó ama á chaitheamh ag daoine óga ar na meáin shóisialta, agus is eol dúinn gur minic a bhíonn an dearcadh acu gur áiteanna sábháilte iad na meáin shóisialta chun labhairt faoina gcuid smaointe agus a gcuid mothúchán.

Dúirt daoine óga an méid seo a leanas linn faoi na meáin shóisialta:

- Go mbíonn muintearas agus pobal le fáil orthu,
- Gur bealach cuí, áisiúil iad chun cabhair a lorg agus faisnéis a fháil, agus
- Gur ardán iad dóibh chun a gcuid mothúchán a phlé ar bhealach nach bhfuil aon stiogma ag baint leis.

Mar gheall air sin, b'fhéidir gur chuig na meáin shóisialta a rachaidh roinnt daoine óga chun cumarsáid a dhéanamh maidir le féindochar agus féinmharú.

Is eol dúinn go bhféadfadh daoine óga a bheith i mbaol de bharr ábhar faoi fhéindochar agus féinmharú a fheiceáil ar líne, go háirithe má roinntear faisnéis ar bhealach neamhshábháilte nó neamhchabhrach. Mar shampla, d'fhéadfadh ábhar ina bhfuil faisnéis fhollasach nó íomhánna follasacha goilleadh ar dhaoine óga nó fonn a chur orthu aithris a dhéanamh ar an rud a fheiceann siad nó a léann siad faoi (11). Mar sin féin, tá taighde ann a léiríonn gur féidir laghdú teacht ar rátaí féinmharaithe nuair a roinntear faisnéis faoi fhéinmharú sna meáin phríomhshrutha ar bhealach freagrach, tuisceanach. Mar sin, ullmhaíodh treoirlínte #chatsafe chun cabhrú le daoine óga na comhráite sin a bheith acu ar bhealach sábháilte ar líne agus chun iad a spreagadh chun faisnéis a chruthú agus a roinnt ar bhealach sábháilte, freagrach.



2

**Cén chuma atá ar
chumarsáid shábháilte
ar líne maidir le
féindochar agus
féinmharú?**



Le ‘cumarsáid shlán ar líne’, tagraítear don fhriotal a úsáideann daoine óga, don ábhar ó bhéal agus don amharcábhar ar líne a chruthaíonn agus a úsáideann daoine óga, agus don tacaíocht is féidir le daoine óga a thabhairt dá chéile ar líne.

Is cúnamh ag tuismitheoirí agus cúramóirí é eolas a bheith acu ar an difríocht idir friotal sábháilte agus friotal neamhsábháilte, agus cumarsáid shábháilte a chleachtadh iad féin – ar líne agus as líne. Tá sé sin amhlaidh toisc go bhféadfadh daoine óga aithris a dhéanamh ar an bhfriotal a úsáidimid, agus cé gur féidir le cumarsáid shábháilte laghdú a dhéanamh ar an stiogma a bhaineann le féindochar agus féinmharú, is féidir le friotal neamhsábháilte cur leis an stiogma díobhálach (12). Chomh maith leis sin, is féidir le friotal neamhsábháilte an bharúil a chothú, dár n-ainneoin féin, nach duine sábháilte muid le labhairt leo maidir le féindochar agus féinmharú. Tá sé tábhachtach do dhaoine fásta eiseamláir a thabhairt de fhriotal a chothaíonn comhrá agus a chuireann fonn ar dhaoine óga cúnamh a iarraidh má mhothaíonn siad nach bhfuil siad sábháilte.

Mar is féidir leat an fhaisnéis seo a úsáid

Tá faisnéis sa chuid seo den doiciméad faoi conas is féidir le do dhuine óg ábhar ar líne a chruthú maidir le féindochar agus féinmharú, agus freagairt d'ábhar dá leithéid. Áirítear leis sin a scéal féin a insint, cuidiú le duine is cúis inní dóibh, agus duine a chuir lámh ina mbás féin a choinneáil i gcuimhne. Is féidir le tuismitheoirí agus cúramóirí an fhaisnéis seo a úsáid chun eiseamláir a thabhairt den iompar sábháilte agus chun tacú lena nduine óg maidir le bheith sábháilte ar líne. B'fhéidir gur mhaith leat an fhaisnéis seo a úsáid mar phointe tosaigh le haghaidh comhráite le do dhuine óg faoin gcaoi a dtéann siad i ngleic le hábhar ar líne a bhaineann le féindochar agus féinmharú, nó mar threoir ar féidir tagairt a dhéanamh di roimh na comhráite sin, lena linn agus ina ndiaidh.



Baineann tábhacht le focail agus amharcábhar

Spreagann #chatsafe tuismitheoirí agus cúramóirí chun friotal sábháilte a úsáid agus iad ag labhairt leis an duine óg faoi fhéindochar agus féinmharú. Is smaoineamh maith é freisin do thuismitheoirí agus cúramóirí cabhrú leis an duine óg an tábhacht a bhaineann le cumarsáid shábháilte a thuiscint agus iad a spreagadh chun friotal sábháilte a úsáid sna comhráite le daoine dá bpiarghrúpa faoi fhéindochar agus féinmharú.

Cé go bhféadfadh sé go mbeadh inní ar roinnt tuismitheoirí agus cúramóirí faoin duine óg a bheith i mbun cumarsáid ar líne maidir le féindochar nó féinmharú, is comhráite iad a tharlaíonn, agus is féidir leo cuidiú leis an duine óg más cumarsáid shábháilte a bhíonn i gceist leo.

Tá sé tábhachtach friotal nach mbíonn stiogma i gceist leis a úsáid, agus díriú ar scéalta dóchais, scéalta téarnaimh agus scéalta faoi chabhair a lorg. Ach do dhuine óg a spreagadh chun a gcuid mothúchán a phlé le duine a bhfuil muinín acu astu, agus díriú air gur féidir féindochar agus féinmharú a chosc, agus meabhrú don duine óg go mbíonn cúnamh ar fáil i gcónaí, is féidir leat a scileanna a chothú ionas gur féidir leo tabhairt faoi na comhráite sin ar bhealach sábháilte.

Tugtar samplaí sa tábla thíos de fhriotal sábháilte agus friotal nach bhfuil sábháilte. Is eol dúinn go bhfuil áiteanna ann inar rud an-choitianta é go n-úsáideann daoine friotal atá liostaithe thíos mar fhriotal nach bhfuil sábháilte, agus is eol dúinn nach furasta an rud é na nósanna sin a athrú. Spreagaimid tuismitheoirí agus cúramóirí chun friotal sábháilte a úsáid a oiread agus is féidir agus iad ag caint faoi na hábhair seo. Is maith an pointe tosaigh é a bheith feasach ar na roghanna eile seo agus a thuiscint cén fáth a mbaineann tábhacht le friotal.

Tábla 2. Friotal nach bhfuil sábháilte agus friotal sábháilte

Friotal nach bhfuil sábháilte	Roghanna sábháilte	Cén fáth?
Cur síos ar fhéinmharú mar rud coiriúil nó rud ar peaca é, an leagan Béarla ‘committed suicide’, mar shampla.	Bain úsáid as friotal nach bhfuil breithiúnas i gceist leis, mar shampla, ‘chuir siad lámh ina mbás féin’, nó ‘féinmharú a bhí i gceist leis an mbás’.	Más mar choir nó peaca a dhéantar cur síos ar fhéinmharú, cuirtear leis an stiogma dóibh siúd a raibh féinmharú ar a n-intinn acu nó a rinne iarracht ar fhéinmharú, agus i gcás daoine ar cailleadh cara nó duine muinteartha leo mar thoradh ar fhéinmharú. Is féidir leis sin cur leis an scoiteacht a mhothaíonn daoine atá i mbaol agus d’fhéadfadh sé gur lú an fonn a bheadh orthu cúnaimh a iarraidh dá bharr.
Cur síos ar fhéinmharú mar ‘réiteach’ ar fhadhbanna an tsaoil, ar chúiseanna struis, nó ar neamhoird mheabhairshláinte. Mar shampla, ‘in áit níos fearr atá siad anois’ nó ‘tá deireadh leis an bhfulaingt’.	Ba cheart béim a leagan ar chabhair, dóchas, agus téarnamh. Bí soiléir gur féidir féinmharú a chosc agus nach gá go dtarlódh sé.	Má chuirtear síos ar fhéinmharú mar ‘réiteach’, d’fhéadfaí cuma mhealltach a chur air. Is féidir leis sin daoine atá i mbaol a spreagadh freisin chun caitheamh le féinmharú mar rogha cheart, in ionad dul i muintinn straitéisí chun déileáil le rudaí a ghoilleann orthu, tacaíochta agus cúnaimh gairmiúil.
Cur síos ar fhéinmharú mar rud rómánsúil, nó rud mealltach, mar shampla, ‘dul chuig leannán, cara nó duine muinteartha’.	Úsáid friotal neodrach, mar shampla, ‘iarracht ar fhéinmharú’ nó ‘bás de thoradh féinmharú’.	Má chuirtear cuma na mealltachta ar an bhféinmharú, d’fhéadfadh daoine atá i mbaol a cheapadh gur maith an rogha é. Más leis an bhfriotal neamhshábháilte sin a labhraítear faoi dhuine a fuair bás de thoradh féinmharú, d’fhéadfadh sé go spreagfaí daoine eile chun aithris a dhéanamh ar an iompar féinmharfach nó ar an iarracht ar fhéinmharú.
Labhairt faoi fhéinmharú ar bhealaí a chuireann an chuma air nach rud casta, tromchúiseach é. Mar shampla, eachtra amháin a lua mar chúis le bás de thoradh féinmharú nó a thabhairt le fios gur mharaigh duine iad féin mar gheall ar aon chúis amháin, amhail bulaíocht nó dúlagar.	Labhair faoi chomharthaí rabhaidh an fhéinmharaithe agus cuir i gcuimhne do dhaoine nach aon chúis amháin a bhíonn leis. Bí aireach gan tuairimíocht a dhéanamh faoi na cúiseanna sonracha nó na tosca riosca a d’fhéadfadh a bheith ina gcúis le bás áirithe féinmharaithe. Is féidir le cúlchaint sa chomhthéacs sin cur isteach ar dhaoine agus dochar a dhéanamh.	Is rud casta é an féinmharú agus is annamh is cúis amháin a bhíonn leis. Má dhéantar simpliú rómhór ar an bhféinmharú, is féidir cur le steiréitíopaí díobhálacha agus é a fhágáil níos deacra do dhaoine a bheith feasach ar chomharthaí rabhaidh agus tosca riosca éagsúla. Má dhéantar simpliú ar chúiseanna an fhéinmharaithe, d’fhéadfaí cur leis an mbaol féinmharaithe i gcás daoine a bhraitheann go bhfuil cúis áirithe ábhartha ina saol féin.
Scéal gáifeach a dhéanamh den fhéinmharú, mar shampla, ‘eipidéim féinmharaithe’, nó ‘rátaí millteach ard’ nó ‘tá chuile dhuine á marú féin’.	Bain úsáid as friotal níos neodraí agus níos cruinne, mar shampla, ‘méadú ar na rátaí féinmharaithe’. Leag béim air gur féidir féinmharú a chosc.	Is féidir le friotal áibhéalach nó scéal gáifeach an chuma a chur air go mbítear ag súil le féinmharú nó nach féidir stop a chur leis, rud a d’fhéadfadh an dóchas a mhúchadh i gcás daoine atá i mbaol.
Breithiúnas a thabhairt agus scéalta gan bhunús, stiogma nó steiréitíopaí a scaipeadh. Mar shampla, ‘cladhairí a mharaíonn iad féin’, nó ‘is treocht nó faisean é, nó rud a bhaineann leis an ngotachas nó le ceol <i>emo</i> ’.	Bain úsáid as friotal neamhbhreithiúnach agus tabhair fíricí faoin bhféinmharú chun cur i gcoinne scéalta gan bhunús nó steiréitíopaí.	Is féidir le scéalta gan bhunús agus steiréitíopaí faoin bhféinmharú tú a chosc a aithint ina bhfuil duine i mbaol dáiríre. Chomh maith leis sin, cothaíonn stiogma smaointe dochracha faoi dhaoine atá i mbaol féinmharú agus d’fhéadfaidís a bheith ag aireachtáil níos scoite dá bharr nó d’fhéadfadh sé nach mbeadh fonn orthu cúnaimh a lorg.

Friotal nach bhfuil sábháilte	Roghanna sábháilte	Cén fáth?
<p>Faisnéis mhionsonraithe a chur ar fáil faoi iarracht ar fhéinmharú nó cás féinmharaithe. Mar shampla, faisnéis faoin modh nó faoin áit.</p>	<p>Ní mór cuimhneamh arís, féachaint an gá aon sonraí a lua maidir le cás féinmharaithe nó iarracht ar fhéinmharú. Bain úsáid as téarmaí leathana nó téarmaí ginearálta ina ionad sin.</p>	<p>Is féidir le faisnéis mhionsonraithe faoi fhéindochar nó féinmharú goilleadh ar dhaoine a fheiceann í. D'fhéadfadh sé go gcuirfeadh an fhaisnéis sin fonn ar dhaoine áirithe aithris a dhéanamh ar an rud a fheiceann siad.</p>
<p>Cur síos ar fhéinmharú mar thoradh inmhianaithe, mar shampla, 'd'éirigh leis', 'níor éirigh leis', nó 'iarrachtaí ar theip orthu'.</p>	<p>Bain úsáid as friotal neodrach ar nós 'bás de thoradh féinmharú', 'iarracht ar fhéinmharú' nó 'iarracht neamh-mharfach'.</p>	<p>Nuair a deirtear gur 'éirigh' le féinmharú tugtar le fios go bhfuil rud éigin dearfach bainte amach, cé gur toradh tragóideach é féinmharú. Ar an lámh eile, tugann 'iarrachtaí nár éirigh leo' nó 'iarrachtaí ar theip orthu' le fios nach bhfuil an toradh inmhianaithe bainte amach ag an duine, agus d'fhéadfadh daoine tabhairt faoi mhodhanna níos marfaí dá bharr.</p>
<p>Lipéadú a dhéanamh ar an duine. Mar shampla, a rá gur duine iad atá tugtha don 'iompar aird-éilitheach' nó gur 'bréagadóir' iad.</p> <p>Breithiúnas a thabhairt nó rudaí a rá a dhéanann beag is fiú de dhuine, mar shampla, 'an seanscéal céanna arís' nó 'ná bíodh aird á tarraingt agat ort féin'.</p>	<p>Caith go dáiríre le comhráite faoi fhéinmharú agus bain úsáid as friotal neamhbhreithiúnach agus tú ag caint faoi dhuine a rinne iarracht ar fhéinmharú.</p>	<p>Is minic a bhíonn daoine a labhraíonn faoi fhéinmharú ciaptha cráite nó gan dóchas. Is féidir le friotal atá dírithe ar dhaoine a náiriú nó friotal a bhfuil cuma an bhreithiúnais air daoine atá i mbaol a chur ag aireachtáil níos scoite, ach is féidir le tacaíocht thráthúil iarracht ar fhéinmharú a chosc.</p>
<p>Féindochar nó féinmharú a spreagadh, mar shampla, "coinnigh ort, déan é", nó "cén mhoill atá ort?"</p>	<p>Léirigh comhbhá agus spreag an duine chun cabhair a lorg.</p>	<p>Ba cheart caitheamh go dáiríre i gcónaí le haon rud a deirtear faoi fhéindochar agus féinmharú. D'fhéadfadh duine leochaileach gníomhú ar bhonn ráitis a spreagann féindochar nó iompar féinmharfach, a bhféadfadh gortú nó bás a bheith ina dtoradh orthu. Is féidir féindochar agus féinmharú a chosc trína spreagadh chun cabhair a lorg.</p>

Mar atá amhlaidh i gcás na bhfocal, is féidir le hamharcábhar áirithe a bheith díobhálach freisin

Is éard atá i gceist le hamharcábhar ná grianghraif, físeáin, sruthanna réamhthairfeadta agus beoshruithanna, GIFanna, méimeanna, scéalta, ríleanna, beochana, emoji, greamáin, agus ábhar eile atá bunaithe ar íomhá.

Luaitear i mBosca 1 thíos cineálacha amharcábhair a d'fhéadfadh drochthionchar a bheith acu ar na daoine atá le feiceáil iontu, chomh maith leo siúd a bhreathnaíonn orthu. Mar shampla, is féidir le híomhánna neamhshábháilte an ceart chun príobháideachais a shárú, goilleadh ar dhaoine, aird a dhíriú ar mhodhanna nó láithreacha áirithe féin dochair agus féinmharaíthe, agus dul i bhfeidhm ar dhaoine atá i mbaol ionas go mbeidh fonn orthu aithris a dhéanamh ar iompar féin dochrach nó ar iompar féinmharaíthe.

Agus amharcábhar á phostáil, b'fhéidir gur mhaith leat féin nó le do dhuine óg smaoineamh ar fhotheidil nó boscaí tuairisce chun comhthéacs a thabhairt, faisnéis chúlra mar shampla.

Bosca 1. Cumarsáid amhairc

Ábhar neamhshábháilte
Ábhar a léiríonn láthair féin dochair nó féinmharaíthe. Mar shampla, an uair agus an áit ar tharla eachtra ar leith.
Ábhar a léiríonn modh nó próiseas an fhéin dochair nó an fhéinmharaíthe nó a léiríonn céard a tharla roimhe. Mar shampla, an rud a rinne duine nó mar a rinne siad é.
Ábhar teagaisc ina gcuirtear síos ar conas dul i mbun féin dochair nó féinmharaíthe.
Ábhar a léiríonn an toradh a bhí ar fhéin dochair nó féinmharaíthe. D'fhéadfadh sé go n-áireofaí leis sin ábhar ina dtaispeántar duine nó áit sular tharla féin dochair nó iompar féinmharaíthe, agus ina dhiaidh. Mar shampla, grianghraif nó físeáin ina ndéantar comparáid idir daoine aonair nó codanna sonracha de chorp duine sula mbíonn siad ag gabháil don fhéin dochair agus ina dhiaidh sin.
Ábhar ina léirítear daoine muinteartha nó cairde le duine a fuair bás de thoradh féinmharaíthe, agus iad ag déanamh bróin, gan a gcead.
Grianghraif nó físeáin de chorp an duine nach maireann, mar shampla, ag láthair an bháis, nó ag an tsochraid.
Ábhar ina léirítear aon rud a bhfuil cur síos air thuas ar bhealach atá doiléir nó a bhfuil cinsireacht déanta air, ach a bhfuil sonraí neamhshábháilte sa téacs a ghabhann leis. Mar shampla, tuairiscí ar mhodh nó ar láthair shonrach san fhoitheideal, sa bhosca tuairisce, nó sna haischlibeanna.

Mar is féidir le do dhuine óg ábhar a chruthú ar bhealach sábháilte faoina n-eispéireas féin

Faoi na treoirínite atá ag #chatsafe, spreagtar daoine óga chun stopadh seal agus smaoineamh faoin ábhar atá á phostáil acu ar líne agus faoin bhfáth a bhfuil siad á phostáil. D'fhéadfadh sé a bheith fóinteach freisin meabhrú dóibh smaoineamh ar conas a d'fhéadfadh a gcuid ábhair dul i bhfeidhm orthu féin agus ar dhaoine eile, agus smaoineamh an bhfuil bealach eile le cumarsáid a dhéanamh a d'fhéadfadh a bheith níos sábháilte nó níos fóintí.

Meabhrúcháin faoi chumarsáid ar líne

Má tá do dhuine óg chun ábhar ar líne a bhaineann le féin dochair nó féinmharaíthe a chruthú agus a phostáil, tá sé tábhachtach na nithe seo a leanas a mheabhrú dóibh:

- B'fhéidir nach mbeidh siad in ann a rialú cé a fheiceann a n-ábhar, agus d'fhéadfadh duine ar bith breathnú ar an ábhar sin. D'fhéadfadh daoine eile an t-ábhar sin a roinnt, é a íoslódáil, seat scáileáin a dhéanamh de, é a thaifeadadh nó é a athrú. D'fhéadfadh tionchar a mhaireann i bhfad a bheith aige sin, agus d'fhéadfadh drochthionchar a bheith aige sin ar an duine óg féin, ar an gcaidreamh idir iad agus daoine eile, agus ar ghairm an duine óig.
- D'fhéadfadh ábhar atá míchruinn, neamhshábháilte nó lena ndéantar daoine a náiriú dul i bhfeidhm ar dhaoine eile ar bhealach diúltach.
- Is féidir le rudaí a phostáiltear a bheith ar an idirlíon go brách.
- D'fhéadfadh tionchar a bheith ag a bpostálacha ar na halgartaim a úsáidtear sna meáin shóisialta, rud a fhágann go bhféadfaidís níos mó ábhair a fheiceáil a bhaineann le féin dochair agus féinmharaíthe.
- Machnamh a dhéanamh roimh ábhar a phostáil.
- Plean a bheith i bhfeidhm, ar eagla nach mbeidís ag aireachtáil go maith tar éis dóibh a n-ábhar féin a chruthú agus a phostáil.

Postáil fúthu féin

Sula ndéanfaidh do dhuine óg postáil fúthu féin

Más mian le do dhuine óg ábhar a phostáil ar líne faoin eispéireas a bhí acu féin i dtaobh féinchochair nó féinmharú, seo roinnt ceisteanna a d'fhéadfaí a chur orthu:

- Cén chaoi a mbeidh tú ag aireachtáil nuair a roinnfidh tú an t-eispéireas ar líne? Arbh fhiú iarraidh ar chara nó ar dhuine muinteartha é a léamh ar dtús?
- Cén fáth a bhfuil tú ag postáil?
- Cad atá súil agat a bhaint amach tríd an eispéireas a roinnt? An mian leat feacht a mhúscailt nó an bhfuil tacaíocht á lorg agat? An bhfuil bealaí níos éifeachtaí ann chun na rudaí sin a bhaint amach?
- An bhfuil cabhair ag teastáil uait? Cé is fearr a d'fhéadfadh cuidiú leat? An gceapann tú go mbainfeá tairbhe as labhairt le gairmí meabhairshláinte faoin eispéireas atá nó a bhí agat maidir le féinmharú a bheith ar d'intinn agat nó iompar féinmharfach? Cad iad na hacmhainní, daoine nó cairde atá ar fáil duit?
- Cad a bhraitheann tú ar do chompond á roinnt? Cad ab fhearr leat a fhágáil ar lár nó a choinneáil príobháideach?
- Cé a fheicfidh do phostáil? Mar shampla, an bhfuil tú ag postáil ar shuíomh gairmiúil meabhairshláinte, ar fhóram ar a mbíonn úsáideoirí gan ainm nó ar ardán poiblí?
- Cén tionchar a bheadh ag do phostáil ar do chairde, ar dhaoine muinteartha leat agus ar dhaoine de do phiarghrúpa?
- An mbeidh a fhios ag daoine a léifidh do phostáil conas cabhrú leo féin nó le daoine atá gar dóibh tar éis dóibh léamh faoi d'eispéireas? Mura mbeidh, d'fhéadfadh sé a bheith fóinteach roinnt moltaí a thabhairt faoi na rudaí a chabhraigh leat féin san am a chuaigh thart.
- An mbeadh aon torthaí eile i gceist má roinntear an t-ábhar? An mó na buntáistí ná na míbhuntáistí?
- Conas is féidir leat aire a thabhairt duit féin tar éis duit postáil a dhéanamh?

Má theastaíonn cabhair ón duine óg

Más toisc go bhfuil cabhair ag teastáil uathu atá do dhuine óg ag postáil, spreag iad chun teachtaireacht phríobháideach nó teachtaireacht dhíreach a sheoladh chuig duine éigin dá lucht aithne, ar nós duine muinteartha nó cara a bhfuil muinín acu astu agus a bheidh in ann cabhrú leo, in ionad postáil phoiblí a dhéanamh. Ba chóir é a bheith soiléir sa teachtaireacht go dteastaíonn cabhair uathu. Is cúnamh é a mheabhrú do do dhuine óg nach bhfuil cairde freagrach as iad a bheith sábháilte.

Más ar chúiseanna eile atá siad ag postáil

Más ar chúiseanna eile a thograíonn an duine óg ábhar a chruthú agus a phostáil faoina n-eispéireas, mar shampla, más mian leo a scéal a roinnt, is féidir leo an t-ábhar a úsáid chun béim a leagan ar chabhair, dóchas agus téarnamh. Mar shampla, d'fhéadfadh na rudaí seo a leanas a bheith san áireamh:

- Rudaí a chuir cosc orthu gníomhú ar bhonn a smaointe nó ar bhonn an fhoinn a bhí orthu.
- Na daoine, na háiteanna, na straitéisí, agus na láidreachtaí a bhí iontu féin a chabhraigh leo déileáil le cúrsaí.
- Rudaí atá bainte amach acu.
- Eispéiris dhearfacha ó thaobh cabhair a lorg, mar shampla, labhairt le cara nó le duine muinteartha.
- Go mbíonn thuas seal thíos seal i gceist leis an bpróiseas téarnaimh agus ní mar a chéile é d'aon dá bheirt.
- Teachtaireachtaí a spreagann daoine chun cabhair a lorg.
- Naisc chuig línte cabhrach.

Is féidir leis an ábhar sin a bheith príobháideach nó poiblí. Sula bpostáilfaidh siad ábhar, ba cheart do do dhuine óg a chinneadh an gceadófar barúlacha a fhágáil. Má cheadaíonn siad barúlacha a fhágáil, tá sé tábhachtach go mbreathnóidís go rialta ar na barúlacha agus modhnóireacht a dhéanamh orthu. Is féidir barúlacha neamhsábháilte a scríosadh agus a thuairisciú. Má bhíonn cabhair ag teastáil ó dhaoine a dhéanann idirghníomhú le hábhar do dhuine óg, is féidir sonraí líne cabhrach a lua. Mura bhfuil do dhuine óg toilteanach breathnú go minic ar na barúlacha agus modhnóireacht a dhéanamh orthu, nó mura bhfuil siad in ann sin a dhéanamh, ba chóir dóibh an fheidhm i dtaobh barúlacha a fhágáil ar an bpostáil a chasadh as ón tús.



Rudaí le seachaint

Chun an baol a laghdú go n-imreofar drochthionchar ar dhaoine eile, ba cheart don duine óg na nithe seo a leanas a sheachaint:

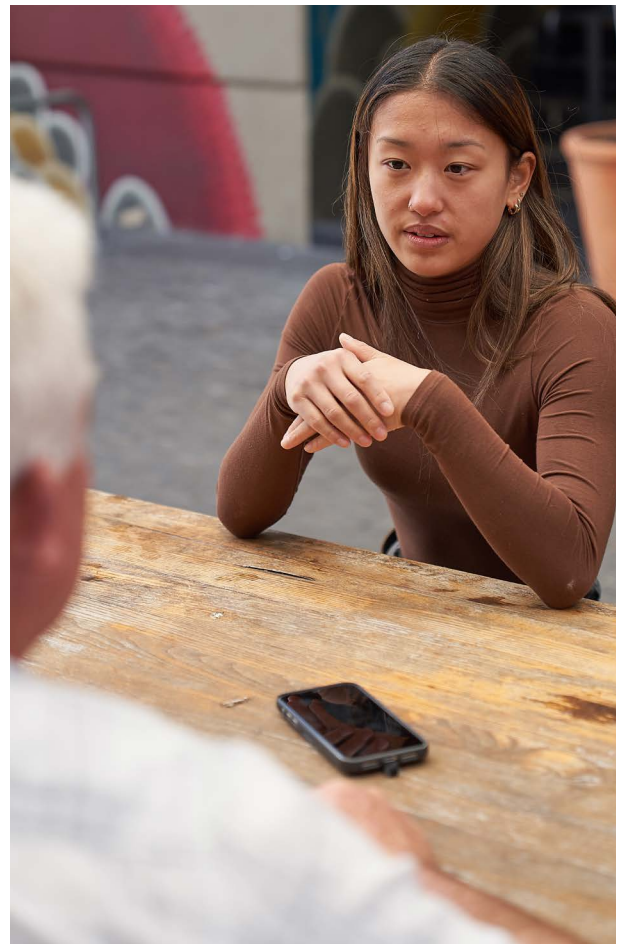
- Pleananna nó iarrachtaí féindochar nó féinmharaíthe, cibé acu an bhfuil siad á ndéanamh faoi láthair nó an ndearnadh iad roimhe seo – cad, conas, cén uair agus cén áit.
- Faisnéis nó treoracha maidir le conas féindochar a dhéanamh nó lámh a chur i do bhás féin.
- Faisnéis ar conas féindochar níos tromchúisí a dhéanamh.
- Féindochar nó féinmharú a chur chun cinn.
- Daoine eile a spreagadh chun féindochar a dhéanamh nó lámh a chur ina mbás féin.
- Daoine eile a spreagadh chun aithris a dhéanamh ar chásanna féindochar nó féinmharaíthe.
- Naisc a chur ar fáil chuig suíomhanna gréasáin nó pobail ar a gcuirtear féindochar nó féinmharú chun cinn.
- Nótaí a d'fhág daoine a chuir lámh ina mbás féin nó teachtaireachtaí ina bhfágta slán ag daoine.
- Ábhar ina ndéantar léiriú follasach ar fhéindochar nó féinmharú.
- Ábhar a bhaineann le féindochar nó féinmharú ina léirítear an t-am roimh an ngníomh agus ina dhiaidh.
- Ábhar ina léirítear féindochar nó féinmharú agus é ag tarlú.
- Ábhar a léiríonn modh féindochar: na rudaí a úsáideadh, mar shampla.
- Ábhar a léiríonn láthair féindochar nó féinmharaíthe.
- Áirítear leis sin haischlibeanna lena gcuirtear féindochar nó féinmharú chun cinn.
- Áirítear leis sin cineálacha emoji a léiríonn modhanna féindochar nó féinmharaíthe.
- É a chur ina luí ar dhaoine eile go bhfuil siad freagrach as a sábháilteacht.

Postáil faoi dhuine eile

Tá sé tábhachtach meas a léiriú ar phríobháideacht agus ar thoiliú daoine eile. Spreag do dhuine óg gan scéal duine éigin eile a phostáil gan cead a fháil ón té sin.

Má phostálann siad faoi dhuine éigin eile, cuir i gcuimhne dóibh na rudaí seo a leanas a sheachaint:

- A bheith ag spochadh as an té sin nó as féindochar a dhéanann siad, as féinmharú a bheith ar a n-intinn acu nó as iompar féinmharfach dá mbíonn siad ag gabháil.
- Úsáid a bhaint as greann. Fiú más le dea-rún a dhéantar é sin nó más jóc é nach dtuigfeadh ach daoine áirithe, d'fhéadfadh cuma neamhthuisceanach a bheith ar an ngreann agus seans nach dtuigfidh daoine eile é.
- Tacaíocht a léiriú do ghníomhartha féindochar nó féinmharaíthe.
- Nótaí a phostáil ar cinn iad a d'fhág daoine eile a chuir lámh ina mbás féin, nó teachtaireachtaí uathu ina bhfágta slán ag daoine.



Tacú le daoine óga maidir le cuidiú le duine a bhfuil imní orthu fúthu

Má tá imní ar do dhuine óg faoi dhuine eile mar gheall ar rud éigin a phostáil siad ar líne, spreag iad chun caitheamh go dáiríre leis an gcás i gcónaí agus féachaint an miste leo freagairt dó. Má roghnaíonn do dhuine óg gan freagairt dó, tá rudaí fóinteacha eile ann is féidir leo a dhéanamh, ar nós an t-ábhar a thuairisciú don ardán.

Seans go seachnódh roinnt daoine óga ábhar a thuairisciú má bhíonn imní orthu go mbeadh duine eile i dtrioblóid dá bharr. Is féidir leat a chur i gcuimhne dóibh nach mar sin atá, agus gur féidir cabhrú leis an duine tacaíocht a fháil, chomh maith le daoine eile a choinneáil sábháilte, má thuairiscítear ábhar. Tá tuilleadh faisnéise faoi thuairisciú i gCuid 4.

Bheadh sé ina chuidiú freisin dá gcuirfeadh do dhuine óg duine fásta iontaofa ar an eolas, mar shampla, tú féin, tuismitheoir nó duine muinteartha eile, nó múinteoir. Má tá fáil ar ghairmí, d'fhéadfaí comhairle a lorg óna leithéid, ó chliniceoir mar shampla, nó glao a chur ar líne chabhrach.

Más eol duit go bhfuil do dhuine óg buartha faoi dhuine éigin, agus go mbíonn siad ag comhrá ar líne faoi fhéin-dochar agus féinmharú, seo thíos roinnt rudaí le cur i gcuimhne dóibh.

Sula bhfiosróidh do dhuine óg cén chaoi a bhfuil cara leo

Má fhéachann duine óg le cuidiú le duine eile, is féidir leis cuidiú leo féin ó thaobh bailíochtaíthe, ceangail agus tacaíochta de. Féach chuige go ndéarfadh tú le do dhuine óg caitheamh go dáiríre le haon ábhar a thugann le tuiscint go bhféadfadh féinmharú a bheith ar a n-intinn ag duine eile, ach cinntigh freisin go bhfuil teorainneacha á leagan síos acu maidir leis an gcineál tacaíochta is féidir leo a thabhairt, agus cén uair is féidir leo an tacaíocht sin a thabhairt.

I dtreoirilínte #chatsafe, moltar do dhaoine óga seiceáil ar dtús cén chaoi a bhfuil siad féin ag aireachtáil sula ndéanfaidh siad iarracht tacaíocht a thabhairt do dhuine eile. B'fhéidir gur mhaith leat na ceisteanna seo a leanas a phlé le do dhuine óg:

- Cén chaoi a bhfuil tú ag aireachtáil?
- An bhfuil tú in ann tacaíocht a thabhairt don duine seo?
- An bhfuil a fhios agat cén áit le tacaíocht a lorg nó cén áit ar féidir tacaíocht níos cuimsithí a fháil más gá?
- An mbeidh tú trí chéile nó an aireoidh tú nach bhfuil tú sábháilte má dhéanann tú é seo?

Má ghoilleann an t-ábhar ar do dhuine óg nó más fearr leo gan freagairt dó, tá sé sin ceart go leor.

Ní mór do dhaoine óga a bheith aireach faoin méid tacaíochta is féidir leo a thabhairt, agus a thuiscint nach iadsan atá freagrach as duine eile a bheith sábháilte. Is féidir le tacaíocht gan teorainneacha a bheith ina hualach trom ar dhaoine óga, go háirithe má tá cara nó duine dá bpiaghrúpa ag cur teachtaireachtaí príobháideacha chucu nó ag iarraidh orthu an scéal a choinneáil faoi rún.

I do ról mar thuismitheoir nó cúramóir, is féidir leat tacú le do dhuine óg trí mheabhru dóibh gur féidir leo:

- Teacht chugat chun cabhair a fháil, agus duine fásta iontaofa cosúil leatsa nó duine éigin eile a chur ar an eolas,
- A chinneadh an mbraitheann siad in ann ag freagra a thabhairt. Tá sé ceart go leor mura bhfuil siad in ann aige, nó nach bhfuil siad in ann aige gan chuidiú,
- Comhairle ghairmiúil a lorg, agus
- Ábhar a thuairisciú don ardán ábhartha.

Cad ba cheart don duine óg a dhéanamh ina dhiaidh sin?

Má tá do dhuine óg buartha faoi dhuine a ndéalraíonn sé atá i mbaol láithreach féinmharaithe nó atá i mbun iarracht féinmharaithe, ba cheart dóibh an méid seo a leanas a dhéanamh:

- Má tá siad ag caint leis an duine sin cheana féin, d'fhéadfaidís an duine sin a spreagadh chun glaoch ar na seirbhísí éigeandála iad féin.
- Mura bhfuil siad ag caint leis an duine sin, agus mura bhfuil an duine sásta cúnamh a fháil, nó mura bhfuil aon am le spáráil, cuir glao ar 112 nó 999 láithreach.
- Déan teagmháil le teaghlach an duine chun iad a chur ar an eolas.

Mura bhfuil baol láithreach féinmharaithe i gceist, agus má chinneann do dhuine óg freagairt don chás, spreag iad chun na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- Teorainneacha a leagan síos maidir leis an méid ama atá ar fáil acu agus an cineál tacaíochta is féidir agus nach féidir leo a thabhairt.
- Bealach cumarsáide nach miste leo a roghnú, arb é is fearr a oireann don chaidreamh idir iad féin agus an duine eile. Barúlacha poiblí, mar shampla, nó teachtaireachtaí príobháideacha, glao teileafóin nó físghlao, nó cuairt as líne. Rogha eile is ea fiafraí den duine atá i mbaol cén bealach teagmhála arbh fhearr leo.
- Seachaint úsáid a bhaint as freagairtí nó emoji a d'fhéadfadh neartú a dhéanamh ar ábhar neamhshábháilte a bhaineann le féin-dochar nó féinmharú, nó a bhféadfadh an chuma a chur air go bhfuil ceacht magaidh á dhéanamh don fhéin-dochar nó don fhéinmharú.

Tús a chur leis an gcomhrá, leanúint leis agus deireadh a chur leis

D'fhéadfadh do dhuine óg tús a chur leis an gcomhrá:

- Trí thuiscint a léiriú ar mhothúcháin an duine eile, agus insint don duine eile cén fáth a bhfuil siad buartha faoin duine sin, ar bhonn an ábhair a phostáil siad.
- Trína rá leis an duine go bhfuil siad buartha fúthu.

Le linn an chomhrá, d'fhéadfadh do dhuine óg:

- Ligeann don duine eile na smaointe, mothúcháin agus eispéiris atá nó a bhí acu a mhíniú.
- Freagairt gan breithiúnas a thabhairt, gan talamh slán a dhéanamh d'aon rud, agus gan briseadh isteach ar an duine eile.

Le linn an chomhrá, ba cheart do do dhuine óg na rudaí seo a sheachaint:

- Féindochar nó iompar féinmharfach a spreagadh nó tacú leo, trí chomh-fhéinmharú a iarraidh, mar shampla, nó féinmharú a spreagadh, comhairle a thabhairt ar conas gabháil don fhéindochar nó conas lámh a chur i do bhás féin, nó modhanna a mholadh.
- Úsáid a bhaint as cineálacha emoji a spreagann féindochar nó féinmharú nó a dhéanann ceacht magaidh díobh.
- Comparáid a dhéanamh idir staid chráite an duine agus rud éigin eile. Mar shampla, a rá go bhfuil rudaí níos measa ag tarlú ar fud an domhain nó go bhfuil cás duine eile níos fearr nó níos measa.
- A rá go bhfuil bréag á hinsint ag an duine nó gur ag iarraidh aird a tharraingt orthu féin atá siad.
- Aon rud a rá nach ndéarfadh do dhuine óg amach caol díreach leis an duine eile.
- A bheith ag magadh faoin duine.
- Tacaíocht a chur in iúl don fhéindochar agus don fhéinmharú.
- Greann a úsáid agus féindochar agus féinmharú á bplé, fiú le dea-rún. Mar sin féin, d'fhéadfadh sé sin a bheith ag brath ar an gcomhthéacs sonracha agus ar chaidreamh do dhuine óig leis an duine eile. Más comhrá beirte atá acu, má tá dlúthchaidreamh eatarthu, agus má oireann sé don ghnáthchumarsáid eatarthu, d'fhéadfadh greann a bheith ina chuidiú.

Chun deireadh a chur leis an gcomhrá, d'fhéadfadh do dhuine óg:

- An duine eile a spreagadh chun glaoch a chur ar líne chabhrach nó cabhair a lorg ó ghairmí.
- Naisc a thabhairt chuig línte cabhrach náisiúnta nó seirbhísí tacaíochta áitiúla.

Seiceáil cén chaoi a bhfuil duine

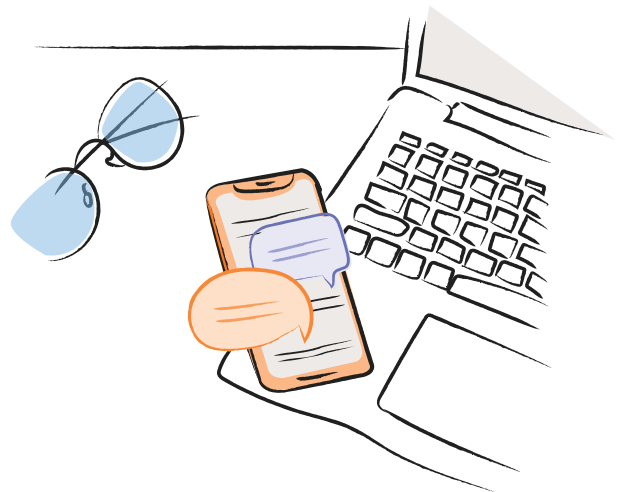
Mura miste le do dhuine óg é, d'fhéadfaidís teagmháil a dhéanamh leis an duine níos déanaí chun féachaint conas atá ag éirí leo.

Bheadh na leideanna comhrá thuas ábhartha arís sa chás sin.

Deireadh a chur leis an idirghabháil ar bhealach sábháilte

Ag brath ar an ardán, d'fhéadfadh sé go mbeadh roghanna ann duit féin agus do do dhuine óg chun scaipeadh ábhair a theorannú nó é a bhaint as an bhfotha, mar shampla, trí phostálacha a bhálbhú, a chur ar sos, nó a chur i bhfolach.

Chomh maith leis sin, is féidir le do dhuine óg úsáideoirí nó cuntais nach mian leo a fheiceáil a thuilleadh a dhéanú, a scriosadh nó a bhlocáil. Má tá tusa nó do dhuine óg buartha go bhfuil postáil neamhshábháilte, is féidir leat í a thuairisciú don ardán.



Idirghníomhaíochtaí faoi fhéindochar

Bíonn daoine ag gabháil don fhéindochar ar bhealaí éagsúla agus ar chúiseanna éagsúla. Cé go bhféadfadh féinmharú a bheith ar a n-intinn ag daoine áirithe a bhíonn ag gabháil don fhéindochar, ní mar sin atá i gcás daoine eile. Mar sin féin, is féidir le bás tionóisceach a bheith ina thoradh ar fhéindochar.

Má tá duine tar éis postáil a dhéanamh faoi fhéindochar, ní gá go mbeidís i mbaol láithreach, ach b'fhéidir go mbeadh faisnéis agus tacaíocht ag teastáil uathu.

Má tá do dhuine óg ag caint le duine eile faoi fhéindochar, tá na leideanna comhrá thuas fós ábhartha, ach seo roinnt rudaí fóinteacha eile a d'fhéadfadh do dhuine óg a dhéanamh:

- Spreag an duine chun leanúint ar aghaidh ag triail féindochar a sheachaint.
- Más cuí, spreag an duine chun cúnaimh gairmiúil a lorg le haghaidh aon ghortuithe.
- Mol roghanna eile seachas féindochar, mar shampla, straitéisí is féidir leis an duine a úsáid chun faoiseamh a fháil.
- Mol rudaí a choinneodh intinn an duine eile ón bhféindochar, ar nós labhairt le cara.
- Mol straitéisí níos leithne chun déileáil leis an bhfadhb bhunúsach, mar shampla, dul i dteagmháil le síceolaí.
- Roinn faisnéis, mar shampla, cad is féindochar ann agus conas is féidir le daoine stopadh ag gabháil dó.
- Cuir i gcuimhne don duine gur gnáthrud é go gclisfeadh ar iarracht téarnaimh ar feadh seala agus gur féidir leis sin a bheith ina chuid den phróiseas téarnaimh.
- Mol an dul chun cinn atá déanta ag an duine.

Roinnt rudaí ba chóir do do dhuine óg a sheachaint:

- Grianghraif nó físeáin de ghortuithe de bharr féindochar a mholadh.
- Daoine eile a spreagadh chun grianghraif a roinnt ina dtaispeántar a ngortuithe de bharr féindochar.
- Féindochar a cheiliúradh nó a mholadh.
- Tacú le hiompar féindochar.
- Comparáid a dhéanamh idir coilim nó gortuithe a tharla de bharr féindochar.
- Dul san iomaíocht le daoine eile a bhíonn ag gabháil don fhéindochar.
- Modhanna nó teicnící féindochar a mholadh.
- Comhairle a phostáil maidir le conas féindochar níos tromchúisí a dhéanamh.
- Magadh faoi dhaoine a rinne féindochar.
- Greann a úsáid i gcás ina ndearna duine féindochar.

Cumarsáid a dhéanamh ar bhealach sábháilte tar éis d'fhéinmharú tarlú

Agus duine a chuir lámh ina mbás féin á gcoinneáil i gcuimhne, is féidir leis a bheith deacair smaoineamh ar céard le rá nó conas labhairt faoin gcás ar bhealach sábháilte. Seo roinnt rudaí le cuimhneamh orthu:

Is dócha gur ar líne a bheidh na comhráite sin

Is féidir le faisnéis a roinntear ar líne dul chomh fada leis na mílte duine ar luas lasrach. Má tharlaíonn bás de thoradh féinmharú i do phobal féin nó más scéal é atá i mbéal an phobail, is dócha go dtiocfaidh daoine óga ar an eolas sin ar líne.

Is minic a deir daoine óga le lucht taighde gurb iad foinsí neamhfhoirmiúla tacaíochta, ar nós suíomhanna gréasáin nó na meán sóisialta, na háiteanna ar dócha a rachaidh siad chucu chun faisnéis a fháil nó a n-eispéiris féinmharaithe a phlé (13).

Is féidir leis na comhráite sin dul i bhfeidhm go mór ar dhaoine, ach is féidir leo a bheith sábháilte freisin

Mothaíonn go leor daoine fásta trína chéile agus iad ag tabhairt faoi chomhráite le daoine óga faoi fhéinmharú agus úsáid na meán sóisialta. Ní iontas ar bith é sin agus tá sé ceart go leor a bheith buartha faoin mbealach a d'fhéadfadh do dhuine óg freagairt. Mar sin féin, níl a leithéid de rud ann agus comhrá 'foirfe', agus is tábhachtaí i bhfad tús a chur leis an gcomhrá agus a thaispeáint do do dhuine óg go bhfuil cion agat orthu agus go bhfuil tú sásta éisteacht ná 'an rud ceart' a rá. Cuimhnigh nach gcaithfidh na freagraí go léir a bheith agat, agus gur féidir leat dul i dteagmháil le seirbhís tacaíochta le haghaidh tuilleadh comhairle i dtaobh cabhrú le do dhuine óg.

Tá bealaí cabhracha ann chun na comhráite seo a éascú

Agus iad ag caint le daoine óga faoi fhéindochar agus féinmharú, d'fhéadfadh tuismitheoirí agus cúramóirí:

- Dea-shampla a thabhairt trí fhriotal sábháilte a úsáid,
- Daoine óga a spreagadh chun labhairt faoin gcaoi a mothaíonn siad, agus
- Cur i gcuimhne dóibh go mbíonn tacaíocht ar fáil i gcónaí.

Is féidir leis na comhráite seo a bheith fóinteach

Má tá daoine óga i mbun cumarsáid ar líne faoi dhuine a chuir lámh ina mbás féin, cuir i gcuimhne dóibh go bhfuil bealaí ann inar féidir leo spás sábháilte a chruthú chun scéalta agus cuimhní cinn dearfacha a roinnt. Is féidir leis sin a bheith ina bhealach cabhrach do do dhuine óg chun a gcuid mothúchán a roinnt agus comhrá dearfach a spreagadh.

Is féidir leis na comhráite sin a bheith tábhachtach d'fholláine do dhuine óig agus, ach tabhairt fúthu ar bhealach sábháilte, is féidir leo cabhrú le hiompar féinmharfach amach anseo a sheachaint

Cé gur féidir leis na meáin shóisialta a bheith ina ndeis do dhaoine óga chun labhairt faoina gcuid mothúchán, tá sé tábhachtach go ndéanfaí é sin ar bhealach sábháilte mar go bhféadfadh na meáin shóisialta dochar a dhéanamh freisin. Mar shampla, féadann faisnéis mhícheart agus ráflaí scaipeadh go tapa ar líne, agus is féidir torthaí diúltacha a bheith ar ábhar a léiríonn féinmharú ar bhealach dearfach nó sa chaoi is go ndéantar daoine a náiriú.

Má tharla bás de thoradh féinmharú i do phobal féin, tá céimeanna ann is féidir leis an bpobal a ghlacadh chun féachaint chuige go mbeidh comhráite agus faisnéis a roinntear ar na meáin shóisialta oiriúnach agus cabhrach. Is acmhainn chabhrach é an treoirleabhar #chatsafe do phobail a chaill duine óg de thoradh féinmharú agus tá faisnéis thábhachtach ann atá dírithe ar dhaoine óga eile a choinneáil sábháilte. Téigh chuig ár suíomh gréasáin chun an treoir do phobail a íoslódáil: orygen.org.au/chatsafe.

Más mian le do dhuine óg postáil a dhéanamh faoi dhuine a fuair bás de thoradh féinmharú

Seo cuid de na nithe cabhracha a d'fhéadfaidís a dhéanamh:

- Gan a phostáil agus a roinnt ach an méid is eol dóibh a bheith fíor, mar shampla, go bhfuil an duine tar éis bháis, gan aon sonraí follasacha a roinnt faoi conas agus cén áit.
- Faisnéis bhréagach a cheartú.
- Iarraidh ar dhaoine eile meas agus comhbhá a léiriú agus iad ag déanamh cumarsáid faoin duine a fuair bás.
- Naisc chuig línte cabhrach a chur ar fáil.
- Ábhar a phostáil nó a roinnt a chuireann daoine eile ar an eolas maidir le féinmharú a chosc. Mar shampla, tá an cúnaimh sin ar fáil, is féidir féinmharú a chosc, agus tá go leor daoine ann a raibh féinmharú ar a n-intinn acu ach nach bhfuil a thuilleadh, nó nach bhfuil a oiread a thuilleadh, nó nach ndearna beart dá réir riamh.

Seo roinnt rudaí breise a d'fhéadfadh tusa, do dhuine óg, agus daoine eile i do phobal a dhéanamh chun cabhair a thabhairt:

- Daoine eile a spreagadh gan ach an méid is eol dóibh a bheith fíor a phostáil, mar shampla, gan a bheith ag tuairimíocht faoi conas agus cén fáth a bhfuair an duine bás. Is cuid den mhéala é a bheith ag caint le daoine eile agus ag iarraidh meabhair a bhaint as an méid a tharla, agus is féidir leis a bheith fóinteach é sin a dhéanamh as líne agus i spásanna sábháilte.
- Meabhrú do dhaoine eile a bheith aireach ar an tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag a mbarúlacha ar dhaoine a fheiceann iad.

Chun an baol a laghdú go ngoillfí ar dhaoine trí thaisme nó go mbeadh éifeachtaí diúltacha i gceist nuair a bhítear ag postáil nó ag roinnt ábhair ar líne faoi dhuine a chuir lámh ina mbás féin, seachain:

- Faisnéis mhíchruinn nó faisnéis neamhfhíoraithe a phostáil nó a roinnt.
- Ábhar a phostáil nó a roinnt a thaispeánann conas, cén uair, cén áit nó cé leo a fuair an duine bás, nó a bhfuil an fhaisnéis sin san áireamh ann.
- Daoine eile a spreagadh chun lámh a chur ina mbás féin nó chun aithris a dhéanamh ar an gcaoi a bhfuair an duine bás.
- A bheith ag tuairimíocht gan aon fhianaise faoin bhfáth ar chuir an duine lámh ina mbás féin, nó ag tabhairt buille faoi thuairim faoi céard a bhí ar a n-intinn ag an duine, conas a mhothaigh siad nó céard a bhí ar bun acu roimh an bhféinmharú.
- Greann a úsáid agus féinmharú faoi thrácht.



3

**Beoshruthanna,
cluichí, comhaontuithe,
cleasa, agus pobail**



Beoshruithanna

Is éard is beoshruth ann ná físeán agus ábhar eile a roinntear ar líne i bhfíor-am. Ní chuirtear beoshruithanna in eagar, agus taispeánann siad imeachtaí beo agus iad ag tarlú. Mar sin, má thaispeánann an duine atá ag cur i láthair an bheoshrutha ábhar léanmhar, amhail bás nó gortú, d'fhéadfadh daoine a bhíonn ag breathnú air an t-ábhar sin a fheiceáil fiú mura mian leo é sin. Nuair a bhíonn daoine ag féachaint ar bheoshruithanna, á roinnt nó ag fágáil barúlacha orthu, is féidir leis sin an beoshruth a scaipeadh ar níos mó daoine trí algartaim meán sóisialta, dá n-ainneoin féin.

Tá an baol ann freisin go bhféadfadh an duine a rinne an beoshruth ábhar a thaispeáint nó labhairt ar an toirt faoi, ar rud é nach mbeidís ag iarraidh a roinnt mura raibh sé beo, agus b'fhéidir nach mbeidh siad in ann a rialú cé a fheicfidh a n-ábhar.

Seachain beoshruithanna a dhéanamh ina dtaispeántar féindochar nó féinmharú

Mar gheall ar an mbaol díobhála a d'fhéadfadh a bheith ann d'aon duine a dhéanann beoshruth, agus d'aon duine a d'fhéadfadh é a fheiceáil, níor cheart gníomhartha féindochar nó féinmharaithe a bheoshruthú.

Seachain idirghníomhú

Má thagann do dhuine óg ar bheoshruth ina dtaispeántar gníomhartha féindochar nó féinmharaithe, níor cheart dóibh idirghníomhú leis, amhail freagairt dó, barúil a fhágáil air, ná é a roinnt. Ina áit sin, d'fhéadfaidís:

- É a thuairisciú don ardán láithreach.
- Má tá an duine sa bheoshruth i mbaol láithreach, agus má tá a ndóthain eolais ag do dhuine óg, is féidir leo glaoch ar na seirbhísí éigeandála (112 nó 999). Is féidir leo an tseirbhís otharchairr a iarraidh ansin.
- Más cuí agus más eol cé hiad, déan teagmháil le teaghlach agus/nó cairde an duine agus cuir ar an eolas iad.

Aon duine a thagann ar bheoshruth ina dtaispeántar féindochar nó féinmharú, ba cheart dóibh gan aird a dhíriú ar an mbeoshruth sula dtarlaíonn an gníomh, lena linn agus ina dhiaidh, trína roinnt le daoine eile nó daoine eile a chlibeáil, mar shampla.

Cluichí agus comhaontuithe

Is éard atá i gcluichí féinmharaithe nó féindochar, ar a dtugtar dúshlám nó treochtaí freisin, sraith tascanna a chaithfidh duine a dhéanamh i rith tréimhse socraithe ama. D'fhéadfadh an chuma a bheith orthu ar dtús nach bhfuil dochar ar bith iontu, ach d'fhéadfadh féindochar nó féinmharú a bheith i gceist le himeacht ama.

Is éard is comhaontú féindochar nó féinmharaithe ann an cás ina ndéanann beirt nó níos mó comhaontú gabháil don fhéindochar nó lámh a chur ina mbás féin le chéile.

Déanann cluichí agus comhaontuithe féinmharaithe dochar do dhaoine a bhíonn ag gabháil dóibh.

Níor cheart cluichí ná comhaontuithe féindochar nó féinmharaithe a chumadh, a dhéanamh ná a roinnt

Roinnt rudaí le seachaint:

- Comhordú a dhéanamh ar chluiche nó comhaontú féindochar nó féinmharaithe. Mar shampla, tascanna a roghnú, áit a phiocadh amach, modhanna a aithint, nó róil a shannadh.
- Ábhar a chruthú nó a roinnt ina n-iarrtar ar dhaoine eile páirt a ghlacadh i gcluichí nó comhaontuithe féinmharaithe nó féindochar.
- Faisnéis nó teoracha a chur le chéile nó a roinnt maidir le cluichí agus comhaontuithe féindochar nó féinmharaithe.

Má thagann do dhuine óg ar chluiche nó comhaontú féindochar nó féinmharaithe, níor cheart dóibh páirt a ghlacadh ann ná idirghníomhú leis ar bhealach ar bith. Ba cheart dóibh é a thuairisciú don ardán láithreach.



Cleasa

Is éard is cleas féinmharaíthe ann ná tuairisc bhréagach d'aon ghnó a thabhairt ar bhás de thoradh féinmharú, nó ar chluiche nó comhaontú féindochar nó féinmharaíthe, a gcruthaítear níos déanaí gur ceann bréagach é. Tugtar bréagnuacht, mífhaisnéis nó dífhaisnéis ar an gcineál sin ábhair freisin.

Is féidir le cleasa goilleadh ar dhaoine agus díobháil a dhéanamh. Má bhítear ag idirghníomhú leis an ábhar sin, fiú chun feasacht a scaipeadh nó faisnéis chruinn a chur ar fáil, d'fhéadfadh sé gur mó an méid daoine a fheicfidh é.

Níor cheart do do dhuine óg cleasa féinmharaíthe a dhéanamh ná a roinnt.

Má thagann do dhuine óg ar an eolas faoi chleas, ba chóir dóibh é a thuairisciú don ardán.

Ba cheart dóibh na rudaí seo a sheachaint:

- Idirghníomhú leis.
- É a chur chun cinn.

Pobail féindochar agus féinmharaíthe

Baineann an fhaisnéis sa chuid seo le cuntais, cainéil, fóraim, grúpaí, agus aon timpeallachtaí pobail ar líne eile beag beann ar a bhformáid nó ar a méid.

Is féidir le pobail ar líne muintearas a chothú, agus is féidir leo a bheith ina bhfoinsí tacaíochta agus faisnéise. Mar sin féin, is féidir leo stopadh de bheith fóinteach, agus is féidir leo goilleadh ar dhaoine agus cur isteach ar théarnamh.

Más mian le do dhuine óg páirt a ghlacadh i bpobal féindochar nó féinmharaíthe

Sula nglacfaidh siad páirt i bpobal ar líne, b'fhéidir go mbeadh sé ina chuidiú do do dhuine óg a cheistiú dóibh féin an rachaidh sé seo chun tairbhe dóibh faoi láthair. D'fhéadfaidís labhairt le gairmí chun comhairle a fháil. Má thugann siad faoi deara go bhfuil pobal ar líne neamhfhóinteach nó díobhálach, féadfaidh siad an rogha a dhéanamh stopadh ag plé leis agus imeacht ag am ar bith.

Má tá do dhuine óg páirteach i bpobal féindochar nó féinmharaíthe

Má tá do dhuine óg páirteach i bpobal atá ar son féindochar nó ar son féinmharú agus má cheapann siad go bhfuil sé neamhfhóinteach nó díobhálach, ní gá dóibh fanacht ann ná páirt a ghlacadh ann, agus is féidir leo imeacht am ar bith. Is féidir leo an pobal a thuairisciú don ardán freisin.

Má tá do dhuine óg páirteach i bpobal ar líne, ba cheart dóibh na rudaí seo a leanas a sheachaint:

- Féindochar a dhéanamh chun fanacht páirteach sa phobal ar líne.
- Ábhar a chóipeáil, gabháil scáileáin nó taifeadadh scáileáin a dhéanamh de, é a chomhroinnt, a chur ar aghaidh nó a dháileadh gan cead ón té a chruthaigh é.
- Féindochar nó féinmharú a spreagadh nó a chomhordú, mar shampla, ról a shannadh do dhaoine nó iad a chur ar an eolas faoi na huirlisí is cóir a thabhairt leo nó a úsáid.
- Gníomhaíochtaí sóisialta féindochar ar líne a óstáil nó gabháil dóibh, ar nós féindochar a dhéanamh i gcomhthéacs grúpa.



4

**Aire a thabhairt
duit féin agus do
do dhuine óg**



Féinchúram agus smacht a fháil ar an ábhar a fheiceann tú ar líne

Tá sé tábhachtach féinchúram a chleachtadh agus a bheith feasach ar d'fholláine féin. Baineann sé sin le daoine óga iad féin, ach freisin lena dtuismitheoirí agus lena gcúramóirí. D'fhéadfadh rudaí mar seo a leanas a bheith i gceist leis an bhféinchúram:

- **Tabhair faoi deara na rudaí a thugann le fios go bhfuil drochthionchar ag do ghníomhaíocht ar líne ort.** Ní mar a chéile na rudaí sin ag aon dá bheirt, ach samplaí de chomharthaí coitianta is ea aireachtáil nach bhfuil tú chomh maith le daoine eile ar líne, mí-úsáid ar líne a fhulaingt, an iomarca ama a chaitheamh ar líne in ionad rudaí eile a dhéanamh, imní, drochghíúmar, a bheith trí chéile ag a bhfuil á phostáil ag daoine eile, agus aireachtáil go bhfuil tú sáinnithe i gcomhráite.
- **Laghaigh an méid ama a chaitheann tú ar líne.** D'fhéadfá sos a ghlacadh agus seasamh siar ón saol ar líne, teorainn a chur leis an méid ama a chaitheann tú ar líne, fógraí a mhúchadh nó a bhalbhú, logáil amach as aipeanna, nó gléasanna a mhúchadh ar feadh tamaill.
- **Cuir teorainn leis an méid ábhar neamhchabhrach nó díobhálach a fheiceann tú.** Is féidir leat duine nó ábhar a dhíleanúint, a bhalbhú, a cheilt, a bhlocáil nó a scriosadh agus is féidir leat daoine a bhaint de do liosta cairde ar líne. Lean cuntais a chuireann tú ag aireachtáil go maith fút féin. Cuirfidh na rudaí sin in iúl freisin d'algartaim na meán sóisialta nach mian leat cineálacha áirithe ábhair a fheiceáil.
- **Caith roinnt ama le gníomhaíochtaí féinchúraim.** I measc na gcineálacha iompair a d'fhéadfadh cuidiú leat, tá do dhóthain codlata a fháil, béilí cothaitheacha a ithe, a bheith i mbun aclaíochta, am a chaitheamh sa dúlra, am a chaitheamh le cairde, agus tabhairt faoi ghníomhaíochtaí a thaitníonn leat.
- **Cothaigh ceangal le daoine eile.** B'fhéidir go mbeadh sé ina chuidiú labhairt le do chairde agus do mhuintir, ar líne nó as líne, nó roinnt ama a chaitheamh leo.
- **Smaoinigh ar chúnaimh gairmiúil a fháil.** D'fhéadfadh sé go mbeadh tacaíocht bhreise ag teastáil uait ó chliniceoir ar nós dochtúra nó síceolaí.

Tuairisciú

Tá beartais agus nósanna imeachta sábháilteachta ag formhór na gcuideachtaí meán sóisialta, agus tá gnéithe tuairiscithe ag a n-ardáin chomh maith le hionaid sábháilteachta nó ionaid chabhrach. Tá cuid acu sin san áireamh sa liosta thíos.

Má thagann tú féin nó do dhuine óg ar ábhar neamhshábháilte, déan é a thuairisciú

Is féidir le tuairisciú a bheith cabhrach mar go gcuirfidh sé an t-ardán ar an airdeall faoi ábhar a bhféadfadh sé ar gá dóibh é a athbhreithniú, agus tugann sé an deis don ardán rud éigin a dhéanamh faoi. D'fhéadfadh ardáin acmhainní a sheoladh chuig an duine a chruthaigh an t-ábhar, ar nós faisnéis faoi línte cabhrach nó seirbhísí, nó ábhar a d'fhéadfadh a bheith díobhálach a bhaint, agus ansin seans nach bhfeicfidh daoine eile é.

Ar an ionad cabhrach a bhíonn ag ardáin meán sóisialta, d'fhéadfadh fáil a bheith ar fhaisnéis faoi fheidhmeanna sábháilteachta agus tuairiscithe gach ardáin, a mbeartais agus a nósanna imeachta, nó acmhainní breise. Tá siadsan le fáil anseo:

Ionad cabhrach BeReal: <https://help.bereal.com/hc/en-us>

Ionad cabhrach Discord: <https://support.discord.com/hc/en-us>

Ionad cabhrach Facebook: <https://www.facebook.com/help>

Ionad cabhrach Instagram: <https://help.instagram.com/>

Ionad cabhrach Messenger: <https://www.facebook.com/help/messenger-app>

Ionad cabhrach Pinterest: <https://help.pinterest.com/en>

Ionad cabhrach Reddit: <https://reddit.zendesk.com/hc/en-us>

Ionad cabhrach Snapchat: <https://help.snapchat.com/hc/en-us>

Ionad cabhrach TikTok: <https://support.tiktok.com/en/>

Ionad cabhrach Tumblr: <https://help.tumblr.com/hc/en-us>

Ionad cabhrach Twitter: <https://help.twitter.com/en>

Ionad cabhrach WhatsApp: <https://faq.whatsapp.com/>

Ionad cabhrach YouTube: <https://support.google.com/youtube/?hl=en#topic=9257498>

Cad ar mhaith le daoine óga a bheith ar eolas ag a dtuismitheoirí agus a gcúramóirí

Labhair muid le daoine óga faoina bhfuil siad ag iarraidh a bheith ar eolas ag a dtuismitheoirí agus a gcúramóirí agus iad ag caint faoi fhéindochar, féinmharú agus na meáin shóisialta. Seo a leanas an méid a dúirt siad linn.

Bíodh intinn oscailte agat

Ní drochrud amach is amach iad na meáin shóisialta agus, ar bhealaí áirithe, is féidir leo a bheith ina dtearmann.

Suigh síos agus éist

Tóg seal chun an scéal a thuiscint.

Bailíochtaigh mo chuid mothúchán

Ná habair gur cuma faoin méid atá ag tarlú dom, fiú má tá mé trí chéile.

Ná cuir iallach orm mo scéal a roinnt sula mbeidh mé réidh

Coinnigh guaim ort féin!

Tá sé i bhfad níos éasca rudaí deacra a roinnt nuair a bhraithim nach bhfuil tú corraithe.

Cothaigh muinín

Má tá muinín agam asat, is mó an seans go rachaidh mé chugat chun cabhair a iarraidh. Ná bí ag faire orm i ngan fhios dom – má tá ceisteanna agat, abair amach iad.

Cuir i gcuimhne dom cé na láidreachtaí atá agam

Déan mé a spreagadh le tarraingt orthu chun an fód a sheasamh.

Ní gá duitse na freagraí go léir a bheith agat ná mo chuid fadhbanna a réiteach

Agus mé ag streachailt leis an saol, is mór is fiú é má éisteann tú liom gan breithiúnas a thabhairt.

Má tá imní ort go mb'fhéidir go bhfuil féinmharú ar m'intinn agam, cuir ceist orm faoi gan breithiúnas a thabhairt

D'fhéadfá a rá, “Uaireanta nuair is mar sin a mhothaíonn daoine, seans go smaoinoidís ar lámh a chur ina mbás féin. An bhfuil sé sin ar d'intinn agatsa?”

Cabhraigh liom teacht ar thuiscint ar an mbaol agus na buntáistí a bhaineann leis na meáin shóisialta

Má chuireann tú deireadh leis an rochtain atá agam ar na meáin shóisialta, bíodh a fhios agat go bhfuil cuid thábhachtach de mo shaol á baint díom agat

Dírigh mé i dtreo acmhainní cabhracha agus inis dom cá bhfaighinn cabhair ghairmiúil

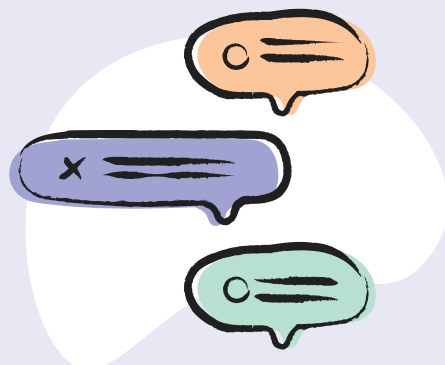
D'fhéadfadh seirbhísí meabhairshláinte ar líne a bheith san áireamh leis an gcabhair sin, má tá cabhair ag teastáil uaim, nó más rud é go mbeidh cabhair ag teastáil uaim amach anseo. Inis dom faoi spásanna sábháilte, ar nós grúpaí pobail a thacaíonn le daoine LADTIAÉ+, nó cuidigh liom labhairt le gairmí meabhairshláinte nó le dochtúir teaghlai.

Mura bhfuil tú cinnte conas is féidir leat cabhrú liom, fiafraigh díom é!

D'fhéadfá gan ach a rá, “An bhfuil aon rud is féidir liom a dhéanamh chun cabhrú leat anois díreach?”

Smaoinigh ar an úsáid a bhaineann tú féin as na meáin shóisialta

Táimid go léir ag streachailt leis an méid ama a chaitheann muid ar an bhfón. In ionad díriú ar an méid ama a chaithimse ag breathnú ar an scáileán, is cúnamh é más féidir leat an comhrá a aistriú ó, “Ba cheart duit é seo a dhéanamh” go “Chuidigh sé seo liomsa, céard a cheapann tú a chuideodh leatsa?”



Seirbhísí tacaíochta

Má tá tacaíocht ag teastáil uait féin nó ó dhuine óg de do lucht aithne, is féidir gur rud scanrúil é cabhair a iarraidh. Mar sin féin, tá seirbhísí éagsúla ann chun tacaíocht a thabhairt duit, agus is minic gurb é teagmháil a dhéanamh leo an chéad chéim i dtreo a bheith ag aireachtáil níos fearr.

Tá sé tábhachtach aire a thabhairt do do mheabhairshláinte féin agus smaoineamh ar conas is féidir leat úsáid a bhaint as na meáin shóisialta ar bhealach sláintiúil, freagrach. Tabharfaidh sé sin an deis duit a thaispeáint do do dhuine óg conas an rud céanna a dhéanamh agus tacú leo ina thaobh sin.

Má tharlaíonn sé riamh go mbeidh tú féin nó duine éigin eile i mbaol láithreach díobhála, cuir glaoch ar 112 nó 999. Is féidir leat dul chuig an ionad éigeandála san ospidéal áitiúil freisin le haghaidh tacaíocht i gcás práinne.

Tá sonraí roinnt línte cabhrach agus seirbhísí cabhrach thíos. Ní liosta iomlán é, ach is pointe tosaigh é. Le haghaidh tuilleadh seirbhísí, d'fhéadfá cuardach a dhéanamh ar an suíomh gréasáin 'find a helpline' www.findahelpline.com. nó ar shuíomh gréasáin Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte www.yourmentalhealth.ie.

Seirbhísí do chách:

Na Samáraigh

Tá tacaíocht rúnda, gan bhreithiúnas ar fáil uathu, am ar bith de lá nó d'óiche. Saorghlao 116 123, am ar bith. Téigh chuig: www.samaritans.ie

Pieta

Comhairleoireacht aonair, teiripe agus tacaíocht saor in aisce do dhaoine a bhíonn ag gabháil don fhéinchochar nó a bhfuil féinmharú ar a n-intinn acu. Saorghlao 1800 247 247, am ar bith. Seol an téacs HELP chuig 51444 (gearrtar gnáthrátaí maidir le cur teachtaireachta). Téigh chuig: www.pieta.ie

Text50808

Seirbhís saor in aisce, 24/7 a thugann tacaíocht láithreach do dhaoine atá i gcruachás meabhairshláinte nó mothúchánach. Cuir téacs HELLO chuig 50808, am ar bith. Níl aon chostas i gceist. Téigh chuig: www.text50808.ie

Turn2Me

Cuireann an tseirbhís seo comhairleoireacht ar líne saor in aisce ar fáil (do dhaoine in aois 18+), chomh maith le grúpaí tacaíochta ar líne (do gach aois). Téigh chuig: www.turn2me.ie

Exchange House Ireland

Soláthraíonn an tSeirbhís Náisiúnta Meabhairshláinte don Lucht Siúil tacaíochtaí meabhairshláinte do dhaoine aonair, oideachas, oiliúint agus tacaíocht do dhaoine den Lucht Siúil. Téigh chuig: www.exchangehouse.ie

LGBT Ireland

Seirbhísí tacaíochta don phobal LADTI+ – ar an bhfón, le teachtaireachtaí meandracha nó i bpiarghrúpaí tacaíochta san fhíorshaol. Saorghlao 1800 929 539, Luan go Déardaoin 6:30pm go 10:00pm, Dé hAoine 4:00pm go 10:00pm, Dé Sathairn agus Dé Domhnaigh 4:00pm go 6:00pm. Líne Tacaíochta Teaghlaigh i ndáil le Daoine Trasinscneacha: 01 907 3707, Dé Domhnaigh 6:00pm go 9:00pm, agus Dé Máirt 10:00am go 12:00pm. Téigh chuig: www.lgbt.ie

Seirbhísí do thuismitheoirí:

Parentline

Seirbhís tacaíochta náisiúnta agus líne chabhrach a chuireann tacaíocht, faisnéis agus treoir ar fáil do thuismitheoirí. Glao ar 01 873 3500, Luan go Déardaoin 10:00am–9:00pm, Dé hAoine 10:00am–7:00pm. Téigh chuig: www.parentline.ie

Seirbhísí do dhaoine óga:

Childline

An tseirbhís éisteachta 24 uair an chloig atá ag Éirinn do dhaoine óga 18 mbliana d'aois nó faoina bhun. Saorghlao 1800 666 666, am ar bith. Cuir téacs chuig 50101, am ar bith. Téigh chuig: www.childline.ie

BeLonG To Youth Services

Tacaíocht, faisnéis, acmhainní agus grúpaí do dhaoine óga leispiacha, aeracha, déghnéasacha, trasinscneacha agus idirghnéasacha (LADTI+) in Éirinn, dá dtuismitheoirí agus a gcúramóirí, agus do ghairmithe eile. Téigh chuig: www.belongto.org

Acmhainní breise a bhaineann leis an bhféinchochar agus a d'fhéadfadh cuidiú leat:

Déileáil le féinchochar: Treoir do thuismitheoirí agus cúramóirí.

Téigh chuig: www.orygen.org.au/copingwithselfharm

Seirbhísí agus tacaíochtaí méala

Téigh chuig: www.hse.ie/grief

Webwise

Acmhainní saor in aisce ina dtugtar aghaidh ar cheisteanna agus cúiseanna imní maidir le sábháilteacht ar an idirlíon. Téigh chuig: www.webwise.ie

Parenting27seven

Téigh chuig: www.tusla.ie/parenting-24-seven

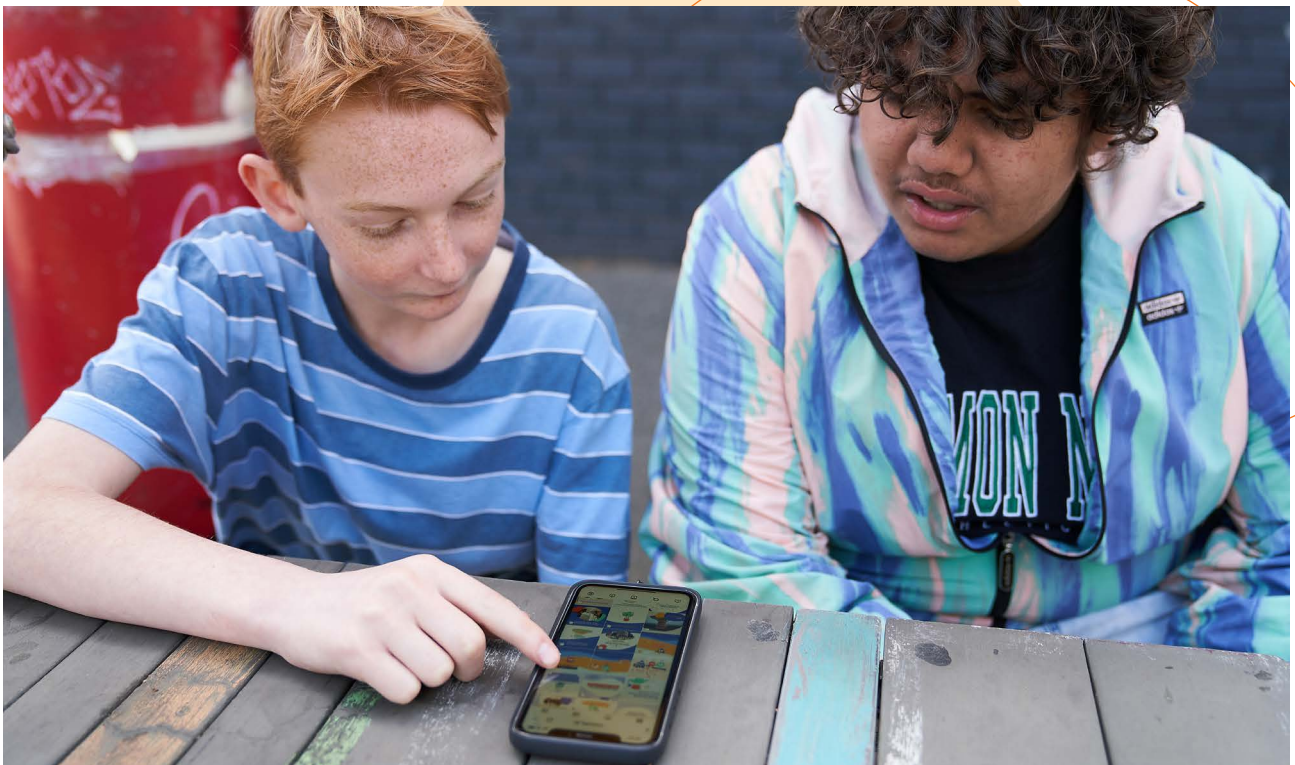
Coinnigh thú féin ar an eolas faoi #chatsafe

Anseo ag #chatsafe, táimid dírithe ar a oiread tacaíochta is féidir a thabhairt do dhaoine óga agus do na daoine fásta ina saol, ar bhonn fianaise uasdátaithe agus an taighde is déanaí. Chun an scéala is déanaí a bheith agat faoin obair a dhéanann #chatsafe agus faoi na hacmhainní atá ar fáil duit, coinnigh súil ar an suíomh gréasáin www.orygen.org.au/chatsafe.

Déanaimid uasdátú rialta ar ár leathanaigh meán sóisialta freisin le faisnéis do dhaoine óga. Seans gur mhaith leat an fhaisnéis sin a roinnt le do dhuine óg nó leas a bhaint aisti chun comhrá a spreagadh. Is féidir leat muid a leanúint ar Instagram, Facebook, Twitter agus Youtube.



-  @chatsafe_au
-  @chatsafe.online
-  @chatsafe_au
-  #chatsafe AU



Tagairtí

1. Robinson J, Hill NTM, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. *PloS one*. 2018;13(11):e0206584. Epub 2018/11/16. doi: 10.1371/journal.pone.0206584. PubMed PMID: 30439958; PubMed Central PMCID: PMC6237326.
2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, et al. Developing a Suicide Prevention Social Media Campaign With Young People (The #Chatsafe Project): Co-Design Approach. *JMIR Ment Health*. 2020;7(5):e17520. Epub 2020/05/12. doi: 10.2196/17520. PubMed PMID: 32391800; PubMed Central PMCID: PMC67248803.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NTM, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe campaign. *PloS one*. 2021;16(6):e0253278. Epub 2021/06/16. doi: 10.1371/journal.pone.0253278. PubMed PMID: 34129610; PubMed Central PMCID: PMC8205132.
4. Hawton K, Harriss L, Hall S, Simkin S, Bale E, Bond A. Deliberate self-harm in Oxford, 1990–2000: a time of change in patient characteristics. *Psychol Med*. 2003;33(6):987–95. Epub 2003/08/30. doi: 10.1017/s0033291703007943. PubMed PMID: 12946083.
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. A large community study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2008;43(2):96–104. Epub 2007/11/13. doi: 10.1007/s00127-007-0273-1. PubMed PMID: 17994177.
6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for Young People Who Self-Harm: A Review of Perspectives from Families and Young People. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(5). Epub 2018/05/12. doi: 10.3390/ijerph15050950. PubMed PMID: 29747476; PubMed Central PMCID: PMC5981989.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann M-A, Hames J, Bodell L, Selby EA, et al. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurol Psychiatry Brain Res*. 2019;33:73–81.
8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. *Arch Suicide Res*. 2022;26(2):325–47. Epub 2020/07/28. doi: 10.1080/13811118.2020.1793857. PubMed PMID: 32715986.
9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing Social Media-Based Suicide Prevention Messages in Partnership With Young People: Exploratory Study. *JMIR Ment Health*. 2017;4(4):e40. Epub 2017/10/06. doi: 10.2196/mental.7847. PubMed PMID: 28978499; PubMed Central PMCID: PMC5647460.
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Adv Ment Health*. 2015;13(1): 84–95. doi: 10.1080/18374905.2015.1026301.
11. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: a review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190–8. Epub 2012/06/21. doi: 10.1027/0227-5910/a000137. PubMed PMID: 22713977.
12. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021;46(13):2230–2. Epub 2021/07/20. doi: 10.1038/s41386-021-01069-4. PubMed PMID: 34276051; PubMed Central PMCID: PMC8580983.
13. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. *J Med Internet Res*. 2019;21(11):e13873. Epub 2019/11/20. doi: 10.2196/13873. PubMed PMID: 31742562; PubMed Central PMCID: PMC6891826.



