

TÁ CABHAIR LÁMH LEAT

DÚLAGAR

Mar gheall ar an mbileog seo

Tá an billeog seo curtha ar fáil d'aon duine a bhfuil dúlagar nó ísle brí nó "depression" ag cur isteach air. Tá súil againn go mbeidh sé úsáideach freisin do chairde agus do ghaolta aon duine atá ag mothú mar seo.

Déanann sé cur síos ar an gcaoi a airíonn sé dúlagar a bheith ort, conas ar féidir leat cuidiú leat féin, conas cuidiú le duine eile atá dúlagar air, agus cén chabhair ar féidir leat a fháil ó dhochtúirí agus foinsí cabhrach eile. Luann sé roinnt rudaí nach bhfuil ar eolas againn faoin dúlagar. Ag deireadh an bhileoga tá liosta de fhoinsí eile eolais.

Réamhrá

Bíonn chuile dhuine braon den saol, nó brónach amanta. Ní gnách do na mothúcháin seo maireachtáil níos mó nó seachtain nó dhó, agus ní chuireann siad isteach mórán ar ár saol. Uaireanta bíonn cúis leo, agus uaireanta eile tagann siad orainn gan choinne gan chúis. Is gnách linn cur suas leo linn féin. B'fhéidir go labhróimis le cara, ach seachas sin níl gá againn le cabhair. Deirtear go bhfuil dúlagar cumasach ar dhuine, nó go bhfuil sé ag fulaingt le dúlagar, nuair:

- nach n-imíonn na mothúcháin seo de dhúlagar nó ísle brí go gasta agus
- go bhfuilid chomh h-olc sin go gcuireann siad isteach ar a shaol laethúil.

Conas a airíonn sé dúlagar a bheith ort?

Tá mothúcháin an dúlagair i bhfad níos cumhachtaí agus níos míthaitneamhaí ná na babhtá gearra míshástachta a bhíonn orainn uilig ó am go h-am. Leanann siad ar aghaidh i bhfad níos faide. Seasann siad ar feadh míonna seachas laethanta nó seachtainí. Ní bheidh an chuid is mó de na comharthaí seo thíos ar an gcuid is mó de dhaoine, ach beidh cúig nó sé acu ag a bhformhór.

- airíonn tú míshásta an chuid is mó den am (ach d'fhéadfadh go n-airíonn tú beagán níos fearr déanach sa tráthnóna)
- Cailleann tú suim insan saol agus ní bhaineann tú taitneamh as dada
- faigheann tú níos deacra é cinniúntaí a dhéanamh
- ní féidir leat cur suas le rudaí mar a dhéanthá
- airíonn tú iontach tuirseach
- airíonn tú míshocair agus corraithe
- cailleann tú do ghoile agus cailleann tú meáchan (bíonn a mhalairt ar dhaoine áirithe agus cuireann siad suas meáchan)
- tógann sé uair nó dhó ort le dul id' chodladh, agus dúisíonn tú níos luaithe ná mar is gnách
- cailleann tú suim sa ghnéas
- cailleann tú d'fhéin-mhuinín
- airíonn tú gan mhaith, neamh-fhiúntach agus gan dóchas,
- seachnaíonn tú daoine eile

- airíonn tú cantalach
- airíonn tú níos measa ag am áirithe chuile lá, sa mhaidin de ghnáth
- cuimhníonn tú ar thú féin a mharú.

B'fhéidir nach n-aithnímid chomh trom agus atá an dúlagar orainn, mar gur tháinig sé orainn de réir a chéile. D'fhéadfadh go bhfuil díocas orainn leanúint ar aghaidh agus go gcuirimid an lucht orainn féin a bheith leisciúil nó lag. D'fhéadfadh gur ghá do dhaoine eile a chur in iúl dúinn nach comhartha laige é cabhair a iarraidh.



Uaireanta déanaimid iarracht cur suas leis na mothúcháin dúlagracha tré sinn féin a choinneáil fíor-ghnóthach. Féadann sé seo muid a fhágáil faoi níos mó strus agus níos traochta arís. Go minic tugaimid pianta colainne, tinnis cinn leanúnacha nó easpa codlata faoi deara. Uaireanta is iad na comharthaí colainne seo an chéad chomhartha den dúlagar.

Cén fáth go dtarlaíonn sé?

Mar a tharlaíonn leis an dúlagar a thagann orainn uilig ó am go h-am, uaireanta beidh cúis soiléir le dúlagar a theacht orainn, agus uaireanta ní bheidh. De ghnách bíonn níos mó ná cúis amháin, agus ní mar a chéile iad seo do dhaoine ar leith.

Thárlódh go ndealródh sé an-éasca an chúis a aithint. Is féidir gur díomá nó mífhoighid a bheadh orainn, nó duine nó rud atá tábhachtach dúinn a chailleamar. Uaireanta níl sé soiléir cén fáth go bhfuil dúlagar orainn. Bíonn droch-mheanma orainn, bíonn cumha nó lagar orainn gan chúis ar bith le h-aithint. Pé ar bith cé acu an scéal, d'fhéadfadh na mothúcháin seo a theacht orainn chomh h-olc sin go bhfuil cabhair de dhíth orainn.

Rudaí a tharlaíonn inár saol

Is gnách aireachtáil dúlagrach tar éis rud a chuireann stró orainn, ar nós bású duine gar dúinn, colscaradh nó nuair a chaillimid ár bpost. Is minic am á chaitheamh againn ar feadh roinnt seachtainí nó míonna ag machnamh agus ag caint, Tar éis scaithimh is cosúil go dtéimid i gceannas ar an méid atá tarlaíthe. Ach fágtar cuid againn sáinnithe i ndúlagar, nach mbíonn aon chuma air imeacht chun bealaigh

An chaoi a bhfuil rudaí dúinn sa saol

Má táimid linn féin, gan chairde mórthimpeall, má tá stró nó imní orainn, nó má táimid rite síos, is dóichí go dtiocfaidh dúlagar orainn.

Tinneas colainne

Tagann an dúlagar go minic agus sinn tinn inár gcolainn. Is fíor é seo i gcás galair a chuireann ár saol i mbaol, ar nós ailse nó galar croí, ach freisin i gcás tinnis a mhaireann i bhfad nó a mbíonn míchompord nó pian ag baint leo, ar nós na scoltachaí nó broincítis. Tagann dúlagar ar dhaoine óga amanta i ndiaidh galra víras, ar nós fliú nó *glandular fever*.

Pearsantacht

Féadann dúlagar teacht ar dhuine ar bith, ach is mó an acmhainn atá aige daoine a bhualadh ná a chéile. D'fhéadfadh gur mar seo atá mar gheall ar an gcaoi atá ár gcolainn-ne curtha i

dtoll a chéile, mar gheall ar ar tharla dúinn go luath sa saol, nó mar gheall ar an dá rud seo a bheith ag obair as lámha a chéile.

Biotáille

Tagann dúlagar ar go leor daoine a thógann an iomarca biotáille nó deoch meisciúil. Ní léir i gcónaí cé acu a tharla ar dtús – an t-ól nó an dúlagar. Tá a fhios againn gur minicí a mharaíonn daoine a ólann an iomarca iad féin ná daoine eile.

Inscne

Tagann dúlagar níos minice ar mhná ná ar fhir. Thárlódh gur mar seo atá mar gur minicí fir ag coinneáil a gcomhairle féin nó ag cur a gcuid mothúcháin in iúl le foréigean nó le ól. D'fhéadfadh sé gur minicí a bhíonn an stró ar mhná gur ghá dóibh oibriú agus ag an am chéanna fóirrhint dá leanaí.

Géin

Amanta bíonn an dúlagar go fairsing i gclanna áirithe. Má tá tuismitheoir amháin agat a raibh droch-dhúlagar air, is dóichí faoi ocht go mbeidh dúlagar ort féin.

Céard faoi mhíre-dhomheanmhacht?

I gcás duine as deichniúr a fhulaingíonn dúlagar trom, beidh tréimhsí freisin aige nuair a bheidh sé ar buile and furú faoi. Thugtaí Máin-dhúlagar nó Míre-dhomheanmhacht air seo, ach is minic anois a thugtar Easláinte Déphólach nó “Bipolar Affective Disorder” air. Tagann sé ar fir agus ar mhná chomh minic chéanna, agus is gnách leis bheith sa bhfuil.

Ar ndóigh, níl sa dúlagar ach cineál laige?

Amanta feictear do dhaoine eile gur ‘tabhairt isteach’ a rinne an duine le dúlagar amhail is dá mbeadh rogha aige. Is í an fhírinne ná go dtagann pointe áirithe nuair is mó ar chosúil le galar an dúlagar ná rud ar bith eile. Tártaíonn sé do na daoine is stuama, agus is cabhair atá de dhíth seachas cáineadh. Ní comhartha laige é – féadann dúlagar throm a bheith ar phearsain cumhachacha. Thugadh Winston Churchill a “mhada dubh” air.



Cén uair ar chóir dom cabhair a iarraidh?

- Nuair atá mothúcháin an dúlagair níos measa ná mar is gnách, agus nuair nach bhfuil biseach ag teacht orthu.
- Nuair atá mothúcháin an dúlagair ar cur isteach ar do chuid oibre, caithimh aimsire agus do chuid mothúcháin i dtaobh do chlann agus do chairde.
- Má fheictear duit nach fiú maireachtáil, nó go mbeadh daoine eile níos fearr as gan tú.

Thárlódh gur leor caint faoi chúrsaí le gaol nó le cara, a chuideodh leat agus tú ag plé le droch-chasadh id’ shaol. Mara bhfuil sé seo ag cuidiú, ba chóir duit é a phlé le do dhochtúir teaghlaigh. B’fhéidir go dtugann do chlann agus do chairde suntas do athrú ionat agus go bhfuil imní orthu fút.

Ag cuidiú leat féin

Ná coinnigh agat féin é

Má bhí droch-nuacht nó droch-bhuille d'aon sórt agat, abair le duine éigin gar duit faoi, agus faoin mbealach ar bhain sé díot. Cuidíonn sé go minic an rud pianmhar seo a thógáil as a chéile cupla uair, do chuid a ghol, agus labhairt le duine éigin faoin scéal. Sin cuid nádúrtha den bealach a leasaíonn an intinn í féin.

Déan rud éigin

Téigh amach faoin aer le h-aclaíocht, fiú mura bhfuil ann ach siúl. Coinneoidh sé seo i mbarr do réime thú, agus codlóidh tú níos fearr. B'fhéidir nach dóigh leat gur féidir leat dul ag obair, ach is maith i gcónaí coinneáil gnóthach. Clúdaíonn sé seo obair tí, deisiúcháin (fiú mura bhfuil ann ach clog solais a athrú) nó aon chuid de do chuid gnóthaí laethúla. Féadfaidh sé seo d'intinn a choinneáil ó smaointe pianmhara, a chuirfeadh leis an dúlagar.

Ith go maith

Déan iarracht beatha maith, measctha a ithe, fiú mura bhfuil fonn ithe ort. Tá torthaí agus glasraí go h-áirithe go maith. Amanta cailleann daoine meáchan leis an dúlagar agus bíonn easpa vitimíní orthu, rud a chuireann leis an olcas.

Fainic an biotáille!

Seachain an cathú do chuid trioblóidí a mhúchadh le deoch meisciúil. In olcas a théann an dúlagar le biotáille. B'fhéidir no n-aireoidh tú níos fearr ar feadh cupla uair an chloig, ach ansin aireoidh tú níos measa arís. Stopann an iomad biotáille tú ó chabhair fhiúntach a lorg agus trioblóidí a chur i gceart; chomh maith leis sin, tá sé go dona don tsláinte corptha.

Codladh

Déan iarracht gan a bheith a déanamh imní faoi easpa codlata. Tharlódh go gcuideodh sé éisteacht leis an raidió nó breathnú ar an teilifís fad is atá tú ag luí síos id' shos, fiú muna gcodlaíonn tú. Má choinníonn tú d'intinn beo sa mbealach seo, seans maith gur lú imní a bheidh ort, agus go bhfaighidh tú níos éasca é codladh a dhéanamh

Téigh i ngleic leis an gcúis

Má cheapann tú go bhfuil a fhios agat céard is cúis leis an dúlagar atá ort, d'fhéadfadh sé go gcuideodh sé leat an fhadhb a scríobh síos agus cuimhneamh ar na rudaí a d'fhéadfá déanamh le dul i ngleic leis. Roghnaigh na cinn is fearr and bain triail astu.

Coinnigh dóchas

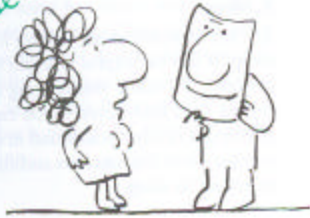
Cuir i gcuimhne duit féin go:

- bhfuil tú ag fulaingt mothúcháin a ndeachaidh go leor eile tríothu.
- go dtiocfaidh tú as ar deireadh, fiú más deacair é a chreidiúint ag an am.
- féadann an dúlagar bheith ina staid úsáideach – tharlódh go dtiocfaidh tú as níos láidre agus gur fearr do chumas cur suas le rudaí.
- Féadann sé cuidiú leat réiteachtaí agus caidrimh a mheas níos soiléire.

D'fhéadfadh go mbeidh tú in acmhainn cinniúntaí tábhachtacha agus athraithe a dhéanamh i do shaol, rudaí a bhi á seachaint agat cheana.

Cén sórt cúnamh atá ar fáil?

Things ...
be getting
worse...



Ag a ndochtúirí teaghlaigh a fhaigheann daoine le dúlagar cóir leighis de ghnáth. Ag brath ar na comharthaí, ar dhonacht an dúlagair, agus ar an gcaoi ar thit rudaí amach, d'fhéadfadh an dochtúir cóir leighis ar nós saghas éigin teiripe cainte, frithdhúlagraán, nó an

dá cheann a mholadh.

Síceteiripe/comhairliú

Cuma cé chomh trom agus atá do dhúlagar, is féidir faoiseamh mór a fháil ach labhairt ar do chuid mothúcháin. B'fhéidir go bhfuil comhairleoir ag do dhochtúir teaghlaigh ina chleachtadh a d'fhéadfá labhairt leis.

Más cosúil go bhfuil baint ag an ndúlagar leis an gcaidreamh atá agat le do pháirtneir, is féidir le ACCORD bheith an-chabhrach ag cuidiú leat ag baint ciall as do chuid mothúcháin – eagrais is ea ACCORD a bhfuil a bhéim ar cúrsaí den tsórt seo (féach 'eagraisí eile' le sonraí teagmhála).

Má tháinig an dúlagar ort agus tú faoi bhac nó ag tabhairt aire do ghaol, d'fhéadfadh go bhfaighfeá an-tacaíocht as do scéal a roinnt le rannpháirtithe eile i ngrúpa féin-chabhrach.

Má tá dua agat dul i ngleic le bás duine éigin gar dhuit, is fiú go mór é labhairt le duine éigin faoi.

Amanta tá sé deacair do chuid mothúcháin a roinnt, fiú le dhlúthchairde. D'fhéadfadh gur éasca cúrsaí a phlé le comhairleoir traenáilte. Tá faoiseamh le fáil as do scéal a ligean amach. Má fhaigheann tú aird iomlán duine eile ar feadh achair, is dóichí gur fearr a bhraithfidh tú. Tá go leor saghasanna síceteiripe ar fáil, cuid acu a chuidíonn le daoine le dúlagar éadrom nó idirmhánach.

Cuidíonn Teiripe Iompair Cognaíoch le daoine an fear is fearr a fháil ar smaointe diúltacha a bhíonn taobh thiar den dúlagar amanta. Féadann teiripe idirphearsanta agus "dynamic" bheith cabhrach muna bhfuil tú ag réiteach go maith le daoine eile.

Tógann sé am ag teiripithe cainte feidhmiú. Tógann na seisiúin tuairim agus uair an chloig an ceann, agus tharlódh go dteastódh idir 5 agus 30 seisiún uait. Feicfidh roinnt teiripithe thú chuile sheachtain, agus cuid eile chuile 2-3 seachtain.

Cén chaoi a n-oibríonn na cóireacha leighis?

Brathann sé seo ar cén sort cóir leighis atá á úsáid agat. Cuidíonn sé fiú do chuid imnithe a roinnt le duine eile – ní bhrathann tú id' aonar le d'chuid trioblóidí agus brathann tú go bhfuiltear dod' thacú.

- Cuidíonn Teiripe Iompair Cognaíoch breathnú ar agus scrúdú a dhéanamh ar na tuairimí atá agat a chuireann dúlagar ort.
- Féadann comhairliú cuidiú leat an bealach a bhreathnaíonn tú ar do shaol agus ar dhaoine eile a shoiléiriú.
- Cuidíonn teiripithe "Dynamic" leat feiscint conas ar féidir le do chuid cleachtadh saoil tionchar a bheith aige ar do shaol i láthair na h-uaire.

Féadann labhairt i ngrúpaí cuidiú le d'iompar le daoine eile a athrú. Faigheann tú deis, in atmasféar sábháilte, cloisint conas a bhrathann daoine thú, agus an deis trial a bhaint as bealaí éagsúla iompair agus cainte

Fadhbanna le teiripithe cainte

De ghnáth tá na teiripithe seo an-sábháilte, ach féadann fo-iarsmaí a bheith acu. Féadann labhairt faoi rudaí droch-chuimhní a tharraingt ón am atá thart, agus tharlódh go gcuirfeadh sé seo thú in ísle brí. Thug daoine eile le fios gur athraigh teiripe a ndearcadh ar an saol agus an bealach a chaitheann siad le cairde agus lena gclann. Go minic cuireann sé seo strus ar chaidreamh. Tá sé an-tábhachtach gur féidir leat muinín a bheith agat i do chomhairleoir (therapist), agus go bhfuil an traenáil chuí aige. Má tá ceist ort faoi ghlacadh le teiripe, labhair faoi le do dhochtúir nó le do chomhairleoir. Ar an drochuair, tá ganntanas ann de theiripe béil. In áiteacha, d'fhéadfá a bheith ag feitheamh ar feadh míonna má chuireann do dhochtúir tú chun síceteiripe.

Malairt cóir leighis (alternative medicine)

Luibh leigheas is ea an beathnua nó *St John's Wort* (*hypericum perforatum*) atá ar fáile ó phoitigéirí. Úsáidtear go forleathan sa Ghearmaín é, agus tá fianaise ann go bhfuil sé fiúntach sa dúlagar atá éadrom nó idirmheánach. Tá cógais ar fáil anois a thógtar uair sa ló. Breathnaíonn sé go n-oibríonn sé mórán mar an gcéanna le frithdhúlagraín, ach feictear do dhaoine áirithe gur lú fo-iarsmaí (side-effects) atá aige. Má tá piollaí eile á nglacadh agat, ba chóir duit dul i gcomhairle le do dhochtúir teaghlaigh, mar gheall ar an gcontúirt go gcuirfidis isteach ar a chéile ar mhodh chontúirteach.

A nice, gloomy
Swedish film will
cheer you up...



frithdhúlagraín

Má tá dúlagar trom ort nó má mhaireann sé i bhfad, féadfaidh sé go molfaidh do dhochtúir cúrsa frithdhúlagraín. Ní “tranquillisers” iad seo, cé go bhféadfaidís baint den neirbhíseacht agus corraitheacht agus atá ort. Féadann siad cuidiú le daoine le dúlagar aireachtáil agus déileáil níos fearr leis an saol, ionas gur féidir leo tosú ag baint taitnimh as an saol agus plé go h-éifeachtach lena gcuid trioblóidí arís.

Is gá a mheabhrú nach n-aireoidh tú éifeacht na bhfrithdhúlagraín seo ar an toirt, murab ionann le go leor piollaí eile. Is minic nach bhfeiceann duine biseach ar bith ina spiorad go ceann 2 nó 3 seachtaine, cé go bhféadfadh biseach teacht ar thrioblóidí eile níos luaithe ná sin. Mar shampla, tugann daoine faoi deara gur fearr a chodlaíonn siad agus gur lú stró a airíonn siad go luath i ndiaidh tosú dóibh.

Cén chaoi a n-oibríonn na frithdhúlagraín?

Tá an inchinn cumtha de na milliúnta cadhain a thraschurann teachtarachtaí chun a chéile le ruainní bídeacha de chímicí ar a dtugtar néara-thraschuradóirí. Tá suas le 100 ceimicí difriúla ag oibriú i gcodanna éagsúla den inchinn. Ceaptar go bhfuil athrú ar dhá cheann acu seo go h-áirithe sa dúlagar – Serotonin, ar a dtugtar 5HT freisin, agus Noradrenaline. Cuireann frithdhúlagraín le h-éifeacht an dá cheimic seo ag deireadh na néaróga, agus mar sin cuireann siad le feidhmiú na gcodanna sin den inchinn a bhaineann leas as Serotonin agus Noradrenaline.

Trioblóidí le frithdhúlagráin

Ar nós gach uile phiolla, tá méid áirithe fo-iarsmaí ag na frith-dhúlagráin, cé gur gnách leo bheith éadrom agus glanadh leo de réir mar a leanann an cóir leighis. Is minic dos na frith-dhúlagráin nua (ar a dtugtar SSRIs) músiam a chur ar dhuine i dtosach, agus d'fhéadfá aireachtáil níos neirbhísí ar feadh achair gairid. Tugann na frith-dhúlagráin atá ar an margadh níos faide triomacht béil agus iatacht amanta. Muna bhfuil na fo-iarsmaí go h-an dona, ní móide ná go molfaidh do dhochtúir duit leanacht leis na piollaí.

Mar is fíor faoi aon ghrúpa piollaí, bíonn malairt éifeachtaí ag frith-dhúlagráin éagsúla. Féadfaidh do dhochtúir rá leat céard ar féidir leat a bheith ag súil leis, agus ba chóir duit aon rud a chuirfeas inní ort a rá leis. Faigh bileog eolais ód phoítigéir leis na piollaí. Bíonn daoine ag fiafrú an gcuirfidh na piollaí codladh orthu. Tógtar piollaí a chuireann codladh ort go h-iondúil ag am codlata, ionas go gcuidíonn aon chodladh le do chodladh nádúrtha. Má bhíonn fonn codlata ort i rith an lae, níor chóir duit tiomáint nó oibriú le h-innealra go n-imíonn an fonn seo.

Is féidir gnáth bheatha a ithe agus an chuid is mó de na piollaí seo á dtógáil agat (munar féidir, déarfaidh do dhochtúir leat é) agus ní chuireann siad isteach ar phianmhúcháin (painkillers), antaibheathaigh (antibiotics), nó ar phiollaí frith-ghiniúna (an “Pill”). Mar sin féin, ba chóir duit deoch mheisciúil a sheachaint, mar d'fhéadfadh sé an-chodladh a chur ort agus na piollaí á dtógáil agat.

Is gnách gur é do dhochtúir teaghlaigh, seachas síciatraí, a mholfas frith-dhúlagrán duit. Ar dtús, is dóichí go dteastóidh uaidh bualadh leat ar choinní rialta le féachaint go bhfuil na piollaí ag oiriúint duit. Má tá siad ag cuidiú leat, ba chóir duit coinneáil leo ar feadh 4 mhí ar a laghad tar éis biseach a theacht ort. Más é an chéad babhta den dúlagar atá ort, d'fhéadfadh gur ghá duit fanacht ort leo níos faide ná sin. Nuair atá sé in am stopadh, ba chóir duit éirí astu go réidh le comhairle do dhochtúra.

Bíonn inní ar dhaoine go minic go bhfuil frith-dhúlagráin andúileach (addictive). Tharlódh go dtiocfaidh comharthaí éirí as ort má stopann tú frith-dhúlagráin go tobann – ina measc míshocracht, buinneach, brionglóidí beoga nó tromluí. Is féidir é seo a sheachaint i gcónaí nach mór ach an dós a laghdú de réir a chéile roimh éirí as. Murab ionann is drugaí ar nós Valium (nó nicotine nó deoch meisciúil), ní gá duit leanacht ag tógáil níos mó de leis an éifeacht céanna a fháil, agus ní bheidh cíocras ort chuige.

Is féidir leat bileog an Choláiste ar frith-dhúlagráin a léamh le tuilleadh eolais fúthu.

Cé acu atá ceart domsa - caint nó piollaí?

Brathann sé ar an mbealach ar tháinig an dúlagar ort, agus ar a dhonacht. Ach féadtar a rá go mbíonn cóir leighis béil éifeachtach i gcásanna dúlagair éadrom agus measartha. Ní cheaptar go bhfuil piollaí cabhrach i ndúlagar éadrom. Má tá dúlagar trom ort, is dóichí go bhfuil gá agat le frith-dhúlagráin, de ghnáth ar feadh tréimhse 7-9 mí.

Go minic faigheann duine úsáideach é dul faoi shórt éigin síceteiripe tar éis feabhas a theacht ar an gcaoi a airíonn sé le frith-dhúlagráin. D'fhéadfadh sé cuidiú leat dul i ngleic le cuid de na rudaí i do shaol a d'fhéadfadh dúlagar a tharraingt ort arís.

Mar sin, tharlódh sé nach cóir leighis seachas a chéile atá i gceist, ach an rud is mó a chuideos leat ag am áirithe. Is ionann mórán teiripithe béil agus frith-dhúlagraín le cuidiú le biseach a chur ar dhaoine le dúlagar measartha (féach *Tagairtí*). Creideann go leor síciatraithe gur éifeachtaí frith-dhúlagraín i gcoinne dúlagair trom.

Tá daoine ann ar deacair dóibh cuimhneamh ar ghlacadh le phiollaí, agus daoine eile nach áil leo cuimhneamh ar shíceteiripe. Mar sin, tá roinnt rogha pearsanta ann. Tá teoraí leis an rogha seo mar nach bhfuil comhairle agus síceteiripe cheart ar fáil go h-éasca in áiteacha.

Nuair atá tú in ísle brí tharlódh gur deacair duit cinneadh ar chéard ba chóir duit a dhéanamh. Pléigh le cairde nó led' chlann é, nó le daoine ar féidir leat muinín a bheith agat astu. D'fhéadfadh go mbeidis in ann cuidiú leat beart a dhéanamh.

An gá dom dul i gcomhairle le síciatraí?

Ní dócha gur gá. Faigheann formhór na ndaoine le dúlagar an cúnamh atá uathu lena ndochtúir teaghlaigh. Tá beagán daoine nach dtagann biseach orthu, agus a dteastaíonn cúnamh saineolaí uathu. Ní móide go seolfar chun síciatraí nó go ball den bhFoireann Meabharshláinte Pobal iad le h-aghaidh sainchabhair. Dochtúir leighis is ea síciatraí a oibríonn thar aon rud eile ag cur cóir leighis ar thinnis a bhaineann le mothúcháin agus leis an meabhar. D'fhéadfadh banaltra, síceolaí, oibrí sóisialta, nó teiripe saothair a bheith imeasc baill an fhoirinn pobal. Pé ar bith cén ghairm lena mbaineann siad, beidh traenáil speisialta acu i bhfadhbanna meabharshláinte.



Mairfidh an chéad agallamh leis an síciatraí tuairim agus uair an chloig. Chuile sheans go n-iarrrfar ort gaol nó cara a thabhairt leat más mian leat é. Ní gá bheith neirbhíseach. Beidh na ceisteanna a chuirfear ort practiciúil seachas a bheith an-doimhin. Teastóidh eolas ón síciatraí ar do chúlra ghinearálta agus faoi aon tinnis tromchúiseacha nó trioblóidí id' chroí istigh a bhí cheana ort. Iarrfaidh sé ort céard atá ag tarlú id' shaol le tamall anuas, conas mar a tháinig an dúlagar chun cinn, agus ar

ghlac tú le h-aon chóir leighis cheana féin. Féadann sé bheith deacair na ceisteanna seo ar fad a fhreagairt, ach cuidíonn siad leis an dochtúir aithne a fháil ort agus socrú cén chóir leighis ar fearr duit.

D'fhéadfadh sé gur chomhairle phraicticiúil a bheadh anseo, nó moladh glacadh le malairt cóir leighis, amanta ag tarraingt isteach baill ded' chlann. Má tá do dhúlagar trom nó má tá gá le cóir leighis speisialta, d'fhéadfadh sé bheith riachtanach duit teacht isteach san ospidéal. Níl ach duine sa 100 le dúlagar ar ghá dó dul san ospidéal.

Céard a tharlóidh mura bhfaighim cóir leighis?

Is é an dea scéal ná go dtiocfaidh biseach iomlán ar 4 as gach cúigear le dúlagar gan chabhair ar bith. De ghnáth tógfaidh sé seo 4-6 mí, (agus níos faide uaireanta). Cén fáth mar sin go dtugtar cóir leighis dóibh siúd leis an dúlagar?

Cé go dtagann biseach ar 4 as cúigear le caitheamh aimsire, fágann sé seo duine as 5 a bhfuil dúlagar fós air i gceann dhá bhliain. Ní féidir linn a rá go fóill cé a thiocfaidh biseach air

agus cé nach dtiocfaidh. Fiú má thagann biseach ort i ndeireadh na dála, féadann an dúlagar a bheith chomh mí-thaitneamhach sin gur fiú iarracht a dhéanamh a réim a ghiorriú. Chomh maith leis sin, má thagann babhta amháin den dúlagar ort, tá seans 50:50 ann go dtiocfaidh babhta de ort. Maróidh roinnt bheag díobh siúd le dúlagar iad féin ar deireadh.

Má ghlacann tú le cuid den gcomhairle sa mbileog seo, d'fhéadfadh laghdú ar fhad an dúlagair. Má bhuaileann tú leat féin é, tabharfaidh sé seo muinín agus sásamh duit go bhféadfaidh tú dul i ngleic le mothúcháin mar seo má bhíonn lagar ort arís. Ach má bhíonn an dúlagar trom nó má leanann sé i bhfad, d'fhéadfadh sé cosc a chur ort bheith in ann oibriú nó sásamh a bhaint as an saol.

Conas ar féidir liom cuidiú le duine a bhfuil dúlagar air?

Éist go maith. Féadann sé seo bheith níos deacra ná mar a cheapfá. D'fhéadfadh go gcaithfeá éisteacht leis an rud chéanna arís agus arís eile. Is fearr de ghnáth gan chomhairle a thairiscint muna n-iarrtar é, fiú má fheictear duit go bhfuil an freagra lán-tsoiléir.

Amanta, tagann an dúlagar as fadhb áirithe. Má thagann, tharlódh go bhféadfá cuidiú leis an duine teacht ar réiteach nó ar a laghad bealach le dul i ngleic leis an dtrioblóid.

Is cabhair fiú am a chaitheamh le duine a bhfuil dúlagar air. Féadfaidh tú misneach a thabhairt dó, cuidiú leis a scéal a phlé, agus cuidiú leis coinneáil air le cuid dá chuid gnóthaí iondúla.

Gheobhaidh duine atá dúlagar air é deacair creidiúint go dtiocfaidh feabhas air. Féadfaidh tú misneach a thabhairt dó go dtiocfaidh feabhas air, ach d'fhéadfadh gur ghá duit é seo a rá arís agus arís eile.

Dearbhaigh go bhfuil neart beatha ceannaithe agus á ithe aige.

Cuidigh leis fanacht ón deoch meisciúil.

Más in olcas atá sé ag dul, agus ag tosú ag rá nach bhfuil fonn marachtála air, nó ag tabhairt leide go ngortóidh sé é féin, tóg dáiríre é. Féach chuige go ndéarfadh sé lena dhochtúir é.

Déan iarracht cuidiú leis glacadh le cóir leighis. Lig dó glacadh le piollaí, nó bualadh le comhairleoir nó síceteiripe mar is gá. Má bhíonn imní ort faoin gcóir leighis, féadfaidh tú é sin a phlé leis an dochtúir.

Tagairtí

Randomised controlled trial of problem solving treatment, antidepressant medication, and combined treatment for major depression in primary care. British Medical Journal (2000); 320:26-30; <http://bmj.com/cgi/content/full/320/7226/26>.

Natural history and preventative treatment of recurrent mood disorders. Thase FE. Annual Review of Medicine (1999); 50:453-468.

NICE Clinical guideline 23 Depression - Management of depression in primary and secondary care. December 2004 National Institute for Clinical Excellence, London;
<http://www.nice.org.uk/page.aspx?o=235213>

Effectiveness of antidepressants: evidence based guidelines for treating depressive disorders with antidepressants. Anderson IM et al. (2000); Journal of Psychopharmacology 14 (1): 3-20.

Problems stopping: antidepressant discontinuation reactions. British Medical Journal; (1998) 316:1105-1106; <http://bmj.com/cgi/content/full/316/7138/1105>.

Eagraíochtaí eile

Association for Post Natal Illness

145 Dawes Road, Fulham, London SW6 7EB; Tel: 020 7386 8885; <http://www.apni.org>
Tugann siad seo eolas agus tacaíocht duine-ar-duine do mháithreacha a raibh dúlagar iarbheithe orthu.

Aware

72 Sráid Líosain Íochtair, Baile Átha Cliath 2; Líne cúnamh: 1890 303 302; Tel: 01 661 7211;
www.aware.ie

Tugann an eagraíocht seo eolas agus tacaíocht do dhaoine le dúlagar in Éirinn, thuaidh agus theas.

Manic Depression Fellowship

Castle Works, 21 St George's Road, London SE1 6ES; Tel: 08456 340 540; Fax: 020 7793 2693; www.mdf.org.uk

Samaritans

Helpline: 1850 60 90 90; Eagraíocht náisiúnta ag tabhairt tacaíochta dóibh siúd atá i gcruachás le smaointe féinmharfacha nó atá ar an bhfaraoir ghéar agus ar ghá dóibh labhairt le duine éigin.

Schizophrenia Ireland (SI)

38 Sráid Blessington, Baile Átha Cliath 7. Tel: 01 8601620.

Cuireann SI grúpaí tacaíochta ar bun do dhaoine le scitsifréine agus do ghaolta a thugann aire dhóibh ar fud na tíre, maraon le h-uimhir tacaíochta náisiúnta, seirbhís comhairleoireachta, cúrsaí oideachais clainne, cláranna fostaíochta agus athinmheacháin.

Cuidiú (Irish Childbirth Trust). Carmichael Centre, Sráid Brunswick Thuaidh, Baile Átha Cliath 7. Tel: (01) 8724501. Is grúpa tacaíochta deonach de thuismitheoirí sa bpobal é Cuidiú. Is carthannacht cláraithe é a thugann tacaíocht do chlanna ó thús deireadh bheith ina dtuismitheoirí – ó iompar clainne go h-aois an pháiste. Oideachas agus tacaíocht don mháthair agus don athair atá mar mhana aige. Tá craobhanna agus grúpaí ar fud na tíre.

Postnatal Distress Association of Ireland.

Carmichael House, 4 Sráid Brunswick Thuaidh, Baile Átha Cliath 7. Tel: (01) 8727172.

Cuireadh an bileog seo i dtoll a chéile ag Coiste Oideachais Poiblí Choláiste Ríoga na Síciatraithe, agus is é an Dr. Séamus Ó Flaithbheartaigh a thiontaigh go Gaeilge é.

Tá “Dúlagar” ar an sraith bileoga “Tá Cúnamh in aice Lámha”/”Help is at Hand” a chlúdaíonn trioblóidí coitianta meabharshláinte. Is féidir eolas ar bhilleoga eile “Tá Cúnamh in aice Lámha” a fháil ó:

The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW1X 8PG

Tel: 020 7235 2351 ext. 259 Fax: 020 7245 1231

Ríomhphost: rcpsych@rcpsych.ac.uk

Cartúin le Mel Calman. © S. and C. Calman.

© Royal College of Psychiatrists, gach ceart ar cosnamh.

Níl cead an bileog seo a chóipeáil ina iomlán ná ina chuid gan chead ó Choláiste Ríoga na Síciatraithe.

Leasaíodh an bileog seo faoi dheireadh i mí Feabhra 2006.

Carthannacht cláraithe uimhir 228636