



Strus agus Imní a Bhainistiú – Treoir do Dhaltaí

Is fada an lá ó bhíomar go léir ar scoil. Tá seans ann gur ghlac roinnt daltaí páirt sa scolaíocht ar líne. Tá seans ann freisin go raibh sé sin dúshlánach do dhaltaí eile agus go bhfuil imní orthu faoi fhilleadh ar an scoil tar éis an tsosa fhada. Táimid go léir ag tosú ar bhliain nua agus tá seans ann go bhfuil tú ag tosú ar scoil nua freisin. Tógfaidh sé tamall chun oiriúnú do na hathruithe sin agus chun éirí cleachta leis na gnáthaimh nua ar scoil. Is iad seo a leanas roinnt leideanna faoin dóigh ar féidir leat bainistiú a dhéanamh ar aon smaointe nó aon mhothúcháin atá ag cur strus nó imní ort de réir mar a shocraíonn tú isteach sa scoilbhliain nua.

Cad is strus agus imní ann?

Tagann strus chun cinn nuair is gá dúinn coigeartú don athrú. Is cuid den saol é. Is féidir athrú mór, athrú beag, athrú diúltach nó athrú dearfach a bheith i gceist, amhail bheith deireanach don bhus, dul amach le duine den chéad uair, tosú ar scoilbhliain nua. Ní drochrud é strus i ngach cás, agus is é an dóigh a bhfreagraímid do strus an rud a imríonn tionchar ar ár saol. Is é is imní ann ná freagairt do smaointe dhoiléir contúirte ar nós: 'tá rud éigin dona ar tí titim amach' nó 'níl a fhios agam cad a tharlóidh agus táim cinnte nach mbeidh mé in ann cur suas leis'. Bíonn sé deacair ár lámh a leagan ar an gcúis leis an imní. Is dea-rud dár bhfolláine é eolas a bheith againn ar conas strus agus imní a bhainistiú.

Cé na mothúcháin a bhaineann le strus agus le himní?

Is féidir le strus nó le himní daoine a dhéanamh an-chorraithe, cantalach, eagla a chur orthu nó a gcuid muiníne a laghdú, i measc nithe eile. Is féidir leo buille do chroí nó do chuid anáilaithe a mhéadú, an t-allas a bhaint as do bhosa nó do ghlúine a chur ag crith. Is féidir leis na comharthaí fisiciúla sin tú a dhéanamh buartha agus tuilleadh imní a chur ort. Is féidir le strus nó le himní dul i bhfeidhm ar an dóigh a smaoinímid, a gceapaimid agus a n-iompraímid sinn féin.

Cén dóigh a bhfreagraíonn tú nuair a bhíonn strus nó imní ort?

Tabhair aird ar do **smaointe**. Ná déan iarracht smaointe imníocha a chur faoi chois, mar go dtreiseofar leo dá bharr sin. Tabhair aird ar do smaointe imníocha agus glac leis gur gnáthfhreagairt do chásanna strusmhara iad. Arbh eol duit gur féidir linn a fhoghlaim conas ár smaointe a bhainistiú?

Tabhair aird ar do **chorp**. Is féidir linn strus agus imní a mhothú inár gcorp. I gcás roinnt daoine, mothaíonn siad pian ina mbolg, tagann tinneas orthu, éiríonn a n-aghaidh nó a gceann te, braitheann siad méadú ar bhuille a gcroí nó braitheann siad an t-allas agus é ag teacht leo. Tá seans ann go mbeadh meascán de na



mothúcháin sin nó mothúcháin eile agat. Arbh eol duit gurb é sin an bealach ina n-insíonn ár gcorp dúinn socrú síos?

Tabhair aird ar an dóigh a **n-íompraíonn** tú tú féin i gcás strusmhar. An ndéanann tú ionsaí, an dtagann faobhar ar do theanga, an ritheann tú leat nó an bhfágтар i do staic tú? Tabhair aird ar an dóigh a bhfreagraíonn tú. Cé gur bealaí coitianta ina bhfreagraítear d'inní iad sin, arbh eol duit nach n-oibríonn siad i gcónaí?

An bhfreagraíonn tú ar aon cheann de na bealaí seo a leanas?



An ndéanaim ionsaí amháil is dá mbeadh siorc ionam?



An dtagann faobhar ar mo theanga?



An rithim liom ar luas lasrach?



An gcúbaim isteach ionam féin?

Arna oiriúnú ó shaothar Karen Treisman (2019)

Is iad seo a leanas roinnt leideanna le haghaidh strus agus inní a bhainistiú

➤ **Is maith an rud é labhairt!**

Is fíormhaith an rud é labhairt. Roghnaigh duine éigin as a bhfuil muintín agat astu agus labhair leis an duine sin faoin dóigh a mbraitheann tú. Is féidir leat do mhothúcháin a lagú nuair a labhraíonn tú fúthu.

➤ **Ainmnigh í chun í a chur faoi chois**

Tabhair ainm ar do mhothúcháin. Lagóidh sé sin an chumhacht atá acu ort. Téann mothúcháin thart agus ní bhraithfidh tú ar an mbealach seo i gcónaí.

➤ **Bain úsáid as d'anáil**

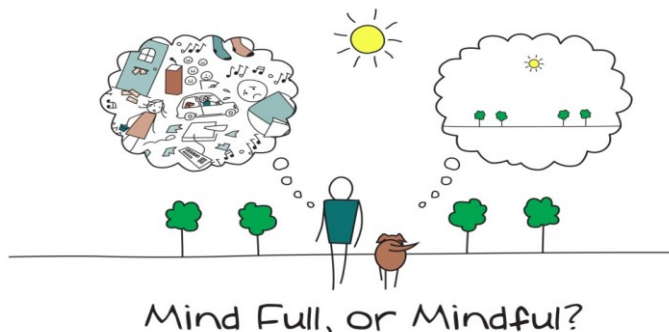
Sampla amháin d'úsáid a bhaint as d'anáil ná análú láimhe. Agus do chormhéar á húsáid agat, rianaigh gach méar ar do lámh eile. Agus tú ag rianú suas feadh na méire, tarraing anáil dhomhain isteach. Agus tú ag rianú síos feadh na méire, tarraing anáil dhomhain amach. Faigh amach cén dóigh a mothaíonn tú tar éis na cúig anáil dhoimhne mhalla sin a tharraingt. Ar chuala tú faoi aon chleachtaí eile anáilaithe?

➤ **Aireachas**

Is é atá i gceist le haireachas ná aird a dhíriú ar an am atá i láthair, nóiméad ar nóiméad. Is féidir leat aireachas a chleachtadh ag aon am den lá agus le linn aon ghníomhaíochta, mar shampla: ithe aireach, siúl aireach, ní lámhe aireach, etc. Tá fianaise ann gur féidir strus agus inní a laghdú trí aireachas a



chleachtadh go rialta. Is féidir le do mhúinteoir samplaí eile a thabhairt duit. Nuair a bhíonn d'intinn 'lán', is féidir le haireachas cabhrú go mór leat!



➤ **Smaointe strusmhara a bhainistiú**

Gníomhaíocht amháin a bhféadfá triail a bhaint aisti is ea 'duilleoga ag snámh ar shruth'. Suigh i seomra ciúin agus tóg cúpla nóiméad chun an cleachtadh seo a dhéanamh. Dún do shúile agus glac, gan aon bhreithiúnas, le gach smaoinemh a shnámhann isteach i d'intinn. Samhlaigh go bhfuil tú ag cur gach smaoinimh ar dhuilleog agus go bhfuil an duilleog ag snámh go réidh ar shiúl uait ar shruth ansin.

Tá cuid mhór aipeanna fóin chliste ann ina bhfuil cleachtaí aireachais faoi threoir.

➤ **An eol duit na cúiseanna?**

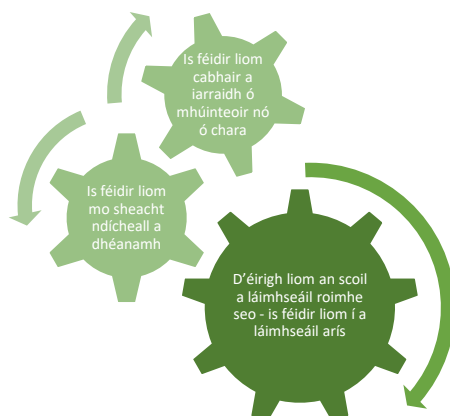
Is fiú ceangal a dhéanamh idir na smaointe nó na mothúcháin a bhíonn againn nó na gníomhartha a bhíonn ar bun againn agus cásanna ina dtagann inní nó strus orainn. Cabhraíonn sé sin linn a fháil amach cé na cúiseanna pearsanta a bhíonn i gceist. Is é is cúiseanna ann ná nithe nó cásanna a chuireann strus nó inní orainn. Ní ionann na cúiseanna do gach duine.





➤ Féinchaint Dhearfach

Inár saol laethúil, labhraímid linn féin faoi na nithe a dhéanaimid féin nó faoi na nithe a dhéanann daoine eile. Tugtar féinchaint air sin. Nuair a bhíonn imní orainn, is d'fhéinchaint dhiúltach a ghabhaimid. Mothaímid agus iompraímid sinn féin ar bhealach níos measa dá bharr sin. Tabhair aird ar d'fhéinchaint. Más féinchaint dhiúltach í, bain triail as ráitis féinchainte atá **dearfach, dóchasach agus suaimhneach**. Mar shampla:



➤ Buíochas

Ná déan dearmad nach dtaispeánann a lán daoine ach na 'codanna is fearr' dá saol ar na meáin shóisialta. Mar sin, is éasca a cheapadh go bhfuil gach duine níos sásta ná tusa. Ní bhíonn gach duine sásta i gcónaí. Gníomhaíocht amháin a d'fhéadfadh cabhrú leat bheith níos dearmaí is ea trí ní a bhfuil tú buíoch astu a scríobh síos gach oíche sula dtéann tú a luí. Is féidir nithe an-bheag a bheith i gceist leo. Cé go mbeidh sé sin doiligh ar dtús, beidh sé níos éasca de réir mar a chleachtann tú.

➤ Athdhíriú Airde

Is fiú duit d'aird a bhaint de chúrsaí trí d'aird a athdhíriú ar nithe eile, mar shampla:

- Díriú ar a bhfuil ar siúl timpeall ort – mar shampla, má tá imní ort agus tú amuigh ag siúl, is fiú duit an líon carranna gorma nó an líon daoine a bhfuil éadaí dearga orthu, etc., a chomhaireamh.
- Bheith gníomhach – dul amach ag siúl, aclaíocht a dhéanamh sa bhaile, rothaíocht a dhéanamh.
- Teach ar bhealaí inar féidir leat d'intinn a chur ag obair, mar shampla focail a litriú, comhaireamh siar, liricí amhráin a aithris, leabhar a léamh nó triail a bhaint as puzal.



➤ Féinchúram

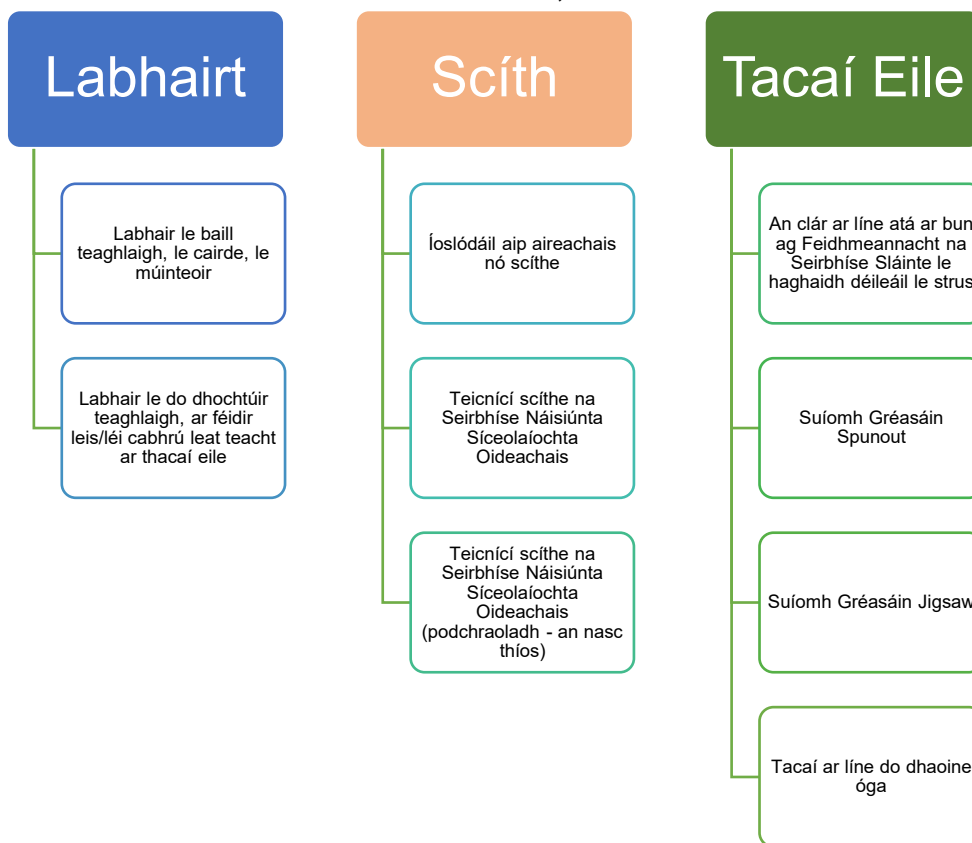
Déan iarracht oíche mhaith chodlata a fháil, ith bia sláintiúil agus déan roinnt aclaíochta. Coinnigh i dteagmháil le baill teaghlaigh agus le cairde. Ná déan dearmad ar do scíth a ligean!

➤ Déan rud éigin cineálta do dhuine eile

Motháimid go maith nuair a dhéanaimid rud éigin deas do dhuine eile – réitigh cupán tae do dhuine, gabh buíochas le duine, déan miongháire le duine!

Cén áit ar féidir leat cabhair a fháil?

Má théann imní i bhfeidhm ar do shaol laethúil, níl tú i d'aonar. Tá cabhair ar fáil duit.



Naisc chuig acmhainní

[Teicnící scíthe na Seirbhíse Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais](#) (téacs)

[Teicnící scíthe na Seirbhíse Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais](#) (podchraoladh)

[Clár rialaithe struis Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte](#)

[Tacaí meabhairshláinte ó Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte agus \[your mental health.ie\]\(http://yourmentalhealth.ie\)](#)