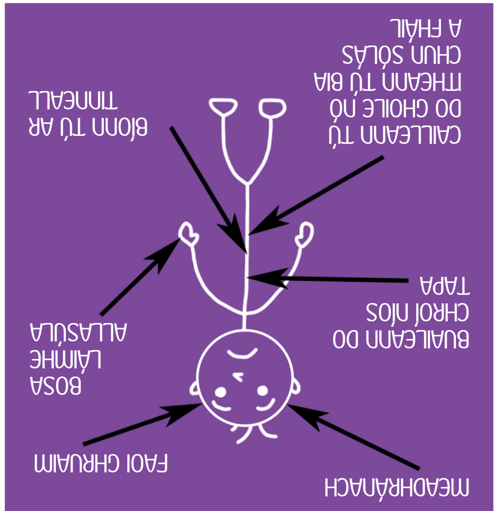
TREOIR DO DHAOINE ÓGA MAIDIR LEIS AN STRUS & AN ACMHAINNEACHT

LEIDEANNA CABHRACHA AGUS COMHAIRLE DHÍREACH :)

CAD IS STRUS NIMHNEACH ANN?

"IS COSÚIL LE SÍORBHRÚ ATÁ SÉ, RUD A FHANANN AR D'INTINN I gCÓNAÍ. COSÚIL LE SCAMALL DORCHA THAR DO CHEANN, IS DÓCHA!

AN MOTHAÍONN TÚ FAOI STRUS?



NA 3 CHINEÁL STRUIS

STRUS DEARFACH: IS GNÁTHCHUID AGUS CUID RIACHTANACH Í AN STRUS DEN FHORBAIRT SHLÁINTIÚIL. E.G. SCRÚDÚ A DHÉANAMH NÓ INSTEALLADH A FHÁIL

STRUS INFHULAING THE: STRUS TROMCHÚISEACH SEALADACH A gCUIREANN CAIDRIMH THACAÍOCHTA COSAINT AR FÁIL INA LEITH E.G. BÁS DUINE MHUINTEARTHA.

STRUS NIMHNEACH: ANACHAIN LÁIDIR, RIALTA AGUS/NÓ AR FEADH TAMALL FADA E.G. MÍ-ÚSÁID FHISICIÚIL, MHOTHÚCHÁNACH NÓ GHNÉIS.

NÍ RUD DIÚLTACH É AN STRUS I gCÓNAÍ!

BÍONN AR GACH DUINE DUL I nGLEIC LEIS AN STRUS. IS RUD NADÚRTHA É GO mBEADH STRUS ORT ROIMH SCRÚDÚ NÓ ROIMH AGALLAMH. D'FHÉADFADH GO mBEADH SÉ STRUSMHAR TOSÚ I SCOIL NUA NÓ I bPOST NUA CHOMH MAITH. AGUS NÍL AON DOCHAR LEIS SIN.

ACH MÁ MHOTHAÍONN TÚ MAR GO bHFUIL TÚ FAOI STRUS UAFÁSACH AR BHONN RIALTA GAN AON TACAÍOCHT INA LEITH, NÍL AON DABHT GO mBEIDH TIONCHAR AG AN STRUS SIN AR DO CHORP.

STRAITÉISÍ DEARFACHA CHUN DUL I nGLEIC LEIS AN STRUS

- IÓGA / MACHNAMHACHT
- ÉIST LE CEOL
- TÉIGH AG SIÚL / DÉAN ACLAÍOCHT
- ÓL DEOCH TE / LABHAIRT LE DUINE

"ROINN D'FHADHBANNA LE DAOINE EILE. NÁ COINNIGH IAD LAISTIGH DÍOT!"

BAIN TRIAIL AS LABHAIRT LEIS NA DAOINE SEO A LEANAS MÁ MHOTHAÍONN TÚ FAOI STRUS:

- DLÚTHCHARA NÓ DLÚTHCHAIRDE
- DUINE DE DO THEAGHLACH
- MÚINTEOIR, DOCHTÚIR, OIBRÍ ÓIGE
- CHILDLINE: 0800 1111
- LIFELINE: 0808 808 8000

"CHRUTHAIGH DAOINE ÓGA AN BHILEOG SEO LE hAGHAIDH DAOINE ÓGA. BA MHIAN LINN BUÍOCHAS A GHABHÁIL LE GACH DUINE DE NA DAOINE ÓGA A CHABHRAIGH LINN AR AN TOGRA SEO."

The Atlantic Philanthropies
Early Intervention Transformation Programme
Northern Ireland Executive www.northernireland.gov.uk DELIVERING SOCIAL CHANGE
SBNI Safeguarding Board for Northern Ireland
Believe in children Barnardo's Northern Ireland

NA CÚISEANNA A BHÍONN LE STRUS NIMHNEACH

IS IOMAÍ RUD ATÁ ANN A D'FHÉADFADH STRUS A CHRUTHÚ I SAOLTA LEANAÍ AGUS DAOINE ÓGA. ÁIRÍTEAR NA RUDAÍ SEO A LEANAS I MEASC NA NITHE SIN:

MÍ-ÚSÁID

MÍ-ÚSÁID FHISICIÚIL

MÍ-ÚSÁID MHOTHÚCHÁNACH

MÍ-ÚSÁID GHNÉIS

FAILLÍ

FAILLÍ FHISICIÚIL

FAILLÍ MHOTHÚCHÁNACH

ACHRANN SA BHAILE

MEABHAIRGHALAR

DUINE MUINTEARTHA ATÁ SA PHRÍOSÚN

FORÉIGEAN I LEITH NA MÁTHAR

COLSCARADH

MÍ-ÚSÁID SUBSTAINTÍ

NA TIONCHAIR A BHAINEANN LE STRUS NIMHNEACH

IS RUD AN-DAINSÉARACH É AN STRUS NIMHNEACH AGUS D'FHÉADFADH GO mBEADH TIONCHAIR DHIÚLTACHA A ATHRAÍONN DO SHAOL AIGE AR DO SHLÁINTE FHISICIÚIL AGUS AR DO MHEABHAIRSHLÁINTE. MÁ BHÍONN ORT DUL I nGLEIC LE NEART STRUIS NIMHNIGH MAR LEANBH IS MÓ AN SEANS GO dTARLÓDH NA RUDAÍ SEO A LEANAS I DO SHAOL:

- GO mBEADH CAIDREAMH COLLAÍ AGAT AG AOIS ÓG
- GO dTÓSÓFÁ AG CAITHEAMH TOBAC
- GO mBEADH GALAR SCAMHÓG NÓ GALAR CROÍ AGAT AMACH ANSEO
- GO mBEADH DIAIBÉITIS ORT AMACH ANSEO
- GO mBAINFÁ MÍ-ÚSÁID AS DRUGAÍ
- GO mBEADH GALAR AE ORT AMACH ANSEO
- GO mBEADH DÚLAGAR ORT AMACH ANSEO
- GO nDÉANFÁ IARRACHT LÁMH A CHUR I DO BHÁS FÉIN

AN DEA-SCÉAL

ACMHAINNEACHT

IS É SEO A LEANAS AN DEA-SCÉAL: IS IOMAÍ BEALACH ATÁ ANN LEIS AN LÁMH IN UACHTAR A FHÁIL AR DO STRUS. IS ACMHAINNEACHT Í SEO.

ATHRAÍTEAR <u>STRUS NIMHNEACH</u> CHUIG <u>STRUS INFHULAINGTHE</u> LE hACMHAINNEACHT CABHRAÍONN ACMHAINNEACHT LINN DUL I nGLEIC LE CÚRSAÍ DEACRA SA SAOL AGUS LIGTEAR DÚINN A BHEITH FAOI BHLÁTH AGUS FAOI RATH, NÍ MAIREACHTÁIL AMHÁIN.

NA LEIDEANNA IS FEARR CHUN ACMHAINNEACHT A FHORBAIRT

- BAIN TÚ FÉIN ÓN ÁIT INA bhFUIL AN STRUS, MÁS FÉIDIR
- LABHAIR LE DUINE FÁSTA A bhFUIL MUINÍN AGAT ASTU
- GLAC LEIS AN bhFÍRIC GUR RUD NÁDÚRTHA É AN T-ATHRÚ SA SAOL
- TABHAIR AIRE DUIT FÉIN
- TABHAIR AIRD AR DO RIACHTANAIS AGUS DO MHOTHÚCHÁIN FÉIN
- BAIN TRIAIL AS AN DOMHAINANÁLÚ NÓ AS AN MACHNAMHACHT
- BREATHNAIGH AR AN bPICTIÚR IOMLÁN
- FAIGH 8 n-UAIRE CODLATA AR A LAGHAD
- ITH BIA SHLÁINTIÚIL AGUS DÉAN ACLAÍOCHT AR BHONN RIALTA
- CAITH AM LE DO CHAIRDE AGUS ROINN D'FHADHBANNA LEO
- DÉAN RUDAÍ A BHFUIL SUIM AGAT IONTU: SPÓRT, CEOL, LÉAMH, BREATHNÚ AR SCANNÁIN ETC.
- IS RUD MAITH É LABHAIRT FAOI D'FHADHBANNA

MÁ MHOTHAÍONN TÚ MAR GO bhFUIL DO SHAOL I mBAOL, GLAOIGH AR NA PÓILÍNÍ AR 999 NÓ LABHAIR LE DUINE AG CUR GLAO AR LIFELINE AR 0808 800 8000

IS É SEO AN BEALACH INA dTEIGHIM I nGLEIC LE STRUS...

"TÉIM AR SHIÚLÓID CHUN MO CHEANN A GHLANADH." SHARON, 19.

"ÓLAIM CUPÁN TAE." SIMON, 13.

"TÉIM CHUIG AN IONAD ACLAÍOCHTA AGUS ÉISTIM LE CEOL." HARRY, 17.

"LABHRAÍM LE CARA." MICA, 15

"TÉIM AR SHIÚLÓID NÓ DÉANAIM ACLAÍOCHT." RICARDO, 16

"LIGIM MO SCÍTH AR FEADH 5 NÓIMÉAD AGUS ÓLAIM CUPÁN TAE DEAS." EMMA. 17

"TÉIM AR SHIÚLÓID LE MO MHADRAÍ." NIKKI, 20

"CUIRIM MO CHLUASÁIN I MO CHLUASA AGUS ÉISTIM LE CEOL." THOMAS, 17

"TÉIM CHUIG AN bPICTIÚRLANN, BREATHNAÍM AR AN TEILIFÍS, NÓ IMRÍM FÍSCHLUICHÍ." AARON, 16