

Féinmharú and daoine óga

A Theachtaí Dála, a sheanadóirí, a dhaoine uaisle, sula dtosnaím, ba bhreá liom buíochas a ghabháil as ucht an tseans seo labhairt romhaibh faoi thuairimí an aosa óig.

Galar tostach a thugtar ar an ngalar dubh. Glacann an galar seo smacht ar shaol iomlán an déagóra ar bhealach shleamhain, shlítheanta agus chumhachtach. Mothaíonn an duine atá ag fulaingt go bhfuil sé á thachtadh ag an dorchadas agus is iad an dearóil agus an t-éadóchas an dá thréith is measa. De ghnáth ní bhíonn aon chúis fhisiciúil le feiceáil, bíonn siad ag fulaingt I ngan fhios. Níos minice ná a mhalairt, bíonn na híobartaigh ar na daoine ba shóisialta and ba mhuiníní atá ann. Tarlaíonn sé arís is arís eile. Tuigfidh éinne atá ar Facebook. Feiceann said na pictiúirí úd de dhaoine, fír óga de ghnáth, ag gáire lena gcairde. Pictiúirí atá dorcha ach spleodrach, a glacadh ar oíche amuigh, atá iontu den chuid is mó. Faoi na pictiúir sin bíonn an teachtaireacht chéanna I gcónaí ann. Ar iarraidh. An bhfaca éinne an duine seo? Eolas á lorg ag na gardaí faoin duine seo? Duine atá imithe gan tasc gan tuairisc. Agus gach seans faraor go dtiocfaidh na gardaí ar a chorp in abhainn éigin in aice láimhe luath nó mall. Cloistear an scéal céanna I bhfad ró-mhinic amanta. Ach fós tá fás as cuimse tagtha ar rátaí féinmharaithe I measc déagóirí le blianta beaga anuas. Is léir don dall go bhfuil rud éigin mí-cheart.

Cad ba chúis leis? An é an córas oideachais? An é an cibearbhulaíocht? An é brú na scrúdaithe? An é fadhbanna clainne? Is cuma. An rud is measa ná go bhfuil an fhadhb fós inár dteannta agus tá sé ag dul in olcas. Ní thuigtear cad ba chúis leis. Dá mbeadh, bheadh míniú ar an mothú; cuireann an easpa mínithe seo le fulaingt an duine bhoicht. Chun an fhírinne a rá, tá iarracht á dhéanamh ag an rialtas. Ach I ndairíre níl leath a ndóthain á dhéanamh. Deirtear le déagóirí gan é a dhéanamh. Déirtear leo go bhfuil gach éinne taobh thiar dóibh. Deirtear leo go bhfuil orthu labhairt faoi. Níl sé chomh héasca sin. Níl focail a ndóthain. Tá orainn síneadh amach, tá orainn iarracht níos mó a chuir isteach. Ní hionann cúpla focail chun saol déagóra a shábháil. Tóg é seo mar shampla; Dá dtabharfainn pláta briste duit, agus dá niarrfainn ort do bhrón a ghabhadh leis, an mbeadh sé deisithe? Ní bheadh. Sin sampla maith den locht atá ag focail do dhaoine féinmharfacha sa lá atá inniu ann. Tada.

Tá easpa áiseanna, cúnaimh, agus tuisceana sa tír seo mar gheall ar shláinte intinne. Tá stiogma roimh an ngalar dubh, agus níl sé ceart ná cóir. Ba cheart do gach duine meas a bheith acu ar deacrachtaí daoine eile. Níl saol aon duine againne foirfe nó éasca, fiú má tá gach cuma ar an scéal go bhfuil. Ba cheart don rialtas iarracht a dhéanamh brú dhaltaí a mhaolú, agus dul i ngleic leis na fadhbanna a chránn iad. Ba cheart tacaíocht agus moladh a thabhairt do dhaoine in ionad iad a cháineadh. Ní laige nó leithscéal é droch-shláinte intinne. Caithimid an teachtaireacht a scaipeadh go bhfuil cabhair ann i gcónaí, agus go bhfuil réiteach ann dóibh.

Tá sé cruthaithe ag saineolaithe go bhfuil dlúthcheangal idir cleachtadh coirp agus sláinte intinne. Creideann dochtúirí go bhfuil sé riachtanach go ndéanann daoine a fhulaingíonn ón ngalar dubh aclaíocht chun ionoirfíní an choirp a scaoileadh. Cuidíonn seo le sláinte intinne an duine. Ní mór dúinn, mar sochaí, iomaí imeachtaí a chuir ar siúl do dhaltaí méanscoile. Fiú amháin siúlóid timpeall an estáit; dhéanfadh sé an méid sin maitheasa do dhuine. Ní chreidfeá cén difríocht a ndéanfadh sé go dtí go bhfuil trial bhainte again astu. Fulaingíonn duine as gach deichniúr idir trí bliana déag d'aois agus naoi mbliana déag d'aois ón dúlagar and is minic a leanann féinmharú an dúlagar seo. Cuireann níos mó fear a lámha ina mbás féin ná mná. De réir Phríomh Oifig Staidrimh na hÉireann cláraíodh curiarracht de 457 cás féinmharaithe I rith 2010. B'fhir nó buachaillí 78% díobh siúd a thug a mbás

féin agus ba mhná nó cailíní an 22% eile. Samhlaigh go mba tusa a bhí ann. Bheadh cabhair uait nach mbeadh? Tá sé de dhualgais orainn moill a chur ar an méid déagóirí a fhulaingíonn ón ngalair dubh sa todhchaí an méid a chuir ar an méid imeachtaí sláintiúla agus aclaíochta atá ar siúl i rith na mbliana ar feadh déagóirí. Is rud comónta é an galar dubh; cén fáth nách rud comónta é cabhair a fháil dó?

Ceapaim gurb é spreagadh folláine an rud ba thábhachtaí i measc daoine óga. Ní hé an réiteach is fearr leigheas cuimsitheach a chuardach do gach chás de dhúlagar nó imní, ach slí beatha sláintiúil, feasach, folláin a spreagadh do gach duine. 'Sé an t-aon rud gur chóir dúinn neamhaird a thabhairt air ná ár neamhaird agus aineolas. Sa todhcaí, ba bhreá liom Éire a shamhlú mar thír a chuireann sláinte intinne ar chomh-thábhacht le sláinte fhisiciúil. Mura bhfuil ár sláinte intinne mar thosaíocht againn, conas a d'fhéadfaimís súil le sláinte fhisiciúil sláintiúil?