

OIRIÚNÚ d'Athruithe Saoil



CAD IS ATHRÚ SAOIL ANN?

Is éard is brí le hathrú saoil aon athrú nó coigeartú a mbíonn tionchar mór aige ar do shaol. Bíonn athruithe ann ar feadh an tsaoil do gach duine – iad mór agus beag, beartaithe agus neamhbheartaithe. Bíodh sé mar gheall ar do shláinte, do phost, do theaghlach nó aon rud eile, is féidir le hathrú a bheith deacair.

Is minic go mbítear ag streachailt le hathruithe saoil toisc nach mór dúinn dul i dtaithe ar chásanna nach bhfuil taithí againn orthu, ar féidir leo a bheith an-tuirsiúil ó thaobh na mothúchán agus meabhrach de. Braitear cumha mar thoradh ar bheagnach gach athrú agus airítear uainn sin a raibh taithí againn air, fiú má bhíonn an t-athrú go maith. Is féidir le hathruithe a bheith ina gcúis le héiginnteacht, le himní, agus is féidir leo cur isteach ar ceangail shóisialta agus ar chórais tacaíochta, rud a chruthaíonn uaigneas.

CINEÁLACHA ATHRUITHE SAOIL

Féadtar go mbeifeá ag súil le hathruithe saoil, is féidir leo a bheith gan choinne, inmheánach, seachtrach, féadtar go gcuirfí iallach ort glacadh leo, nó iad a bheith roghnaithe agat. Beag beann ar an gcás, le gach athrú cuirtear iallach orainn athruithe a dhéanamh ar an saol a bhí againn roimhe sin.

Ardú céime i do phost

D'fhéadfadh go mbeadh athruithe móra i do shaol dá bharr sin, lena n-áirítear athruithe maidir le sceideal, dualgais phoist, agus a shásta agus a bhraitheann tú le do chuid oibre.

Colscaradh a fháil

Is féidir go leor athruithe teacht ar do stíl mhaireachtála mar thoradh ar do shaol a dheighilt, go dlíthiúil agus go sóisialta, ó iarchéile.

Dul ar scor

Má théitear ar scor, athraíonn do sceideal agus is féidir tionchar a bheith aige ar chodanna éagsúla de do shaol, lena n-áirítear cúrsaí sóisialta agus airgeadais.

Dúshlán sláinte

Is féidir claoclú teacht ar do stíl mhaireachtála mar thoradh ar mhór-dhiagnóis sláinte. D'fhéadfadh deacrachtaí airgeadais teacht le dúshlán sláinte freisin.

Is féidir le hAthruithe Saoil a bheith

DÚSHLÁNACH ar chúiseanna éagsúla

Athrú. Le hathrú saoil, tagann athrú ar an méid a raibh taithí againn air roimhe. Fiú más athrú dearfach nó beartaithe é sin, féadtar an próiseas maidir le dul i dtaithe ar ghnáthamh nua a bheith an-deacair.

Strus méadaithe. Mar fhreagairt ar athrú saoil, bíonn daoine faoi strus ar bhealaí éagsúla. Má leanann tréimhse struis ar feadh i bhfad is féidir léi tionchar diúltach a bheith aici ort go mothúchánach, go fisiciúil, agus ó thaobh meabhrach de. Bíonn sé níos deacra ár mbealach a dhéanamh trí athrú dá bharr sin.

Athruithe gan choinne. Féadtar a bheith an-dúshlánach dul i ngleic le hathruithe a tharlaíonn gan choinne agus a mbíonn tionchar díreach acu ar ár saol laethúil.



DÉILEÁIL LE HATHRUITHE SAOIL

Le linn athraithe mhóir sa saol, cuirtear isteach ar ár ngnáthnósanna. Go háirithe nuair nach bhfuiltear ag súil le mórathrú, is féidir leis na straitéisí a úsáidtear chun déileáil leis a bheith míshláintiúil.

Roinnt **STRAITÉISÍ CHUN CABHRÚ** le dul i dtaithí ar athruithe móra saoil ar bhealach **SLÁINTIÚIL**

Tabhair Aire Duit Féin



Is féidir le gnáthamh codlata maith, aiste bia maith agus aclaíocht rialta cuidiú go mór chun strus a laghdú. Cuir teorainn ar d'iontógáil caiféine, ith smailceacha sláintiúla agus lig roinnt aclaíochta agus gluaiseachta teacht le do lá nó do sheachtain.

Bí Gníomhach



Rannpháirtíocht i ngníomhaíochtaí a thaitníonn leat. Mar shampla, téigh isteach i ngrúpa leasmhar, i rang nó tosaigh caitheamh aimsire a d'fhéadfadh d'aird a tharraingt ón deacracht a bhaineann le hathrú saoil agus tú a choinneáil le sruth an tsaoil.

Bí Aireach



Machnamh, ióga, análú domhain—baintear an-chuid tairbhe as na gníomhaíochtaí coirp agus aigne seo le linn tréimhsí struis. Chomh fada agus is féidir, bí aireach sa saol laethúil chun imní maidir leis an todhchaí agus maidir le rudaí arbh fhéidir nach bhfuil smacht nó tionchar agat orthu a sheachaint.

Téigh i nGleic le hAthrú ar do Chomhairle Féin



Má mhoillíonn tú chun do chuid fachtóirí struis a aithint, ligtear duit aghaidh a thabhairt orthu. Seachain an iomarca athruithe a dhéanamh láithreach. Bí fiosrach faoi do mhothúcháin agus glac am chun cinneadh aireach a dhéanamh chun bogadh ar aghaidh.

Faigh tacaíocht



Is féidir le do chairde, teaghlach agus grúpaí tacaíochta a mheabhrú duit nach bhfuil tú i d'aonar agus an saol ag athrú.

Glacadh le cúrsaí agus ag fanacht stuama le linn athruithe saoil. Tá athrú dosheachanta agus is féidir deiseanna iontacha a bheith mar thoradh air freisin, fiú nuair a thagann siad as crá nó cailleanas. Foghlaim glacadh leis an méid a tharla. Nuair a ghlacaimid le hathrú agus le héiginnteacht trí fhéinchúram, trí fhéinghrá, agus trí thacaíocht, tá seans i bhfad níos fearr ann ár bhfolláine a choimeád le linn mórathruithe saoil agus ár mbealach féin a aimsiú chun dul in oiriúint dóibh agus a bheith rathúil á dhéanamh.

Deacracht maidir le hOiriúnú d'Athruithe saoil. Nuair a chuireann strus nó mór-athrú saoil isteach ar na uirlisí a úsáidtear de ghnáth chun déileáil leis agus nuair a bhíonn sé an-deacair nó dodhéanta déileáil le cúinsí nua, b'fhéidir go mbeadh sé inmholta cabhair ghairmiúil a lorg ó chleachtóir i réimse na comhairleoireachta, na síciteiripe nó na síceolaíochta. Is féidir le tacaíochtaí breise cabhrú leat do chás féin a mheas agus machnamh a dhéanamh ar straitéisí chun déileáil leis chun do mhórathruithe saoil a éascú duit.

An chaoi ar féidir le CSEAS cuidiú. Is féidir le mórathrú sa saol a bheith an-dúshlánach, agus uaireanta bíonn cabhair uainn ár mbealach a dhéanamh tríd. Is seirbhís tacaíochta é CSEAS a chuireann réimse mór tacaíochtaí saor-in-aisce agus rúnda* ar fáil chun cabhrú le státseirbhísigh chun deacrachtaí san obair agus/nó sa saol a bhainistiú. Mar chéim tosaigh b'fhéidir gur mhaith leat d'athrú saoil agus an deacracht a d'fhéadfadh a bheith agat a phlé le d'Oifigeach Cúnaimh Fostaithe.

**féach ar ár suíomh Gréasáin le do thoil*

Seirbhís Cúnaimh
d'Fhostaithe na Státseirbhíse



Seirbhís Cúnaimh d'Fhostaithe na Státseirbhíse

0818 008120
cseas@per.gov.ie
cseas.per.gov.ie

4th Floor, St. Stephen's Green House,
Earlsfort Terrace, Dublin 2, D02 PH42