

STRUS A BHAINISTIÚ UM

# NOLLAIG

Cé go léirítear í mar thréimhse an-sona, tá neart fáthanna ann a mbíonn strus ar go leor daoine um Nollaig.



## Roinnt leideanna

- Cuir tús le cúrsaí go luath, coinnigh pleananna simplí agus bí ag pleanáil don am atá le teacht. Is féidir leis an thréimhse feithimh cabhrú le strus a bhainistiú.
- Ná bíodh drogall ort cúraimí a fhágáil faoi dhaoine eile nó cabhair a lorg. Déan iarracht foirne de!
- Smaoinigh ar bhuiséad a leagan amach agus socraigh cé mhéad atá d'acmhainn agat le caitheamh ar bhronntanais agus ar an lónadóireacht. Déan iarracht cúrsaí a fheiceáil ina gceart - níl i Lá Nollag ach lá **AMHÁIN**, agus tarlaíonn sé gach bliain; ní gá go mbeadh sé foirfe gach uile uair.



- Bí cineálta leat féin! Glac roinnt ama duit féin, gabh ar do luas féin agus bíodh a fhios agat nuair is ceart stopadh. Tá sé chomh tábhachtach céanna do scíth a ligean is atá sé bheith gnóthach i rith shaoire na Nollag.

- Glac leis an neamhfhoirfeacht - bí réalaióch. Díriú ar an méid atá os do chomhair amach seachas ar na rudaí atá le feiceáil ar líne / ar na meáin shóisialta.
- Déan iarracht gan dearmad a dhéanamh ar na nithe is tábhachtaí.
- Má tá páistí agat agus brú ort gach ní a fhógraítear dóibh a cheannach, cuimhnigh siar ar d'óige féin - an cuimhin leat na bronntanais a fuair tú gach bliain nó braistint Lá Nollag amháin? Is féidir sult agus spraoi a bhaint as an lá gan airgead nach bhfuil agat a chaitheamh. (agus ná déan dearmad cadhnraí a cheannach!)

## TÁ SÉ CEART GO LEOR...

... gan na rudaí a fhógraítear agus a chuirtear chun cinn a cheannach, agus do rogha rud a dhéanamh a fheileann duit agus do do bhuiséad. Ná déan ró-áirithint ort féin - tabhair tús áite don rud is tábhachtaí duit.

... leag rialacha síos más deacair duit dinimic an teaghlaigh a bhainistiú; ná déan ach an rud a bhfuil tú compordach leis.

... uaigneas a bheith ort um Nollaig; is féidir léi a bheith ina thréimhse ama deacair. Smaoinigh ar an méid ar mhaith LEATSA a dhéanamh ar an lá sin, agus cuimhnigh, níl ann ach lá amháin agus beidh lá nua ann amárach.

Is é an **chuímhne** an rud is tábhachtaí, ní an t-airgead.







Dé Céadaoin an 12 Nollaig, tabharfaidh an SCFS seimineár gréasáin ar OneLearning dar teideal **Stressmas**  
**- Taking the Stress out of Christmas**

Cuir d'áit in áirithe anseo



Leag síos buiséad

Coinnigh cuntas ar chaiteachas

Smaoinigh ar rudaí athlámhe a cheannach

Cuir rudaí in ord tosaíochta

Seachain tairiscintí "ceannaigh anois é, íoc as níos deireanaí"

Cuardaigh lascaíní / Sladmhargáí

Diúltaigh don bhrú an iomarca a cheannach

tá sé ceart go leor níos lú bronntanas, féiríní, alcóil srl. a cheannach

Déan taighde & cuardaigh an margadh is fearr

Cuir srian ar líon na mbronntanas

bain triail as Daidí na Nollag Rúnda. Diúltaigh do mhalartuithe bronntanais randamacha

Seirbhís Chúnaimh  
d'Fhostaithe na Státseirbhíse



Civil Service Employee  
Assistance Service

**Seirbhís Chúnaimh 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**