

OVERWHELM IN THE MODERN WORLD

Seirbhís Chúnaimh
d'Fhóistaithe na Státseirbhíse



Civil Service Employee
Assistance Service



Sometimes, it can feel like the world is constantly in crisis. In recent years, we have been living in times of war, climate crisis, social injustice and a pandemic - all coupled with economic instability and political unrest, it can feel like a constant barrage of unrelenting bad news.

Thanks to smartphones, digital alerts and 24/7 TV broadcasting, it can be difficult to switch off. We are continually exposed to what is going on in every corner of the world, and while this knowledge can be beneficial to society, on a personal level it can cause a sense of overwhelm and emotional fatigue. This can be exacerbated by '**doomscrolling**' - a term that describes excessive time spent consuming large amounts of upsetting content online.



Research shows that routine exposure to traumatic events in the media can take a toll on our mental health and can contribute to a range of feelings such as anxiety, fear, anger, sadness, helplessness, guilt, exhaustion and hopelessness.

tips for **MANAGING NEWS FATIGUE**

SET LIMITS



Making changes to what appears on your social media feeds, what notifications you receive, and from what source, allows you to limit the negative and distressing content you consume. Consider reviewing social media pages that focus heavily on 'bad news'. If you have multiple news apps installed on your phone, you might try uninstalling all but one (or none!) to help reduce your exposure to negative or distressing material and regain a sense of balance.

CHECK YOUR SOURCES



Checking news sources for credibility is crucial for receiving accurate information, avoiding bias and protecting your mental health from constant, and frequently baseless, 'scaremongering'. News outlets often amplify alarming stories, as fear tends to capture attention. By checking the source, you can see if the report is seeking to inform you objectively, or simply manipulate your emotions for profit or influence.

LIMIT EXPOSURE



Give yourself permission to take a break. This doesn't mean that you don't care! Be aware when your system is becoming overloaded, step away and refocus your attention on something else. Take regular breaks by scheduling some phone-free time. Consider keeping your device out of reach or powered off for a portion of each day to help restore balance and clarity.

OFFLINE ACTIVITIES



Balance your screen time with activities in the physical world to promote mental clarity and reduce stress. Exercise, spending time with loved ones, reading, mindfulness exercises, a hobby you enjoy – anything that leaves you feeling positive and grounded in the present.

BALANCE INTAKE



Balance negative with positive by actively seeking out positive and diverse stories. You can seek out good news from dedicated sources that curate only positive and uplifting stories.

WHAT YOU CAN CONTROL



Try to bring your focus back to what you **can** do, such as signing a petition, connecting with charities, or making a donation – something that gives you a sense of positive contribution. Engaging in meaningful action can help restore a sense of purpose and counteract feelings of helplessness.

GIVE YOURSELF HEADSPACE



Try not to get lost in your head ruminating or obsessing. Thoughts are powerful and can affect the mood and body within a minute.

TALK



Connecting with people can bring perspective and balance into our thoughts. If you feel that you are particularly overwhelmed, or that you are suffering from compassion fatigue (where you feel that there's no end and no resolution to the distress going on around you), consider reaching out to the CSEAS, or a counsellor or helpline to talk.

Civil Service Employee Assistance Service

CSEAS

cseas.per.gov.ie
cseas@per.gov.ie
0818 008 120

Seirbhís Chúnaimh
d'Fhostaithe na Státseirbhíse



Civil Service Employee
Assistance Service



Steps to

CLEAR THE MENTAL FOG

in just a few minutes

1

Physically Step Away

When you feel that post-news heaviness, put your phone or screen down and literally change your environment. Stand up. Step outside. This simple shift signals to your brain that you are done with the online world for now.

2

The 3-3-3 Reset

To reset your nervous system and pull your focus back to the present:

Name 3 things you can see... Notice 3 things you can hear... Feel 3 things around you.

This exercise grounds your senses, clears overstimulation, and slows racing thoughts.

3

Label and Release

Ask yourself, *"What emotion did that news just trigger? Was it worry? Anger? Sadness? Frustration?"*

Name it and then release. By doing this you are choosing not to live inside every headline.

4

Replace the Noise

Do something that re-centres you. Replace the mental noise with something that nourishes clarity.



RABHARTA MOTHÚCHÁN I SAOL AN LAE INNIU

Seirbhís Chúnamh
d'Fhostaithe na Státseirbhíse



Civil Service Employee
Assistance Service



D'fhéadfá a bhrath go bhfuil an domhan mór sáite i ngéarchéim shíoraí uaireanta. Tá paindéim, cogaíocht, an ghéarchéim aeráide agus éagóir shóisialta timpeall orainn le blianta beaga anuas, chomh maith le héagobhsaíocht eacnamaíoch agus corraíl pholaitíochta. Fágann na rudaí sin go mothaímid go bhfuil rabharta drochscéalta os ár gcomhair i gcónaí.

D'fhéadfadh sé a bheith deacair sos a thógáil uaidh sin mar gheall ar fhóin chliste, fógraí digiteacha agus craoltóireacht teilifíse 24/7. Tá an méid atá ag titim amach i ngach cearn den domhan á chraobhscaoileadh os comhair ár súile go seasta, agus cé go bhféadfadh an t-eolas sin a bheith úsáideach don tsochaí, d'fhéadfadh daoine rabharta agus tachtadh mothúchán a bhrath ar leibhéal pearsanta. D'fhéadfadh 'an ghruaimscrolláil' cúrsaí a dhéanamh níos measa. Is éard a chiallaíonn an téarma sin an iomarca ama a chaitheamh ag féachaint ar líon mór ábhar coscrach ar líne.



Léiríonn an taighde go bhféadfadh teagmháil rialta le himeachtaí trámacha sna meáin luí go trom ar an meabhairshláinte agus go bhféadfadh sé réimse mothúchán a ghéarú, amhail imní, faitíos, fearg, brón, dímrí, ciontacht, tnáitheadh agus éadóchas.

Leideanna chun **TUIRSE NUACHTA A BHAINISTIÚ**

SOCRAIGH TEORAINNEACHA



Dá ndéanfa athruithe ar an méid a thagann aníos ar d'fhothaí ar na meáin shóisialta, na fógraí a fhaigheann tú agus na foinsí óna dtagann siad, bheifeá in ann teorainn a chur leis an ábhar diúltach anacrach a fheiceann tú. Smaoinigh ar athbhreithniú a dhéanamh ar na leathanaigh ar na meáin shóisialta a dhíríonn go mór ar 'drochscéala'. Má tá roinnt aipeanna nuachta ar d'fhón, b'fhéidir go bhféadfá fáil réidh leo, nó díreach ceann amháin a choinneáil, chun an méid ábhair dhiúltaigh nó anacraigh a chuirtear os do chomhair a laghdú, agus chun beagán suaimhneas intinne a fháil arís.

FIOSRAIGH NA FOINSÍ



Tá sé ríthábhachtach foinsí nuachta a fhiosrú ó thaobh na creidiúnachta de chun a chinntiú go bhfuil tú ag fáil eolas cruinn, go bhfuil tú ag seachaint na claontachta agus go bhfuil tú ag cosaint do mheabhairshláinte ar 'scéal chailleadh an uafáis' síoraí, nach mbíonn aon bhunús leis go minic. Is minic a ardaíonn na soláthraithe nuachta scéalta scanrúla, mar is iondúil go dtarraingíonn eagla aird daoine. Nuair a fhiosraíonn tú an fhoinsé, is féidir leat a fheiceáil an bhfuil an tuairisc ag iarraidh eolas oibiachtúil a thabhairt duit nó an bhfuiltear ag iarraidh teacht i dtír ar do chuid mothúchán ar mhaithe le brabús nó tionchar.

GLAC SOS



Tá cead agat sos a ghlacadh. Ní hionann sin is a rá gur cuma leat! Bíodh tuiscint agat ar na comharthaí a insíonn duit go bhfuil an iomarca eolais á fháil agat. Seas siar agus dírig do chuid airde ar rud éigin eile. Glac sosanna rialta agus sceidealaigh roinnt ama gan d'fhón. B'fhéidir go bhféadfá do ghléas a chur in áit eile nó é a mhúchadh ar feadh cuid den lá chun cabhrú leat suaimhneas agus grinneas intinne a threisiú arís.

GNÍOMHAÍOCHTAÍ AS LINE



Déan gníomhaíochtaí amuigh sa domhan mór nach mbaineann leis na scáileáin chun grinneas intinne a neartú agus strus a laghdú. Aclaíocht, am a chaitheamh le do mhuintir, léitheoireacht, aireachas, caitheamh aimsire a thaitníonn leat – déan pé rud a chuireann mothúchán dearfach ionat agus a fhágann go bhfuil tú ag díriú ar an am i láthair.

COTHROMAÍOCHT IDIR DIÚLTACH AGUS DEARFACH



Aimsigh scéalta dearfacha éagsúla chun cothromaíocht a fháil idir scéalta diúltacha agus scéalta dearfacha. D'fhéadfá dea-scála a fháil ó fhoinsí faoi leith nach gcuireann amach ach scéalta dearfacha spreagúla.

AN MÉID A BHFUIL SMACHT AGAT

AIR



Déan iarracht d'aird a dhíriú ar an méid is féidir leat a dhéanamh, amhail achainí a shíniú, teagmháil a dhéanamh le carthanachtaí nó síntiús a thabhairt – rud a fhágfaidh go mothóidh tú go bhfuil rud dearfach déanta agat. Nuair a dhéanann tú gníomhaíocht fhiúntach, fágann sé go bhfuil cuspóir agat agus is féidir leis sin cur i gcoinne an éadóchais.

GLAINEACHT INTINNE



Déan iarracht gan neadú isteach i d'intinn ag síormhachnamh agus ag síorsmaoineamh. Tá smaointe cumhachtach agus is féidir leo cur isteach ar do ghiúmar agus ar do chorp taobh istigh de nóiméad.

BÍ AG CAINT



Nuair a bhímid ag caint le daoine eile cuirimid eolas ar thuiscintí agus ar mheonta eile. Má mhothaíonn tú an-chorraithe, nó má tá tuirse chomhbhá ort (is é sin nuair a mhothaíonn tú nach mbeidh aon deireadh ná réiteach maidir leis an gcrá atá timpeall ort), b'fhéidir go bhféadfá teagmháil a dhéanamh le CSEAS, nó comhairleoir nó líne chabhrach, chun labhairt.

Civil Service Employee Assistance Service

CSEAS

cseas.per.gov.ie
cseas@per.gov.ie
0818 008 120



Céimeanna chun an

MEARBHALL MOTHÚCHÁN A GHLANADH FAOI

cheann cúpla nóiméad



1 Athraigh do Thimpeallacht

Nuair a mhothaíonn tú an nuacht ag luí go trom ort, cuir síos d'fhón nó do scáileán agus athraigh do thimpeallacht. Seas suas. Téigh amach taobh amuigh. Cuireann an t-athrú simplí sin in iúl do d'inchinn go bhfuil tú críochnaithe leis an domhan ar líne faoi láthair.

2 Athshocrú 3-3-3

Chun do néarchóras a athshocrú agus do chuid airde a dhíriú ar an am i láthair: **Ainmnigh 3 rud a fheiceann tú... Tabhair 3 rud a chloiseann tú faoi deara... Mothaigh 3 rud timpeall ort.** Díríonn an cleachtadh sin do chéadfaí, glanann sé róspreagthacht agus cuireann sé moill leis an síorsmaoineamh. slows racing thoughts.

3 Lipéadaigh agus Scaoil leis

Cuir na ceisteanna seo ort féin, "*Cén mothúchán a spreagadh leis an nuacht sin? Ar imní a bhí ann? Nó fearg? Brón b'fhéidir? Nó frustrachas?*" Ainmnigh é agus ansin scaoil leis. Nuair a dhéanann tú é sin, déanann tú an rogha gan tú féin a neadú i ngach ceannlíne.

4 Múch an Torann

Déan rud a chuireann ar do shuaímhneas thú. Cuir rud a chothaíonn an grinneas intinne in ionad an torainn intinne.

