



# Lá Domhanda um Fhéinmharú a Chosc 2022

An raibh a fhios agat gur chuir 399 duine lámh ina mbás féin in Éirinn in 2021? Is deartháir, mac, deirfiúr, iníon, tuismitheoir, páirtneir, cara nó comhghleacaí gach aon duine a chailltear.

**Beidh an Lá Domhanda um Fhéinmharú a Chosc ann Dé Sathairn, an 10ú Meán Fómhair, 2022.**

Is lá sláinte poiblí domhanda é seo chun cur le feasacht agus tuiscint ar chosc an fhéinmharaithe.

Is é an téama coiscthe féinmharaithe atá ann le haghaidh 2022 ná:

## **Dóchas a Chruthú trí Ghníomh**

Ní gá gur gairmí cáilithe thú chun iarracht a dhéanamh tacú le duine a bheadh i gcruachás agus é nó í ag smaoineamh ar an bhféinmharú. Má tá tú buartha faoi dhuine: Labhair leis nó léi – níl le déanamh ach an cheist a chur *“An bhfuil rudaí chomh holc sin go bhfuil tú smaoineamh ar dheireadh a chur le do shaol?”* D’fhéadfadh sé gurbh é seo an t-aon deis a bheadh aige nó aici lena chur in iúl go bhfuil cuidiú ag teastáil uaidh nó uaithi.

Ná bí ag mothú go bhfuil tú leat féin i dtaca le bheith ag iarraidh tacú le duine a bheadh i riocht é féin a mharú nó ag smaoineamh ar lámh a chur ina bhás féin.

### **Féadann CSEAS:**

- treoir agus tacaíocht a sholáthar dóibh sin atá ag iarraidh cuidiú le duine a bheadh i gcruachás
- tacaíocht shíceolaíoch a sholáthar dóibh sin atá i gcruachás agus ag smaoineamh ar an bhféinmharú
- tacaíocht a chur ar fáil dóibh sin ar chuir duine muinteartha leo lámh ina bhás féin

Is féidir tacaíocht agus eolas breise a fháil ag [www.cseas.per.gov.ie](http://www.cseas.per.gov.ie). Sin, nó d’fhéadfá teagmháil dhíreach a dhéanamh linn mar seo a leanas:

### **CSEAS**

**Oifigeach Cúnaimh ar dualgas ar fáil ag:**

**Luan go Déardaoin: 9am – 5.15pm, Dé hAoine: 9am 5.00pm**

**Is féidir coinní a chur ar fáil tráthnóna agus ag deireadh na seachtaine más gá ach iad a shocrú roimh ré**

**Ríomhphost: [cseas@per.gov.ie](mailto:cseas@per.gov.ie)**