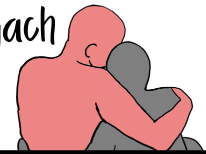
LÁ DOMHANDA UM FHÉINMHARÚ A CHOSC 2023

WORLD SUICIDE PREVENTION DAY
10th September

in Éirinn, an raibh a fhios agat gur chuir **412** duine **lámh ina mbás féin in 2022**

Is deartháir, mac, deirfiúr, iníon, tuismitheoir, páirtnéir, cara nó comhghleacaí gach aon duine a chailltear.



Beidh an Lá Domhanda um Fhéinmharú a Chosc ann DÉ DOMHNAIGH, AN 10Ú MEÁN FÓMHAIR, 2023

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 2023 ná:

DÓCHAS A CHRUTHÚ TRÍ GHNÍOMH

In Éireann, is téama tábhachtach é seo atá bainte ag ár straitéis náisiúnta chun féinmharú a laghdú, darbh ***Connecting for Life***

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**

Seirbhís Chúnaimh d'Fhostaithe na Státseirbhíse

Civil Service Employee Assistance Service

Oifigeach Cúnaimh ar dualgas ar fáil ag 0818 008120
Luan go Déardaoin, 9:00 - 5:15, Dé hAoine, 9:00 - 5:00
Is féidir coinní a chur ar fáil tráthnona & ag deireadh na seachtaine más gá ach iad a shocrú roimh ré
cseas@per.gov.ie
www.cseas.per.gov.ie