

Nollaig SHABHÁILTE do Chách



An bhfuil inní ort faoi dhrochíde baile?

Is féidir aimsir na Nollaig agus na hAthbhliana méadú teacht ar an drochíde baile toisc go mbíonn daoine ag caitheamh níos mó ama le chéile, ag glacadh níos mó drugaí nó ag ól níos mó, nó go mbíonn brú breise airgeadais ar dhaoine. Ar an ábhar nach mbíonn an gnáthnósanna an lae ag an chuid is mó againn, is é sin ag freastal ar scoil nó ag dul ar obair, agus le srian ar sheirbhísí a bheith ar fáil le linn na tréimhse seo, is féidir leis seo a bheith ina thréimhse uaigneach d'íospartaithe-marthanóirí. Is féidir leis a bheith ina thréimhse dhúshlánach freisin do dhaoine atá ag iarraidh dul i ngleic le tréithe drochíde a aithníonn siad iontu féin.

Ní amháin go mbíonn tionchar ag drochíde baile orthu siúd atá i ndlúthchaidreamh nó caidreamh rómánsúil. Is féidir le tuismitheoir, mac, iníon, siblín nó duine ar bith eile ag a bhfuil dlúthchaidreamh leis an íospartach-marthanóir drochíde a thabhairt sa bhaile.

tuairim is
1 as 4
bean
&
1 as 7
fear



A d'fhulaing drochíde
baile le linn a saoil

Ag cur na staitisticí seo i bhfeidhm ar ár ndaonra státseirbhíse de thart 43,000 daoine ciallaíonn sé sin...

níos mó ná
8,000
státseirbhíseach
a d'fhulaing, nó atá
ag fulaingt
drochíde baile



Drochíde Baile a Aithint

Is iomaí cineál drochíde baile a bhíonn i gceist agus is minic a bhíonn an drochíde caolchúiseach. Is iad na cineálacha drochíde is coitianta ná:



FORÉIGEAN FISICIÚIL: Is minic gurb é seo an cineál drochíde is follasaí. In amanna bíonn gortú fisiciúil mar thoradh air agus i gcásanna áirithe is féidir leis an bheatha a chur i mbaol nó bás a bheith mar thoradh air.



MÍ-ÚSÁID GHNÉIS: Aird ghnéasach gan iarraidh agus díghrádú gnéasach a fhad le agus lena n-áirítear ionsaí gnéis/ éigniú.

****!** **ÍDE BÉIL:** Teanga a úsáid le magadh a dhéanamh, easpa measa a léiriú, dul i gcion ar dhuine, duine a mhaslú nó a bheag a dhéanamh de dhuine.



MÍ-ÚSÁID AIRGEADAIS / EACNAMAÍOCH: Cúrsaí airgeadais a rialú chun duine a leithlisiú le go mbíonn siad go hiomlán spleách ó thaobh airgeadais de. Gan neamhspleáchas airgeadais, is féidir leis a bheith an-deacair caidreamh foréigneach nó maslach a fhágáil.



CÍBEARCHIAPADH: Rialú, bagairtí agus drochíde a dhéantar go cianda trí ríomhphost, teachtaireachtaí téacs, teachtaireachtaí gutháin agus fóraim ar líne.



DROCHÍDE MHOTHÚCHÁNACH, iompar rialaitheach agus rialú comhéigineach lena n-áirítear:

- Iompar neamhfhisiciúil a rialaíonn, a leithlisíonn nó a chuireann eagla ar dhuine.
- Iompar a bhíonn ar bun chun tábhacht duine a laghdú agus/nó spleách trína n-iompar laethúil a rialú, iad a leithlisiú ó fhoinsí tacaíochta agus na modhanna atá de dhíth orthu le neamhspleáchas a bheith acu.
- Patrún córasach iompair chun eagla a chruthú trí bhagairtí, náiriú agus imeaglú.



Roinnt comharthaí a chuireann drochíde teaghlaigh in iúl:

- Bíonn tú i gcónaí 'ag siúl ar thanaí' i láthair an duine a dhéanann an drochíde.
- Caitheann tú do chuid ama ag iarraidh a oibriú amach cén cineál meon ina bhfuil siad agus díritear i gcónaí ar a gcuid riachtanas/mianta.
- Faigheann an fhearg an bua orthu go héasca agus mar gheall ar rudaí beaga.
- Déanann siad 'gás-soilsiú' ort trí iarracht a dhéanamh féin-amhras agus mearbhall a chur i d'intinn trí réaltacht na staide a athrú agus dá bhrí sin ceistíonn tú do bhreithiúnas agus d'intleacht féin. Mar shampla, ag rá nár tharla eachtra riamh nó ag rá leat go bhfuil tú ag dul thar fóir nó go bhfuil tú paranóideach.



Beidh líne tacaíochta CSEAS

0818 008 120

oscailte agus ar fáil don fhoireann
thar thréimhse na Nollag ar na dátaí
agus na hamanna seo a leanas:

Dé Céadaoin 28 Nollaig
9:00am go 5:15pm

Déardaoin 29 Nollaig
9:00am go 5:15pm

Dé hAoine 30 Nollaig
9:00am go 5:00pm

Ag athoscailt mar is gnách ó
Dé Máirt 3 Eanáir ag 9:00am

Seirbhís Chúnaimh
d'Fhostaithe na Státseirbhíse



Civil Service Employee
Assistance Service

**Tá taithí ag an CSEAS ar thacaíocht a thabhairt do
bhaill foirne a bhfuil nó a ndeachaigh mí-úsáid
teaghlaigh i bhfeidhm orthu agus is féidir leo
tacaíocht a thairiscint trí:**

- Spás faoi rún* a chur ar fáil chun aon imní a d'fhéadfadh a bheith acu maidir lena gcaidreamh féin nó gaol comhghleacaí nó gaolta a roinnt.
- Tacú le bainisteoirí chun cabhrú le baill foirne a bhfuil drochíde baile ag cur isteach orthu.
- Treorú chuig seirbhísí níos speisialaithe a bhaineann le drochíde baile e.g. Cúnamh na mBan, Cúnamh na bhFear, Move Ireland, Tusla, Legal Aid etc.
- Cabhrú leis an duine plean sábháilteachta a fhorbairt. Áirítear leis seo gníomhartha chun tú féin agus baill eile den teaghlach a choinneáil sábháilte ón duine a dhéanann an drochíde.

Déan teagmháil linn le do thoil má tá tacaíocht de dhíth ort
nó fiú dá mba mhaith leat labhairt. Is féidir leat cliceáil [anseo](#)
freisin le haghaidh liosta de na seirbhísí tacaíochta um
Dhrochíde Baile.

**Tá eisceachtaí i gceist maidir leis an rúndacht,
le haghaidh tuilleadh sonraí féach*

www.cseas.per.gov.ie