# Tacaíocht tar éis bás gan choinne

Ag an am seo ba mhaith linn ár gcomhbhrón ó chroí a chur in iúl duit, do do theaghlach agus do chairde a ndeachaigh an caillteanas brónach seo i bhfeidhm orthu. Aithnímid an phian agus an t-anacair a mhothaítear tar éis bhás duine muinteartha a tháinig gan choinne.

Bíodh a fhios agat nach bhfuil tú leat féin. Tá cuidiú ar fáil díreach ina dhiaidh, agus sna laethanta, sna seachtainí, sna míonna agus sna blianta tar éis bhás tobann do dhuine muinteartha. Tá an tacaíocht seo oscailte do gach duine a ndeachaigh an caillteanas i bhfeidhm orthu.

Má tá tú i gcruachás nó in éadóchas, nó má tá aithne agat ar dhuine atá, is féidir leat glaoch ar Lifeline ar **0808 808 8000** (Is féidir le daoine bodhra agus iad siúd a bhfuil deacrachtaí éisteachta acu teagmháil a dhéanamh le Lifeline ar Textphone 18001 0808 808 8000) nó Samaritans ar **116 123** (tá an dá uimhir saor ó línte talún agus ó fhóin phóca na Ríochta Aontaithe). **Má tá tú, nó duine éigin a bhfuil aithne agat orthu, i mbaol láithreach diailigh 999.**

HSC Public Health Agency

Cuireann Líonra Méala an HSC faisnéis agus tacaíocht ar fáil do dhaoine atá faoi mhéala ag https://setrust.hscni.net/healthy-living/concerned-about-suicide/

Má tá tú faoi mhéala mar gheall ar fhéinmharú, tá tacaíocht mhéala ar fáil trí d'Iontaobhas Sláinte agus Cúraim Shóisialaigh áitiúil agus tá sonraí teagmhála liostaithe thíos.

D’fhoilsigh an PHA leabhrán freisin dar teideal *Tá cabhair ar fáil*, a thugann comhairle tar éis do dhuine lámh a chur ina mbás féin. Tá sé seo ar fáil tríd an tseirbhís áitiúil dóibh siúd atá faoi mhéala mar gheall ar fhéinmharú nó is féidir é a íoslódáil ó shuíomh gréasáin PHA ag pha.site/hiah

## HSC Méala ag seirbhísí tacaíochta féinmharaithe

| Ainm an iontaobhais | Limistéir na Comhairle | Ainm teagmhála | Teagmháil |
|---|---|---|---|
| Western HSCT | An Ómaigh & Fear Manach<br>Léim an Mhadaidh, Cathair Dhoire & An Srath Bán | Ruairi O’Neill<br>Fidelis Simpson/ Jennifer Sharkey | Fón póca: 078 4156 9000<br>Fón póca: 073 8541 4442 |
| Northern HSCT | Cósta an Chocháin & Na Gleannta<br>Lár Uladh (páirteanna)<br>Aontroim Láir agus Thoir<br>Aontroim & Baile na Mainistreach | Danielle Gallagher<br>Nuala McLoughlin | Fón póca: 077 9563 3916<br>Fón póca: 073 8539 3912<br>Teil: 028 9441 3544 |
| Belfast HSCT | Cathair Bhéal Feirste | Darren Whiteside | Fón póca: 073 8595 7572<br>Teil: 028 9504 4471 |
| South Eastern HSCT | Lios na gCearrbhach & An Caisleán Riabhach<br>Na hArda & An Dún Thuaidh | Fiona Dagg | Fón póca: 077 3885 1807<br>Teil: 028 4461 1797 |
| Southern HSCT | Ard Mhacha, Droichead na Banna & Creag Abhann<br>An tIúr, Múrna & An Dún<br>Lár Uladh (páirteanna) | Gemma Maher | Fón póca: 078 2562 7133<br>Teil: 028 3756 4461 |

**Arna léiriú ag an nGníomhaireacht Sláinte Poiblí www.publichealth.hscni.net**