Ní seirbhís éigeandála 24 uair nó seirbhís géarchéime í Mindspace Mayo.

Níl aon tseirbhís fóin, téacs ná ríomhphoist ar fáil taobh amuigh d'uaireanta oifige.

Má tá cúnamh uait, taobh amuigh de na huaireanta seo, féach ar an liosta de sheirbhísí thíos:

24 hour services	Phone
Seirbhisí Éigeandála	999 nó 112
Samaritans Seirbhis éisteachta do dhaoine atá uaigneach, éadóchasach nó féinmharfach.	116 123
Childline Líne chabhrach rúnda do pháistí agus daoine óga e.	1800 666 666
Pieta House Líne chabhrach don té atá i mbaol féinmharú nó atá ag déileáil leis an mbás de bharr féinmharú.	1800 247 247

Laghdaítear fadhb nuair a roinntear í!

Is cúnamh mór d'aon duine má thugtar cluas éisteachta duit nuair a theastaíonn sé uait.

Déanann gníomh beag amháin difríocht mhór.

Uaireanta Oscailte

Dé Luain..........	9am – 5pm
Dé Máirt..........	9am – 5pm
Dé Céadaoin....	9am – 5pm
Déardaoin........	9am – 5pm
Dé hAoine........	9am – 3pm

Tuilleadh eolais faoi na huaireanta oscailte ar fáil ag www.mindspacemayo.ie

Tá for-rochtain ar fáil in Iorras agus i mBéal an Átha freisin!

MINDSPACE
young people's health matters **MAYO**

Market Square | Castlebar | Co. Mayo.
(Between the Galway Roast & Brant Rock)

094 906 7001 094 904 4393

www.mindspacemayo.ie

info@mindspacemayo.ie

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte Health Service Executive

Mental Health Ireland

ZAP THE CODE

Design & Print: www.flannellymediadesign.ie

MIND SPACE

Tá sláinte daoine óga tábhachtach. **MAIGH EO**

Is seirbhís tacaíochta rúnda í seo do dhaoine óga idir 15 agus 25 bliana d'aois.

Tá cúnamh agus tacaíocht ar fáil de réir mar a theastaíonn sé.

Is í aidhm na heagraíochta ná tacú le daoine óga (idir 15 agus 25) atá ag fulaingt ar aon bhealach. Cinntíonn Mindspace go gcuirtear an tacaíocht seo ar fáil de réir mar a theastaíonn sé.

Feabhsaigh do mheabharshláinte tré

Láithreáin Ghréasáin Úsáideacha....

www.yourmentalhealth.ie
Is Achmhainn Eolais nua atá ar fáil ar líne é seo. Is é an bailiúcháin is mó de sheirbhísí tacaíochta agus eolas ar chúrsaí meabharshláinte in Éirinn. Is áis iontach í le heolas a fháil ar cén chaoi tacaíocht a thabhairt duit féin agus na daoine atá gar duit.

www.mayobewell.ie
Láithreán gréasáin atá forbartha ag an Mayo Suicide Prevention Alliance. Cabhraíonn sé seo leat na seirbhísí tacaíochta agus comhairleacha i Maigh Eo a aimsiú agus a úsáid.

www.spunout.ie
Pobal idirghníomhach ar líne é seo do dhaoine óga (16-25 bhliana d'aois) le breis eolais a fháil ar sheirbhísí sláinte agus comhairleacha ina gceantar féin.

www.reachout.ie
Tá daoine óga in ann logáil isteach agus comhrá a dhéanamh leo beo ar líne nó tuilleadh eolais a fháil faoi na seirbhísí tacaíochta a chuirtear ar fáil.

www.childline.ie
Is seirbhís tacaíochta do dhaoine óga in am a ngátair é seo, tá eolas ar fáil ar na rudaí is tábhachtaí do dhaoine óga, chomh maith le nascanna do sheirbhísí eile agus do ghrúpa tacaíochta meabharshláinte ar líne.

MINDSPACE

Tacaíochtaí Mindspace do dhaoine óga:

- Comhairle agus tacaíocht ar fáil
- Duine le labhairt leis, saor ó bhreithiúnas.
- Forbairt scileanna cinnteoireachta.
- Tacaíocht (imní, strus intinne, ísle brí.)
- Cúnamh le seirbhísí eile a aimsiú.

Céard a chuirtear ar fáil ag Mindspace?

- Comhairle agus treoir ar bhealaí tacaíochta.
- Eolas agus treorú.