

STRUS AIRGEADAIS

Má tá tú buartha faoi airgead, níl tú leat féin. Beidh brú airgeadais ar nach mór gach duine uair éigin ina shaol.

Cibé acu a eascraíonn d'údair imní ó fhreagrachtaí airgeadais atá ag dul i méid, an costas maireachtála, fiachas atá ag ardú, costais gan choinne nó meascán de na tosca sin uile, tá ábhar imní airgeadais ar cheann de na strusairí is coitianta sa saol.

Is féidir le strus airgeadais a bheith:

- **Oibiachtúil:** Deacracht airgeadais inarb amhlaidh nach bhfuil go leor cistí agat chun costais nó fiacha riachtanacha a chlúdach.
- **Suibhiachtúil:** Braistintí maidir leis an airgead atá agat faoi láthair nó a bheidh agat amach anseo, as a dtagann imní agus anás.



DE DHEASCA ÉIFEACHTAÍ AN STRUIS AIRGEADAIS IS FÉIDIR:

- Tionchar a imirt ar do chodladh agus do leibhéil fuinnimh
- Go mothóidh tú an-chorraithe agus gan chuidiú
- Go mbeidh tú buartha agus eaglach faoin todhchaí
- Go ngéarófar teannas agus go dtarraingeofar argóintí leo sin is gaire duit
- Go mothóidh tú cantalach agus feargach
- Go mothóidh tú cloíte ó thaobh meabhrach de dheasca a bheith de shíor ag ríomh, ag tuar agus ag déanamh cinntí deacra maidir lenar cheart airgead a chaitheamh air
- Go mb'fhéidir go dtabharfaí ort do mhachnamh a dhéanamh ar bhealaí, a d'fhéadfadh a bheith díobhálach, chun ioncam a mhéadú, mar shampla siorcanna iasachtaí a úsáid, cearrbhachas, nó earraí a dhíol nár mhaith leat tabhairt uait de ghnáth

De dheasca strus airgeadais is féidir go dtiocfaidh méadú ar an riosca go mbeidh dúlagar agus imní ort freisin.

Is féidir le hairgead a bheith ina líontán sábhála; gan é, is féidir go mothóidh tú leochaileach agus imníoch. De dheasca a bheith buartha faoi bhíllí neamhíoctha is féidir go spreagfar airíonna imní ar nós fuadach faoi do chroí, a bheith ag cur allais nó ag croitheadh, nó taomanna scaoil, fiú.

Le linn an ama strusmhair sin, is féidir go n-éireoidh féinchaint, agus an chaoi a mbreathnaíonn tú ort féin, níos diúltaí. Is féidir:



- Go mbeidh náire agus aiféaltas ort agus go mothóidh tú ciontach
- Go mothóidh tú gur tú féin amháin atá ag streachailt
- Go gcuirfidh tú tú féin i gcomparáid ar bhealach diúltach le daoine eile, mar shampla, 'cén fáth a bhfuil mé sa chás seo agus an chuma ar an scéal go bhfuil ag éirí go maith le daoine eile?'
- Go mothóidh tú neamhinniúil, rud a théann i gcion ar d'fhéinmheas
- Go mbeidh ort diúltú do rudaí atá á ndéanamh ag daoine eile
- Go ndruidfidh tú isteach ionat féin agus go gcuirfidh tú srian ar do shaol sóisialta
- Go mbeidh tú in éad le daoine eile agus go mbeidh olc ort leo, ar cosúil nach bhfuil ábhair imní airgid acu

BACAINNÍ ROIMH DO STRUS AIRGEADAIS A BHAINISTIÚ

- X Séanadh
- X A bheith den tuairim go bhfuil an fhadhb rómhór lena réiteach
- X Gan d'ábhair imní a roinnt ná comhairle a lorg
- X Uirlisí mífholláine a úsáid chun déileáil leis an bhfadhb ar nós cearrbhachais nó mí-úsáid substaintí

DO CHÁS A FHEABHSÚ

Mura dtabharfar aghaidh air, is féidir go rachaidh cúrsaí airgeadais ó smacht duit agus gur fadhb mhór a bheidh ann. Is féidir leat do chás a fheabhsú ach:

- ✓ Teagmháil a dhéanamh le duine agus a bheith ag caint leis
- ✓ Comhairle ghairmiúil a fháil
- ✓ É a thógáil céim ar chéim
- ✓ Leanúint de bheith nasctha le daoine eile
- ✓ Am a dhéanamh do spraoi neamhchostasach
- ✓ Do strus ginearálta a bhainistiú trí fhéinchúram a chleachtadh agus aire a thabhairt duit féin
- ✓ Féachaint ar a n-oibríonn go maith duit de ghnáth



AVAILABLE
SUPPORTS



Civil Service Employee Assistance Service (CSEAS)
0818 008120 | www.cseas.per.gov.ie | cseas@per.gov.ie