

E dau tarai keda na nuiqawaqawa ena gauna dredre.

Na leqa tubukoso e se qai tarai keda ga qo e rawa ni vakavuna meda rere qai lomabibi, o na rairai veilecayaki, rarawa, oca, cudru, hōhā, yalolailai se o na vakila e dua tani tale na ka. Mo nanuma tiko ni qo na ka e dau tarai keda kece. Kevaka e rawa, mo vakayacora ga na veika o rawa ni cakava e veisiga kei na vei aua, mo qai nanuma tale ga ni o sa solia kina nomu vinaka taucoko.

Na veika era na cakava na tamata yadua ena duidui ra qai cakava tale ga na veika era nanuma ni yaga vei ira. Ena rawa ni tara tale ga na yagomu na veika o sotava tiko – vakilai na ninini, o via tauvimate, sega ni via kana, se sega ni dei nomu vakasama. Sa macala tiko ni qori na veika e dau yaco, kua ni leqataka.

Na ituvaki sega ni namaki qai veivakarerei eda na rairai nanuma kina ni sa sega ni rawa nida cakava e dua na ka. Nida saga meda lewa vakamatau eso na ka lalai eda na vakila na vakacegu qai veivuke meda rawa ni qaravi keda vakavinaka kei ira na wekada lomani. Qo eso na ivakasala ena rawa ni yaga sara vakalevu:



- Mo talaucaka na lomamu vei ira nomu whānau, itokani, cakacaka vata, ira dou tiko veivolekati, se vei ira eso era vakila tale ga na veika o sotava voli. Kevaka o gadreva eso tale na veitokoni qai tiko nomu talevoni se initaneti, mo veitaratara sara vei ira na kenadau ena veivakasalataki. Mo rai ena daku ni tikidua qo ena tiko kina eso tale na kena ivakamacala.
- Mo saga mo vakayacora e dua na ituvatuva tudei e rawarawa ga kevaka e rawa – nomu lai moce ena gauna vata ga o dau vakayacora kina e veisiga, tuvanaka rawa na veika o na kania, tuvanaka rawa na gauna mo veimaliwai kina kei ira na luvemu, se cava ga e vinaka vei iko.
- Ena rairai dredre beka mo qarava vinaka nomu bula ena gauna e dau yaco kina na leqa tubukoso, ia na nomu qarava vinaka nomu taha tinana (ituvaki ni yagomu) kei na taha hinengaro (ituvaki ni nomu vakasama) e rui bibi dina ena gauna dredre. Mo dau saga ena kena levu e rawa mo vakayacora na veika lalai eso o na marautaka, me vaka na vakaukaua yago, wilivola, rogo sere, se nomu veimaliwai kei ira na wekamu lomani.
- Me kua ni levu na gauna o vakayagataka ena sala ni veitaratara ena initaneti se nomu raica na itukutuku ni veika e yaco tiko. Me tiko tale ga na gauna ni nomu cegu, kevaka e gadrevi vakakina.
- Kevaka e rawa, mo vakaogai iko ena so na ka yaga. Nomu veisautaka nomu rai mo 'vakayacora na ka' o rawa ni lewa (me vaka nomu veiqaravi vei ira eso tale se nomu sikovi ira dou tiko veitikivi) ena rawa ni vakaseavutaka na lomabibi.
- Kevaka e gadrevi, mo saga mo veitalanoa kei na dua na nasi se vuniwai ena valenibula ena nomudou itikotiko.
- Mo kua ni yalototolo. Ena qai tiko ga na gauna o na vakila kina vakataki iko nomu sa rawa ni lewa vakavinaka qai vakila tale na vakacegu.

Kei roto i te pōuri, te marama e whiti ana. Nida vakanuinui qai sega ni soro, eda na vosota rawa na ituvaki.

Sa tiko na veitokoni sega ni saumi.

Kevaka o nanuma ni dua o kila e gadreva eso tale na tautoko/veitokoni, se o gadreva sara ga o iko na veitokoni, kua ni leqa sa tiko na veivuke e rawa ni vakarautaki – mo kua ni lako curuma duadua na dredre.

Ena vuku ni leqa tubukoso, qirita na 111.

Mo kila e levu tale na ivakasala kei na veitokoni, rai ena mentalhealth.org.nz.

Veivuke sega ni saumi

- O vinakata na veivosaki? – Qiri se text ina **1737** ena dua ga na gauna o vinakata mo rawa ni veivosaki kina kei ira na kenadau
- Veivuke vei ira na Lomabibi – Qirita **0800 111 757** se text ina **4202** mo veivosaki kei na dua na kenadau ena veivakasalataki ena veika o vakila tiko se kevaka o via taroga e dua na taro
- iTabagone – Qirita **0800 376 633**, text **234**, imeli talk@youthline.co.nz, se rai ena youthline.co.nz mo veivosaki ena initaneti
- Ira na Yalolailai – Text ina **5626** ena veivuke mo rawa ni tokoni ira na itabagone mera kauaitaka qai rawa nira kila na lomabibi se nuiqawaqawa
- Veivuke ni Bula – Qirita na **0800 611 116** ena ivakasala ni bula kei na so tale na itukutuku
- Veivuke e vauca na Wai ni Veivakamatenitaki – Qirita na **0800 787 797** mo veivosaki kei na dua na kenadau

App sega ni saumi me kilai kina na ituvaki ni bula

O rawa ni dolava na app ena kena kilai na ituvaki ni nomu bula na Groov kei na Headstrong e sega ni saumi ena talevoni na Android kei na Apple. O rawa ni raica ena Google Play se Apple App Store.

Veitokoni ena Veikoro

Na Rural Support Trust (RST, Veitokoni ena taudaku ni Veikoro Lelevu) e dua na vanua vinaka mo rai kina mo rawa ni vakasalataki ena veika bibi eso e sega ni vakatakilai vua e dua tale, qai sega ni saumi. Na gaunisala ni veitaratara ena matanitu taucoko, era cicivaka o ira ena nomu yasayasa, e veivuke vakalevu vei ira vuvale dau teitei kei ira ena veikorokoro. O ira na dauniveivakavulici ena RST era sa vakavulici vinaka mera kila na leqa eso e vauca na vakasama kei na dui ituvaki ni bula. Era na rawa tale ga ni vukei iko mo goleva na vei qaravi eso, wili kina na itukutuku ni tabana ni bula se na veitokoni vakailavo. O rawa ni veitaratara vei ratou mo veivosakitaka na veika o rawa ni cakava. Qirita na **0800 787 254 (0800 VEIVUKE NA TAUDAKU NI VEIKORO LELEVU)** mo tuvanaka kina na veitalanoa sega ni saumi qai sega ni vakatakilai vua e dua tale ena vanua e ganiti iko, se rai ena rural-support.org.nz

Farmstrong

Na Farmstrong e dua na porokaramu e vakarautaki ena matanitu taucoko ena veika e vauca na ituvaki ni bula vei ira ena veikoro. Na kena inaki mo vukei mo bula vakavinaka mo rawa ni qarava vinaka kina nomu iteitei. Ena nodratou website o rawa ni raica e levu na ivukevuke mo rawa ni lewa vinaka kina na ituvaki nomu bula. Rai ena farmstrong.co.nz

