

Ngaahi tokoni ke ke nofo ma'u 'o muimui ai

- 'Ilo'i ngaahi fakatupu ki he loto mafasia, inu kava malohi mo e faka'aonga'i e faito'o kona tapu. Ko e ha ho mea e fai ke liliu.
- Faka'ehi'ehi mei hono tuku e kava malohi mo e faito'o kona tapu 'i 'api - ke 'oua na'a 'ahi'ahi'i ai koe.
- Mateuteu ma'u pe ho'o tali "ikai mālō" ki he taimi 'e 'oatu ai ha kava malohi pe faito'o kona tapu.
- Kole ki ho'o kaungāme'a mo ho'o fāmili ke nau poupu'u koe.
- Kamata ha me'a 'oku ke manako ai pe fai ha ako ke oatu ha tokanga fo'ou kiate koe.
- Faka'ehi'ehi mei ha ngaahi Tūkunga pe kakai 'e tupu ai ha'o inu kava malohi pe faka'aonga'i e faito'o kona tapu.
- Anga'ofa kiate koe mo fakafiefia'i ho'o fakalalakala'.

- 'Oku 'ikai fie ma'u ia ke ke fai toko taha 'eni.
- 'Oku mau 'i heni ke tokoni.
- Tokanga ki ho'o kaungāme'a.



'Oku ke sai pē?

'Oku lahi e ngaahi tokoni 'oku lava ke ma'u.

Ngaahi faka'ilonga oku ke fie ma'u tokoni.

- Ongō'i tailiili, loto mamahi pe ongo'i lomekina.
- Fu'u lahi e inu kava malohi mo e faka'aonga'i e faito'o kona tapu'.
- Loi fekau'aki mo e inu kava malohi mo e faka'aonga'i e faito'o kona tapu'.
- Si'isi'i ange 'a e feohi fakasōsiale 'o 'ikai hangē ko e taimi ki mu'a.
- 'Ikai ke fai e ngaahi ngāue 'i 'api, ngāue'anga mo e ako'.
- Ngaahi feinga ke ta'ofi e inu kava malohi moe faka'aonga'i 'o e faito'o kona tapu na'e ikai lava he kuohili.
- Ngaahi me'a fekau'aki mo e mo'ui lelei 'e lava fakatupu 'e he inu kava malohi pe faito'o kona tapu.
- Feliuliuaki ngaahi ongo ('oku fa'a fehokotaki ki he kava malohi mo e faka'aonga'i e faito'o kona tapu)
- Mole e manako ki he ngaahi 'ekitiviti na'e ma'u ai ho'o fiefia.

'Oku sai pe ke ke fekumi ki ha tokoni.

Kapau 'oku ongo maheni ha ni'ihi 'o e ngaahi faka'ilonga, kuo taimi ke fai ha liliu.

Te mau lava 'o tokoni!

Senitā fakafaito'o

Talanoa ki ho'o toketā pe ko e neesi.

Local addiction & wellness services:

Ngā Kete Mātauranga Pounamu Charitable Trust:

www.nkmp.nz, 0800 925 242

Thrive! Te Pae Ora (under 25yrs):

www.thriveservices.org.nz

0800 292 988

Phone & online support

1737, Need to talk?:

www.1737.org.nz, Phone/text 1737

The Lowdown:

www.thelowdown.co.nz

Alcohol and Drug Helpline

Pasifika Helpline 0800 787 799

www.alcoholdrughelp.org.nz

Gambling Helpline

www.gamblinghelpline.co.nz

0800 654 655 text 8006