



Ngkana ko namakina te stress (te raraoma ao te aki rau)

A mwaiti bwaai aika ti kona n stressed iai – te reirei, ara utu, raoraora, taian kariirii, te social media. Te stress e kona n rotiira n anga aika kakaokoro ma e kakawaki bwa ko na ataia ngkana e reke iroum ao n bwati naba aron taobarakina iroum ke iroum temanna ae ko kina ae reke irouna. Tabeua katoto iaon te stress bon te kakai un, te kakai bitaki nanom (man te kukurei nakon te un ke te nanokawaki), namakina te aki kona n iango raoi, te aki unga n nano, te nanokawaki, ao ai te aki mamasu. Ibutin rongorongona riki, a na ibuobuoki [links](#) aikai.

Stress Busters ke buakanakin te stres

Katai aikai n taai aika kakaokoro ibukin kauarerekean am stress:

1. Ikeike – reireiniko n anaa ikem ae bubura, tekateka raoi n aki kakamwakuri, ikerake karaurau rinanon bwairim ao kaotinao te ang karaurau mai wiim.
2. Ngare – kakaei bwaai ke temanna ae ko na ngare irouna.
3. Tarebonia raoraom ke temanna ae ko onimakinna ao taetae mangaia.
4. Tai kakorako ao akoiko – te kakibotu n nakonako, te exercise ke te kamarurung ao ai karekean te fresh air, a kona n buokiko n anganiko te rau. Kabatia motirawam ke matuum ao karekea am tai n karaoi bwaai aika ko unga ke n kukurei iai.
5. Anaa am motirawa – katoka moa kabonganakin te internet ao te social media, or katea tuam- bairea ao tiana am tai n online. Aikai riki [rongorongo](#) iaon aron [barongan am tai](#) n online.



Ngkana ko namakina ae koaki kona uotam, ko maroa ao ko kan bakabureiko

A mwaiti te roronrikirake ae a kona n namakina ae aaki konai uotaia ke n taonaki ma angin bwaai ae a rinanona n te online ke n te real life. Ko kona n namakina te stress, te nanokawaki, te un, te maroa, te aki konamaki ao te maku. Ke ko kona n namakina te aki kukurei i bon iroum ao n karini iango n bakabure.

Aikai iango tabeua aika a tia n buokaki iai tabeman ao aika a kona naba n buokiko:

1. Uringnga ae e bon ririki ae ko rinanon taai aika kanganga ke namakin aika karawawata ma e tii kakawaki ko aki kaitarai aikai n ti ngke.
2. Kakaeia ae ko onimakinia ao maroro ma ngaia—n aroia am karo, kain am utu, raoraom man te reirei, raoraom man te aro ao ai kain am community.
3. Karineko ao akoiko, tai kakorako, kakauongo nakoia aomata aika ko onimakinia, motirawa ao tai irira te moan ang.

Ngkana ko raraoma ibukin kain am utu ke raoraom

Ngkana ko namakinna bwa iai te kanganga ae mena inanona raoraom ke kain am utu, tarebonia te local emergency ni waekoa. Tai kamaanna/ tai tatanninga.

E na rangin kanganga atakin te bwai ae ko na taekinna nakon temanna ae ea kan katoka maiuna ke ae ko namakinna bwa e kan karaoa aei. Aikai aanga tabeua ibukin buokaia:

1. Kaunga raraom bwa ena maroroakina ana kanganga ae mena inanona.
2. Bwaina te kakauongo raoi.
3. Kaninganingaia n taai nako ao titirakinia bwa a uara.
4. Buokia n reitiia ma aomata aika a kona n onimakinia, n aron te healthcare professional ke te taokita, kain ana utu, raoraona riki tabeman ke te crisis helpline. A kona naba n ibuobuoki [rongorongo](#) aikai nakoia.
5. Kawakiniko raoi n taai aekakin aikai ao reitaki nakoia raoraom ke healthcare professionals aika a kona n buokiko naba. Boutokakia aomata aika mena inanon te rawawata e kona n rangin tinebu nakoim ao ko na bon kainanoa naba te boutoka ae bati.

Ibutin rongorongon te suicide prevention ke katokan te bakabure, a na ibuobuoki tenan [links](#) aikai.