



Taem yu fil wari

Staka samting save mekem yumi fil wari – skul, famili, fren, oketa pikinini, sosal midia. Wari save afektim yumi evriwan lo difren wei, en hem gud fo luk save taem yu wari en save hao fo helpem yu or samwan yu save. Samfala wei blo wari nao hem taem yu kros quick taem en wei blo yu samfala taem hem gud samfala taem hem no gud, no laek tingim eniting or fil leizi, fil sore or laek crae en no save go silip. Sapos yu laek lanem samfala moa, yu bae faendim disfala [resos](#) usful.

Helpem Wari Blo Yu

Taem diswan lo difren taem fo lusim samfala wari blo yu:

1. Brid – lane hao fo brid strong, sit daon en no mov, yu nid fo brid isi go insaed tru lo nos en brid isi autim tru lo maut blo yu.
2. Laf – Lukaotem samting or eniwan fo mekem yu laf lo hem.
3. Kolem fren or eniwan wea yu trastem en yu save tok lo hem.
4. Yu mas gud lo yu seleva – mov araun, go wakabout en getem fres ea hem bae save helpem yu fo mekem yu fil gud. Tekem staka rest en slip, en duim samting wea yu laek fo duim.
5. Tekem rest – tekem taem wea yu no go lo intanet or lo sosal midia, or mek sua yu mas no go onlaen tumas. Hem ya nao samfala [infomeson](#) fo helpem yu [oganaesim taem yu onlaen](#).



Taem yu wari tumas, stap seleva or laek kilim yu seleva

Samtaem staka yang pipol wari tumas lo hao tings hem hapen lo oketa lo onlaen or hapen lo oketa lo ril wol. Sapos yu fil sore, kros, wiki or fraet. Or sapos yu no fil gud lo yu seleva en tingting aboutem hetim yu seleva.

Hem ya nao samfala tingting wea hem helpem oketa young fala pipol en bae hem save helpem yu:

1. Yu mas save dat hem nomol fo yu wari tumas taem yu garem staka problem, but yu mas save yu mas no stap seleva fo fixem problem.
2. Faendim oketa pipol wea yu trustem oketa – mebi hem mami en dadi blo yu, oketa famili blo yu, fren lo skul blo yu or fren lo chech blo yu or oketa nara pipol lo vilij.
3. Yu mas gud lo yu seleva, yu mas herem oketa pipol wea yu trastem, rest fastaem en tingting bifo yu makem disison blo yu.

Taem yu wari lo famili or fren blo yu

Taem yu wari famili or fren blo yu hem in denja, yu mas kolem pulis kwiktaem. No weit.

Hem hat fo save wat nao yu mas talem hem go lo eniwan wea hem talem yu hem laek fo kilim hem seleva. Taem yu tingting eniwan laek kilim hem seleva, hem hat tu fo save wat nao yu mas talem hem go. Hem ya samfala ting yu save duim fo sapotem hem:

1. Trae fo mekem hem tok abautem filings blo hem.
2. Herem gud wanem hem tok abautem.
3. Lukluk lo hem evritaem en askem hem hao nao hem fil.
4. Helpem hem fo kontaktem oketa pipol wea hem save trustem oketa, osem dokta, famili or fren or craesis helpline. Oketa bae save faedem [resos](#).
5. Iu tek kea lo yu seleva lo taem osem en askem oketa frens or dokta or nes wea oketa save sapotim yu. Sapotim en luk aftam oketa pipol wea oketa wari tumas bae no isi en iven yu bae nidim sapot.

Fo moa infomeson lo priventim susaed, yu bae faendim oketa [risos](#) ya usful.

