

Koe hā 'ā e founnga lelei kihe mo'ui he ngaue'aki 'a e keīmi (gaming) 'i he 'initāneti?

'Oku nōmolo, pea 'oku 'iai 'ā e ngaahi lelei 'o e keīmí 'oku lave ai 'etau mo'uilelei fakae'atamai pea moe mo'ui lavame'a. Kā ki he kakai kei talavou 'e ni'ihí, 'e lava ke ūesiá 'a 'enau mo'ui faka'aho, koe 'ūhi koe keīmi.

'Oku 'iai ha 'ū foūnga 'e tokoni ke fakasi'isi'i 'a e ngaahi kovi 'oku fakatupu he keīmi, 'ō kapau ko ha me'a ia 'oku ke tokanga kiai. 'Ō kapau 'oku ke pehē 'oku ke palopalema'ia koe 'uhi ko ho keīmi, vahevahe mo ha taha 'oku ke falala kiai. Koe feitu'u lelei ia ke kamata ai.

Founnga lelei kihe mo'ui, he ngaue'aki 'a e keīmi (gaming)

Koe keīmi, 'oku 'iai e ngaahi lelei mo fakafiefia' 'oku ma'u mei ai. 'Oku tokoni kihe fetu'utaki mo feohi moe kakai kehe, pea tokoni ke fakalahi ho'o lotolahi. Koe keīmi lelei, 'oku fakatupu fiefia mo fakafiemalie.

Taimi 'oku hoko ai 'a ē keīmi ko ha palopalemá

Tatau pe mo ha 'ulungāanga' kehe, koe keīmi, 'e lava ke fakatupu palopalema, 'o kapau 'oku tōtu'a 'a ē ngaue'aki.

✘ Ki he kakai kei talavou 'e ni'ihí, 'e lava ke ūesiá 'a 'enau mo'ui faka'aho, koe 'ūhi koe keīmi.

✘ Koe ngāahi palopalema ni, 'oku lahi taha 'ene 'asi 'i he kakai tangata, ta'u 12 kihe 20.

'Ō kapau 'oku ke pehe 'oku kamata ke palopalema'ia ho mo'ui, koe 'uhī ko ho keīmi, 'oku lahi 'a ē ngaahi me'a teke lava 'o fai, ke ke mapule'i kita.



Ngaahi faka'ilonga 'oku 'iāi ha palopalema koe 'ūhí koe keīmi

'Oku 'iāi ha ni'ihí 'oku lahi 'enau taimi keimi, kā 'oku 'ikai kenau palopalema'ia. Kaikehe, 'o kapau 'oku lahi 'aūpito ho taimi keimi, pea 'ikai ke ke toe fai 'a ē ngaahi me'a 'oku tokoni kiho mo'ui lelei, 'oku hoko leva ia koe palopalema ka koe. 'O hange koeni - ke fakatokanga'i 'oku si'isi'iangē ho taimi feohi moe kakai 'oku ke 'ofa aī. Si'isi'i ange ho taimi fakamalohisinò, pe 'oku ke ongo'i 'oku faingata'a ke ke mohe, pe 'alu kihe akō pe koe ngaue, koe 'uhī koe taimi 'oku ke ngaue'aki ke keimi, 'oku hoko leva 'a e keimi koe palopalema. Pea mahalo 'e kamata keke ongo'i lotomamahi mo ongo'i lotosi'i.

Mahalo teke fakatokonga'i:

✘ ongo'i lotomamahi, 'ite'ita, lotomo'ua pe koe fakapo'uli 'i he taimi 'oku 'ikai ke ke lava 'o keīmi ai

- ✘ tōtu'a ho fakapo'uli pe ko ho kē mo ha taha kehe koe 'ūhi koe kēimi
- ✘ talaatu he kakai kehé, 'oku nau tokanga kihe lahi 'a ē taimi 'oku ke ngaue'aki koe 'uhī koe kēimi fakamole pa'anga he kēimi moe 'initanetí
- ✘ si'isi'i ange 'a ē taimi 'oku ke feohi ai mo ho famili ka ē pehe kiho ngaahi kaungame'ā, 'i tu'a he kēimi
- ✘ lahi e taimi 'oku ke fakakaukau'i ai 'a ē kēimi hoko, pe koe kēimi he kuohili
- ✘ 'ikai ke fakatokanga'i 'a ē taimí, lolotonga ho kēimi, pea ke ongo'i 'oku 'ikai ke ke toe māpule'i 'a ē taimi 'oku ke ngaue'aki ke kēimi
- ✘ ongo'i faingata'a'ia fakasino', hange koe langa e kiā, nima, tu'a pē koe kula 'a e kano'i matá
- ✘ kai lolotonga e va'inga, pe koe 'ikāi ke kai 'i he ngāahi houa kai
- ✘ lahi ange 'a e pa'anga 'oku ngaue'akí, he pa'anga 'oku ma'u, ke fakatau 'a e 'ū kēimi fo'ou
- ✘ ngaue'aki 'ā e kēimi ko ha me'a ke ta'ofi kita mei he kau kihe 'ā takai 'o mamani
- ✘ liliu ho fōunga mohé, pe koe 'ikai lava 'o mohe, pe faingata'a 'a e 'ā koe 'uhī koe kēimi.

Mahalo teke fakatokanga'i ha ngaahi liliu, na'e 'ikai ke ke pehe 'oku felāve'i mōe kēimi, 'ō hangé koe:

- ✘ 'ikāi ke toe fie 'alu kihe akō, ngaue pe koe ngaahi 'ekitivitii na'e manako he 'alu kiai kimu'a
- ✘ ongo'i lotosi'i pe koe 'ikai ke ke toe ongo'i lotolahi'
- ✘ kamata ke ta'etokanga kihe ma'u me'a tokoni palanisi fakatupu mo'ui lelei
- ✘ ke langa'ulu
- ✘ si'isi'i ange mo'ūi haīsini
- ✘ kamata ke ūesia 'ā e feinga fakaakō pe koe ngaūe.

Ngaahi palopalema fekauaki moe kēimi

Koe kakai 'oku palopalema'ia koe 'uhī koe kēimi, 'e malava ke nau toe uesia 'i he 'ū palopalema kehe faka'atamai', 'o hange koē; 'ongo'i puputu'u, pe koe feliliuaki' 'a e loto ha ngaahi founa kehe.



Ngaahi founga 'ē tokoni?

Ko ha taimi eni ketau fakakaukau kihe founga ngaue'aki 'a e kēimi moe 'initaneti. 'Oku hoko nai ko ha me'a fakatupu fiefia, 'i he taimi 'oku ke 'atā ai? 'Oku palanisi nāi 'a ho'o taimi keimi pe moe ekitivitii kehe? 'oku tokoni ki ho mo'ui lelei? 'Oku ke toe ongo'i vāofi ange kihe kakai kehe pe vāmama'o?

'Oku 'iai 'a e ngaahi founga 'e lava ke tokoni ke vahevahe lelei ho taimi kēimi moe ngaahi tapa kehekehe 'o ho mo'ui. Koe ngaahi fokotu'u fakakaukau ke tokoni atu:

- ✘ tuku e 'initaneti pea moe kēimi, ka e 'oleva kuo 'osi ho 'ū ngaue. Ke hoko ia ko ha pale
- ✘ kimu'a pea ke kamata keimi, fakapapāu'i pe koe hā 'a e lahi 'ā e taimi teke nofo he 'initanite. Vahe'i ha taimi pau kiai
- ✘ vahe'i ha taimi ke ke "mama'o mei ai" pē ke feinga ke fakasi'isi'i ho'o ngaue'aki
- ✘ oūa teke ngaue'aki 'ā e tekinolosiá lolotonga 'a e houa kai
- ✘ tuku hao taimi ke ke kau ki ha 'ū polokalama pe feohi'anga, 'o hange koe feōhi mo ho kaungame'a, fanongo kihe mūsiká, pe koe va'inga he mala'e sipoti
- ✘ fakafonu ho ngāaghi founga fetu'utaki tekiniolosiá ('o hange koe telefoni to'oto'o, komipiuta) 'i ha potu kehe mei ho loki mōhe. 'E toe faingofua ange ke 'oua teke ngaue'aki 'a e initaneti 'i he taimi mohe
- ✘ tu'u kī 'olunga pea ke ngaungaue ma'u pe lolotonga ho kēimi. He tokoni 'aupito 'a e faofao
- ✘ fakakaukau ki ho founga mohe. Koe hā hono loloá? 'Oku ke ongo'i na'ake malolo lelei 'i he taimi 'oku ke 'ā ai? 'Oku tonu ke ke mahuinga'ia 'i ho taimi mohe, he 'oku mahu'inga kiho mo'ui fakasino' mo faka'atamaí. ['Oku toe 'iai ha ngāahi ma'u'anga tokoni 'fekau'aki moe mohe lelei he po'uli.](#)

Talanoa mo ha taha

Kapau 'oku ke fakatokanga'i 'oku kei tatāu pe 'a e taimi keimi, pe 'oku lahi ange he kuohili, neongo pe 'oku uesia ho mo'ui koe 'uhī ko ho kēimi. 'Oku kau 'a e talanoa mo ha taha 'oku ke falala kiai, ko ha me'a ke tokoni.

Teke lava 'o talanoa mo ha taha 'o ho'o ongomatu'a, faiako, sēvesi fale'i', memipa 'o e famili pe ko hao kaungame'a. Ko ho'o toketá fakafamili, koe toe potu lelei ia ke ke ma'u tokoni mo 'ilo mei ai.

Teke lava 'o "text" pe tā ta'etotongi kihe 1737, koe sēvesi eni 'i Niusila teke ma'u ha poupou totonu' mei ha kau fale'i taūkei 'i he mala'e. Koe ngāahi me'a teke vahevahe 'oku 'ikai ngofua ke toe hā kitu'a. Vahevahe kiate kinautolu 'a e ngaahi me'a 'oku hoko, koe 'uhī ko ho kēimi, pea tenau tokoni atu.

'I ho'o ma'u tokoni lelei, tokolahi 'a e kakai 'oku foki 'enau mo'ui 'ō nau 'inasi 'i he ngaahi lelei 'oku ma'u mei he kēimi moe ngaue'aki 'a e 'initaneti'.

NEED TO TALK?

1737

free call or text
any time

Ngāahi me'a ngāue moe 'ilo 'oku ma'u ta'etotongi he 'initaneti

www.mentalwealth.co.nz – ke tokoni kihe fakafetu'utaki 'a e kakai kei talavou.

www.auntydee.co.nz – for koe tokoni ta'etotongi 'oku ma'u he 'initaneti, kīha nī'ihi 'oku fiema'u tokoni ke fakalelei 'a e palopalema.

www.sparx.org.nz – koe me'angaue fepoupou'aki 'e lava 'o tokoni kihe kakai kei talavou 'oku mafasia 'a e 'atamai' pe koe lotomo'ua.

www.thelowdown.co.nz – tokoni kihe kakai kei talavou 'oku nau mo'ua he mafasia 'a e 'atamai' pe koe lotomo'ua.

www.depression.org.nz – ma'u fakahinohino pea moe tohi noa ke tokoni kihe 'ū faka'ilonga 'o e mafasia 'a e 'atamai' pe koe lotomo'ua.

www.mentalhealth.org.nz – ma'u'anga tokoni' ki 'etau mo'uilelei faka 'atamai fakalūkufua' pea mo e mo'ui lavame'a'.

www.netsafe.org.nz – kē ako kihe malu he 'initaneti.

www.leva.co.nz – tokoni kihe mo'uilelei faka 'atamai fakalūkufua' pea mo e mo'ui lavame'a 'o e kakai 'o e Pasifika.

Koe tohi fakamatalā ni na'e fa'u fakataha pea moe Headspace Australia (National Youth Mental Health Foundation Ltd).

Koe tohi fakamatalā ni, koe tanaki 'ilo/fakakaukau. 'Oku 'ikai ke tonu ke fetongi'aki 'a e ngaahi fale'i fakaesino pe fale'i mo'ui lelei. 'Oku mau feinga homau lelei taha ke tonu 'a e fakamatala, kā 'oku 'ikai ke 'oatu 'e Le Va ha úaleni – ke pehe 'oku tonu, fo'ou pe 'aonga 'a e ngaue'aki ki ha fa'ahinga me'a. We disclaim all responsibility and liability for any direct or indirect loss, damage, cost or expense whatsoever in the use of or reliance upon this information.

© 2019 Pacific Inc Limited. All rights reserved.

ISBN: 978-0-9951015-0-0 (PDF)