



GO TSHWAKGOGA GO NNA MO LEFIFING

TSHUBA LESEDI



DITSHENYEGELO TSE DI FITLHEGILENG TSA GO TSHWAKGOGA:

Ditshenyegelo tsa tiriso e e sa siamang ya diokobatsi mo Afrika Borwa ke R20 billion ngwaga le ngwaga

Mme 60% ya melato e amana le diokobatsi

Go dirisa diokobatsi ka tsela e e sa tshwanelang go sitisa motho mo tirong, go baka dikotsi le mathata a botsogo a a tsayang lobaka lo lolele

Malwetse a a amanang le bojalwa mo ngwaneng yo o iseng a tsholwe mo lefatsheng ke malwetse a sa foleng, e bile bo ka thibelwa ka 100%



MALWETSE A A AMANANG LE BOJALWA MO NGWANENG YO O ISENG A TSHOLWE MO LEFATSHENG:

MASETLAPELO A A NENG A KA THIBELWA

E bakilwe ke go nwa bojalwa ka nako ya fa o imile

Seno se dira gore motho a nne le mathata a mmele le a tlhaloganyo botshelo jotlhe

Aforika Borwa e na le nngwe ya diperesente tse di kwa godimo thata tsa malwetse a a amanang le bojalwa mo ngwaneng yo o iseng a tsholwe mo lefatsheng

**Ga go na selekanyo sepe sa bojalwa se se babalesegileng ka nako ya fa o imile.*



KGATO NNGWE LE NNGWE E BOTLHOKWA

Bua ka go dirisa diokobatsi ka tsela e e sa tshwanelang mo lefelong la lona

Batla thuso ka bonako mo go wena kgotsa mo mothong yo o mo ratang

Tshegetsa dithulaganyo tsa go thibela malwetse le thuto ya basha

Bega maitsholo a a sa babalesegang kgotsa a a kotsi mo tirong

A O TLHOKA THUSO?

Go bona tshedimosetso e e oketsegileng le thuso ya go lwantsha go dirisa diokobatsi ka tsela e e sa tshwanelang, leletsa **South African Depression and Anxiety Group (SADAG)** mogala wa diura di le 24 wa Tiriso e e Sa Siamang ya Diokobatsi mo go **0800 12 13 14**. Gape o ka leletsa **South African National Council on Alcoholism and Drug Dependence (SANCA)** mo go **011 892 3829** kgotsa wa romela molaetsa wa WhatsApp mo go **076 535 1701**.

