

## Loto mafasia

'I he taimi 'e ni'ihi he tau nofo he mo'ui ni, 'oku tau 'ongo'i tō lalo pe loto mamahi ai, koe me'a angamaheni pe 'eni ia. Kaikehe, 'e malava ke hoko atu 'ae ngaahi ongo ni, ki ki he ongo'i mamahi'ia 'ae loto, 'atamai moe laumālie. 'O hangē koe 'ikai sai 'ae mohe pe kovi 'ae u'a. Fakamama'o mei he famili pe kaungame'a, pea mole 'ae 'amanaki.

Koe loto mafasia (depression) 'eni, tautefito kapau 'e fuoloa ange 'i ha ngaahi uike.

Koe loto mafasia (depression) 'oku fa'a hoko 'ihe taimi lahi. 'E malava 'o uesia e ngaahi vā moe famili, kaungame'a kae pehee foki ki hotau fatongia fakangaue pe ako. 'E toe lava pe foki e me'ani 'o fakatupu 'ae fakakaukau ke to'o 'ete mo'ui (ta'onakita).

## Ngaahi faka'ilonga 'oe loto mafasia

'Oku ke loto mafasia kapau, 'ihe uike 'e ua pe lahi hake, 'oku ke:

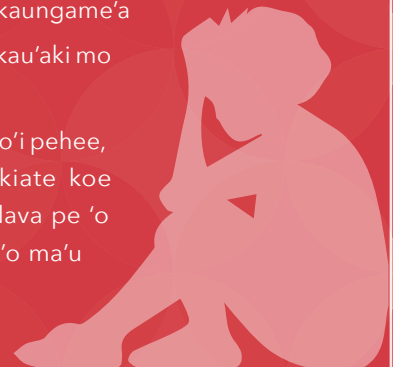
- ✘ ongo'i tō lalo, loto mamahi pe loto tangia ('itangia)
- ✘ 'ikai ke toe tokanga, pe 'oku 'ikai fakafiemalie 'ae mo'ui angamaheni kiate koe.

Ko ha toe ngaahi faka'ilonga 'oe loto mafasia, 'oku kau ki ai 'ae:

- ✘ 'ite'ita, ilifia, 'ita vave
- ✘ tangi noa'ia
- ✘ 'ikai ha ivi, hela'ia moe 'ikai ha fakataumu'a lelei
- ✘ ongo'i 'oku 'ikai ha 'aonga pe 'amanaki lelei

- ✘ 'ongo'i halaia ka 'oku 'ikai hano 'uhinga
- ✘ faingata'a ke tuku mai 'ene tokanga
- ✘ 'ikai ha ivi pe ongo'i hela'ia he taimi kotoa pe
- ✘ liliu 'ene mohe pe kai - fu'u lahi pe fu'u si'isi'i
- ✘ holo pe faka'ange'ange 'ene sino
- ✘ ongo'i tuenoa pe 'ikai fie feohi moe famili pe kaungame'a
- ✘ Fakakaukau fekau'aki mo mate.

Kapau 'oku ke ongo'i pehee, 'oku mahu'inga kiate koe ke 'ilo 'oku te malava pe 'o ikuna'i 'eni 'aki ha'o ma'u 'ae tokoni totonu.



## 'Oku 'ikai taha pe 'a e tupu'anga pe 'uhinga 'oku hoko ai 'ae loto mafasia

'I he taimi lahi 'oku tau ongo'i loto mafasia mo mamahi ai 'o hange koe taimi 'oku mole atu ai ha taha 'oku ke 'ofa ai, pe ko ha ngaahi faingata'a kuo fuoloa nai ho fekuki moia, hangē koe 'ikai ma'u ha'o ngaue pe koe 'ikai lelei 'a ho'o mo'ui fakaesino.

### **Ngaahi me'a kuo hoko 'ihe mo'ui:**

- ✘ fuoloa 'ikai ma'u ha ngaue pe mole ngaue
- ✘ mole ha taha 'oku ke 'ofa'i
- ✘ māvae pe takitahama'ana
- ✘ hokohoko e faingata'a'ia 'oku ke a'usia -'i 'api, ngaue, ako, pe fakapa'anga
- ✘ tofanga moe houtamaki
- ✘ nofo 'iha 'ataakai 'oku fakamamahi pe fakalavea mo houtamaki ki he famili
- ✘ hisitolia 'o ha moui fonu he faingata'a fakailifia pe houtamaki
- ✘ 'ikai malava ke fua fatongia - ki he famili pe fakakolo (komiuniti)
- ✘ ngaahi fa'ee 'e ni'ihī 'oku nau ongo'i mafasia 'ihe 'osi 'enau fa'ele ( fanau'i mai 'enau pepepe).

### **'UHINGA fakafo'ituitui:**

- ✘ koe loto mafasia 'oku fa'a hoko lahi 'iha famili (lele 'ihe famili pe mahaki fakafamili)
- ✘ kapau 'oku ke fa'a loto hoha'a, 'ongoi 'ikai hao mahu'inga pea fakakaukau hala (fehaalaki 'ae fakakaukau)
- ✘ feohi taimi lahi moe langa pe faingata'a fakafaito'o.

### **To'onga mo'ui:**

- ✘ ma'u lahi ange 'ae kava malohi
- ✘ ma'u lahi he faito'o kona tapu pe va'inga fakamonuu
- ✘ 'ikai sai 'ae mohe
- ✘ 'ikai tauhi lelei ho'o mo'ui - 'ikai sai ho founa ma'u me'atokoni pe 'ikai ke fakamalohisino.



## Founga ke ma'u ai 'ae tokoni

'Oku 'ikai totonu kiate koe ke fua tokotaha 'ae ongo'i mafasia. Koe me'a mahu'inga taha heni ko ha'o kole tokoni.

Talanoa ki ha taha falala'anga fekau'aki mo ho'o loto mafasia. Hangê ko ha famili pe tokotaha taki he siasi. 'Oku lahi foki 'ae kau ngaue 'ihe potungaue mo'ui ke toe ma'u mei ai 'ae tokoni. 'Oku fakatefito pe 'eni ia 'ihe tu'unga 'o ho'o ongo'i mafasia - pe 'oku si'isi'i, pe 'oku 'ihe tu'unga fakatu'utamaki.

Kapau 'oku 'ikai teke fu'u faingata'a'ia pea 'oku malava pe ke tokoni'i pe koe 'aki ha'o tauhi founga ma'u me'a tokoni, ma'u ha mohe lelei, ma'u fakahinohino mei he 'u tohi pe koe uepisaiti 'ihe komipiuta.

Kapau 'oku ke fu'u faingata'a'ia, 'oku totonu leva ke talanoa ki ha toketâ sino, taha ngaue 'ihe potungaue fakalelei 'atamai pe tokotaha fale'i 'oku taukei ki he faito'o 'oe loto mafasia. 'Oku fa'a tokoni lahi 'ae faito'o 'ihe taimi ko'eni.

Kapau 'oku ke fie talanoa fakapulipuli mo 'eke ha'o ngaahi fehu'i, feinga mai ki he ngaahi telefoni ta'e totongi ko 'eni.

**Depression Helpline 0800 111 757.**

**Youthline 0800 376 633.**

**The Lowdown free text 5626.**



***Te ke lava pe 'o ikuna'i 'eni, koi a ai,  
kumi tokoni he vave taha.***

## Sai ai pe, pea hokohoko atu 'ae mo'ui lelei

'Oku mahu'inga ke tokanga'i ho mo'ui faka'atamai,  
sino moe laumalie.

- ✕ Ako ki he ngaahi founa ke fakasi'isi'i mo leva'i  
'ae ngaahi mafasia hoha'a.
- ✕ Fekumi ki ha ngaahi founa ke ma'u ai 'ae nonga.
- ✕ Tokanga'i ho mo'ui 'aki ha'o tuku taimi ke  
fakamalohi sino ai.
- ✕ Ma'u ha mohe fe'unga.
- ✕ Ako ki he founa fetu'utaki mo 'ilo ki ha ngaahi  
founa ke solova 'aki 'ae palopalema.
- ✕ Feohi moe kulupu pe komiuniti fakafonua 'oku  
ke kau kiai - tauhi 'ae 'ulungaanga fakafonua  
(angafakaTonga) pea 'oua mole 'a ho'o anga  
fakafonua.
- ✕ Fetu'utaki mo tuku taimi ke feohi moe kakai lelei.
- ✕ Fekumi ha ngaahi taumu'a pe ko ha'o tokoni ki he  
komiuniti moe sosaieti.
- ✕ Talanoa mo ha taha, 'oka pau 'oku 'ikai lele lelei  
ho'o mo'ui.
- ✕ Tauhi ho'o tui (falala).
- ✕ Fetu'utaki moe anga ho'o ongo 'aki ha'o fanongo  
ki hao manako he musika, 'aati pe koe sipoti.
- ✕ Vahevahe - malimali, fe'iloaki (fa'ofua) mo  
fakafeohi.



[www.leva.co.nz](http://www.leva.co.nz)



[www.facebook.com/levapasifika](https://www.facebook.com/levapasifika)



[@levapasifika](https://twitter.com/levapasifika)

LeVa

