



O le a le Fa'anoanoaga?

O lagona fa'anoanoa, popolevale, ita, po'o le lefiafia, o ni lagona masani i le olaga, ae maise pe a tele ona tutupu mai fa'afitauli ua lemafai ona fofoina. O nisi o tulaga faigata e masani ai, o le tete'a lea ma se to'alua, fa'afitauli ma uō ma aiga, ma suiga o a'oa'oga ma taimi e faia ai suega i le aoga.

O le fa'anoanoaga po'o ni lagona fa'anoanoa ua sili atu lona matuia. O le fa'anoanoaga e fa'apei o se lagona tumau le faigata tele i se taimi uma, ma ua leai lava se manatu e toe faia ni mea sa fiafia ai i taimi ua mavae. O lenei lagona e ao ona tupu ai lotovaivai o le tagata, e a'afia ai lona mafaufauga ma fa'atupuina ai le popolevale, ma i'u ona a'afia ai au mea e fai.

O isi fa'ailoga o le ma'i e tupu ai le faigata ona fiamoe, amata ona le toe fiafia e fa'atasi atu i aiga ma uō, ma amata ona lagona le leai o se fa'amoemoe.

I le taimi lava tatou te taunu'uatū ai i lenei tulaga, ua fa'aigoaina nei vaega o fa'ailoga - o le fa'anoanoaga, aemaise pe a malosī ma fa'aumiumi (e sili atu ma le lua vaiaso) se taimi o fa'anoanoa pea.

E leai se tali faigofie e fa'amatala ai pe aisea e tupu fa'afuase'i ai le tatou fa'anoanoaga. Mo isi tagata, e tele ituaiga fa'afitauli ua fifiloi fa'atasi, ma ua a'afia ai latou lagona, mafaufauga ma amioga. E I ai fo'i se taimi e le mautinoa ai pe I ai se mafuaaga o latou lagona, ma e leai fo'i se afaina o lea itū.



O a ni fa'ailoga ma auga o lenei gasegase?

Suiga o lagona:

- ✘ lagona ua le fiafia, fa'anoanoa, pei e leai se mea ile manava, le to'afilemu mo se taimi umi fa'apei o nai vaiaso
- ✘ fa'aitiitia le fiafia i mea sa masani e fai
- ✘ lagona ua le amanaia o ia e se tasi ma ua fa'apea ifo o ia e sesē i taimi uma

lagona faapea ua matuā faigatā tele mea uma.

Suiga o mafaufauga:

- ✘ mafaufauga leaga ia latou lava ma le lalolagi ma le lumana'i
- ✘ fa'afaigata ona tumau le mafaufau ise mea e tasi, pe fai se filifiliga, po'o le manatuaina o mea ua mavae
- ✘ ua o'o i ai manatu le talafeagai e fa'ataunu'u se mea leaga ia ia lava
- ✘ mafaufauga o le pule i lona lava soifua.

Suiga o le tino:

- ✘ lagona le lelava ile tele o taimi
- ✘ lagona le augata
- ✘ faigata ona fiamoe, suiga o taimi e masani ona malolo ai, male tele ole iva male moe umi
- ✘ suiga lagona ole fiatausami, ua le toe fiafia ia meataumafa masani ma ua le manogi ai se mea'ai, po'o ua so'ona taumafa ma atili ai ona lapo'a le tino, pe ua vave ona pa'e'e
- ✘ lagona le tinā ole tino ae le mautinoa pe aiseā.

Suiga o amioga:

- ✘ ua seāseā toe va'ai i uō ma aiga
- ✘ le mafai ona fa'ataunu'u se tiute masani
- ✘ faigata ona fa'ataunu'u galuega ile aoga, le univesite ma le falefaigaluega
- ✘ fa'ateteleina ona fa'aaoga fuala'au fa'asaina ma le inu ava malosi
- ✘ ua o'o ia te ia le tele of fa'afitauli po'o vevesi ole olaga.

O le mea e sili ai o lo'o i ai se fesoasoani mo tagata ua a'afia i nei ituaiga fa'afitauli o le mafaufau. Afai ua fa'aumiumi (fa'apea e lua ni vaiaso) ona a'afia seisi i nei lagona, ua tatau loa ona fa'afeso'ota'i se auala fesoasoani.

O isi taimi, so'o seisi lava ua a'afia i fa'ama'i ole mafaufau, e maua fo'i latou i le lagona popole, ma ua matua fefe tele, ma ua fai ma masani le fa'aaoga o fuala'au fa'asaina.

O isi o tagata talavoa ua amata ona fa'ata'ita'i le inu ava malosi ma fa'aaogaina fuala'au fa'asaina e taumafai e maua ai se fiafiaga mo se taimi pu'upu'u. O se va'aiga le manuia tele, pe a ma'ea le malosi o vaila'au ma le ava, ae atili tigaina ma fa'ateteleina le leaga o lagona o le a'afia ai latou i se taimi o lumana'i.



O le sa e mea e mafai ona ou faia?

E tele ni mea e mafai ona e faia e suia ai ou lagona ma lou tauaveina o avega mamafa i lou mafaufau. Taga'iane loa i le lisi lea e fa'aaliatu.

E iai taimi e faigata ai ona maua se malosiau po'o se lototaumafai e fa'ataunu'u ai nei mea. E iai taimi e lagona ai le vaivai ma e fa'apeaifo ua leai lava se fesoasoani. Taumafai e amata ona faia se mea e tasi e te silafia ma e talitonuina, ona fa'aopoopo ai lea o isi togafiti. O nisi nei o fautuaga e maua atu ai se lagona ua aoga ma fa'atauaina au taumafaiga.

Tausi lava oe ia oe

O lau tausiga fa'apitoa i lou mafaufau atoa ma lou tino, o se fesoasoani tele lea mo lou soifua maloloina fa'alemafaufau. E tataua ona:

- ✘ e tausami lelei aua le tausiga o lou mafaufau, malosi ma le manuina o lou soifua maloloina masani
- ✘ e moe lelei aua le tausiga ole fai'ai ma le fa'amaloloina ole tino
- ✘ e gaiou ma faia se fa'amalositino e fesoasoani i lou moe lelei, ma fa'afaigofie ai ona tauave isi fa'afitauli, ma fa'afiafiaina ai le mafaufau
- ✘ e taumafai e fa'aitiitia le ava malosi ma isi fuala'ai fa'asaina.

Matau lelei fa'asologa o ou mafaufauga

O le tatou masani i tatou lava mafaufauga o se auala faigofie lea e fa'aleleia ai le mafaufau ma tatou lagona. O le taimi e amata ona a'afia ai tagata i fa'anoanoaga ma fa'afitauli o le mafaufau, e va'aia ai fo'i ni suiga i le fa'asologa o latou mafaufauga ma lagona. E fautuaina le

tusitusiga o latou mafauauga, i totonu o se tusitala'aga i aso ta'itasi, e fa'atatau lea mo le toe fa'asolosoleleiina o latou mafauafau.

O se tusitala'aga e fa'aaogaina i luga o le initaneti website www.depression.org.nz e aoga mo nisi fautuaga ma fesoasoani i mafauauga le tusa ai.

Talanoa i se tasi

O se mea lelei pe a iai se tagata fa'amoemoeina i lou olaga e mafai ona e fa'asoatu ai i ou mafauauga ma lagona faigatā. O le fa'atalatalanoaina o se mataupu faigatā ma isi e mafai ona e maua ai se lagona to'afilemu, ma iai fo'i seisi manatu mai seisi itū:

- ✂ talanoa atu i lou aiga po'o faigauō, i lou faiaoga po'o se ta'ita'i ta'aloga, i lou fa'alapotopotoga po'o ni Matua
- ✂ aumai se fesoasoani mai fa'amatalaga ma auaunaga i luga ole initaneti, po'o le amata o au lava tusitusiga i totonu o se tasi tala'aga e fa'amaumau ai ou lagona ma mafauauga:
 - www.auntydee.co.nz - mo fautuaga e iloa ai fofo fa'afitauli
 - www.mentalwealth.co.nz - mo nisi auala ma fesoasoani i fa'afitauli
 - www.sparx.org.nz - mo se fofo fa'afitauli i luga o le initaneti
 - www.thelowdown.co.nz - mo se fesoasoani fa'apitoa mo tagata talavou
- ✂ fa'afeso'ota'i atu i isi tatagta ma fa'alapotopotoga taua e te fiafia iai, fa'apei o se kalapu ta'alo po'o se aulotu ma autalavou, e taumafai e fa'amama ai ou lagona fa'anoanoa.

Feso'ota'i ma uō ma aiga

O isi taimi tatou te lagona ai le fa'avaivai, e lagona ai fo'i le le toe fia va'ai i aiga ma uō, - tusa pe faigatā ae taumafai pea e feso'ota'i ma latou. O lou asiasi atu i uō ma aiga ma faifaimea fa'atasi ma latou, e fa'amāmā ai nisi o avega mamafa i lou mafauafau.

E aogā fo'i lou aluese mai le fale - ae afai e te lelava tele, fa'apu'upu'u le asiasiga ma aua le fa'atalanoaina se mataupu pe e le fiamana'o i ai.

Taumafai e fai nisi fa'amalositino

O le faiga o fa'amalositino o se auala lea e fa'amamaina ai le popole ma fesoasoani I lagona tiga ma le matuiā. Taumafai e fai fa'amalositino e fa'aaogaina ai lau mānava i totonu ma fafo.

O le a le taimi e tatau ona ou saili mo se fesoasoani?

Mo nisi tagata, o le fa'aaogaina o nei fautuaga ma apoapoaiga ua tusia atu, e lava ma totoe lea fesoasoani mo latou. Peita'iane, afai ua umi se taimi ona tigaina seisi i lenei gasegase o le fa'anoanoaga e taua tele le sa'ili vave o se fofō tumau mai se foma'i o le mafaufau.

O se talafiafia e ao ona fa'aali pea atu, e to'atele tagata talavou e a'afia i gasegase ole mafaufau ua latou maua se fesoasoani talafeagai mai nei fautuaga.

Sa'ili se fesoasoani e talafeagai mo oe

O se vaega taua I le sailiga o se fofo mo fa'afitauli fa'alemafaufau e auala mai i le talatalanoa ma isi. O le fa'asoa atu o au avega mamafa e te iloa ai pe fa'aapefea ona galue lenei fili I lou mafaufau, ma fa'aapefea ona fofo ma suia ou lava lagona. E I ai foma'i ma faufautua fa'apitoa e avanoa mo se fesoasoani:

- ✦ E mafai ona e text ile telefoni feavea'i fua 1737, I Niu Sila mo se fesoasoani fua e aumai i faufautua tomai fa'apitoa. Fa'amatala atu i ai lou fa'afitauli, e lagolagoina mai i a te oe.
- ✦ Fa'afeso'ota'i mai le Youthline - Text fua i le 234, telefoni fua mai I le **0800 376 633**, pe imeli mai le: talk@youthline.co.nz.
- ✦ Afai o e aoga po'o e alu i le iunivesite, o lo'o i ai faufautua i le aoga e mafai ona e talanoa ai.
- ✦ O lau foma'i masani (GP) e mafai ona fautuaina oe mo se togafiti e talafeagai, fa'apei o ni fuala'au ma isi fofo.

O le Fa'anoanoaga ma lona so'otaga i le pulea o le ola ma isi fa'afitauli

O isi tagata talavou ua mafaufau ma taumafai latou e pulea latou ola pe fa'ao'o nisi tulaga e fa'atigā ai latou. O nei mafaufauga ma lagona ua saisaitia ai latou, o se auala ua latou talitonuina e fofō ai latou fa'afitauli o le mafaufau.

Afai ua i ai ni ou lagona e te fiapule i lou ola, e taua tele lou talanoa atu i se tasi ua e fa'atuatuaina, po'o se tagata o lou aiga, sau uō mamae po'o se faiaoga e te fiafia i ai.

E taua lou atiae o se fuafuaga mo lou saogalemū, o lo'o i ai se fesoasoani e maua atu i le polokalame i luga o le initaneti. Kiliki le link lea:

www.mentalhealth.org.nz/assets/OurWork/Downloads/Personal-safety-plan.pdf

Afai ua e lagona ma mafaufauina lou taumafai e fa'ataunu'u se mea leaga ia oe lava, vala'au mai loa i le telefoni fua, 111.

O fea e maua ai se fesoasoani

O lau foma'i masani (GP) e mafai ona fautuaina oe mo se togafiti e talafeagai, fa'apei o ni fuala'au ma isi fofo.

Afai o e aoga po'o e alu i le iunivesite, o lo'o i ai faufautua i le aoga e mafai ona e talanoa ai.

E mafai ona e text ile telefoni feavea'i fua 1737, i Niu Sila mo se fesoasoani fua e aumai i faufautua tomai fa'apitoa. Fa'amatala i ai ou fa'afitauli ma ta'alogā fa'aonaponei, ona maua atu lea o se fesoasoani mo oe.

NEED TO TALK?



**free call or text
any time**

Youthline 0800 376 633, text fua i le 234, imeli le talk@youthline.co.nz po'o le webchat i le www.youthline.co.nz (e avanoa le webchat mai le 7pm – 11pm)

Samaritans 0800 726 666

Healthline 0800 611 116

Fesoasoani fua ma isi fa'amatalaga taua i luga ole initaneti

www.mentalwealth.co.nz - feso'otaiga masani mo so'o se fesoasoani mo le tupulaga.

www.auntydee.co.nz - fesoasoani fua mo so'o se tasi ua a'afia i fa'afitauli (I luga o le initaneti, e aunoa ma se totogi).

www.sparx.org.nz - fesoasoani aoga e feso'ota'i ma lagolago ai le tupulaga o lo'o a'afia i gasegase o le mafafau po'o le popolevale.

www.thelowdown.co.nz - fesoasoani mo tupulaga o a'afia i fa'anoanoaga ma popolega o le mafafau.

www.depression.org.nz - o fa'amatalaga ma tusi talaaga e aoga e matauina ai gasegase o le mafafau ise tagata talavou

www.mentalhealth.org.nz - mo fa'amatalaga lautele ma isi fesoasoani mo le soifua maloloina ole mafafau

www.netsafe.org.nz - mo se a'oa'oga e uiga i lou saogalemū i luga o le initaneti

www.leva.co.nz - e lagolagoina tagata Pasefika o a'afia i fa'afitauli po'o gasegase ole mafafau

O lenei tusi fa'amatala sa tu'ufatasia ma le fesoasoani ale auunaga ale "Headspace Australia (National Youth Mental Health Foundation Ltd)". O lenei tusi sa tusia fa'apei o se fa'amatalaga lautele. E le o se tusi faufautua e suia ai togafitiga ma fautuaga a foma'i masani. E ao ona fa'aitete ma fuafuaina nei fa'amatalaga, e leai se molimau po'o fa'amalosiga a le auunaga a Le Va e tuuina atu ai nei fa'amatalaga faapei o se fautuaga sa'o ma le mautu. Matou te le taliaina se fa'asea po'o se fa'alavelave fa'afuase'i e tutupu mai talu ai lou fa'aaogaina o lenei tusi ma fa'amatalaga. ©2019 Pacific Inc Limited, ua tumau ma matu le matou aiatatau
ISBN: 978-0-9951014-8-7 (PDF)