

Tongan



LeVa

I he hili ha feinga taonakita

After a suicide attempt



/LeVaPasifika

www.leva.co.nz



Oku fakatupu hoha'a ma'upē 'a e taimi 'oku te 'ilo ai ha taha ofi kia kita na'e feinga taonakita. Taimi lahi 'oku tau tukuaki'i kitautolu ki he 'uhinga 'o e feinga taonakita. Oku 'ikai koha fo'ui 'o 'ou ka feinga taonakita ha taha 'oku ke tokanga'i. Ko e taimi eni ketau tu'u fakataha ke tokangaekina 'a kinautolu 'oku faingata'ia.

Na'e fa'u mo tohi e ngaahi naunau ni ke tokoni he taimi 'o e paloplaema mo e faingata'a.

Ngaahi tefito'i fekau

- » Feinga ma'upe keke nonga mo loto lelei
- » Fakaha ho'o tokanga moe loto fie tokoni
- » Fanongo 'aki e loto 'ofa pea 'oua 'e fai fakamaau
- » Tokanga ki ho'o mo'ui, 'oku ke mahu'inga



E angafefe ha'aku tokoni atu?

Koe taimi faingata'a lahi ki he ngaahi famili mo e maheni 'a e ngaahi lau 'aho hili e feinga taonakita. Ko e ngaahi ongo angamaheni 'oku lava kete ma'u hange koe, fakamā'ia, ongo'i tautea, 'ita, ilifia, feinga ke fakamama'o, fakafisinga'i pe fakasitu'a'i, to'o ma'ama'a e palopalema na'e hoko, holo e fie feohi fakasōsiale.

Malava pe keke fakakaukau pe 'oku saipe tokotaha 'oku ke tokanga kiai, mo falala kiai he'ikai kene toe fai ha fa'ahinga me'a ke palopalema ai. Oku nomolo pe ketau ma'u e ngaahi ongo mo e fakafotunga koeni.

Oku 'ikai faongofua ke 'ilo e lea ketau ngaue'aki moe ngāue ketau fai. Oku 'iai pe ngaahi founga ketau mateuteu ai ke lava ketau fakahoko ha tokoni. Oku 'ikai fiema'u ia keke hoko ko ha tokotaha mataotao hange koha toketā pe tokotaha fale'i.

Manatu'i ma'upe 'oku 'ikai keke tu'u tokotaha. 'Oku 'iai pe ngaahi tokoni ke tokonia koe ke faingofua e hala fononga.



Ko e hā leva e me'a 'a'aku ke fai?

Tokangaekina ho loto mo ho'o fakakaukau

Fakahā 'a e loto 'ofa moe tokanga: Ko e taimi totonu ke fakaha ai 'a 'ofa, manava'ofa moe tokanga, koe taimi 'oku faingatā'ia ia ha taha 'oku ke tokanga kiai. Oku lahi pe ngaahi founa teke lava ai 'o fakahaa'i ki ha taha 'oku ke tokanga'i 'a e mahu'inga 'o e mo'ui. 'Oku 'iai pe ngaahi founa kehekehe hono fakahoko eni. Fakatātā 'aki eni:

- » Fakahā e loto 'ofa 'i ha founa 'oku ongo fakanatula mo angamaheni kia kitautolu mo kinautolu 'oku tau tokanga kiai.
- » Ko e taha e ngaahi me'a mahu'inga tetau lava 'o fai, ko 'etau tuku kakato 'etau tokonga kia kinautolu. Pea 'oua tetau fai fakamamau. Ngaue'aki e loto'ofa, loto to'a mo e loto lahi he taimi mo e founa fetu'utaki.
- » Ketau tuku tafa'aki hotau kita pea 'oua e hikisia, pea to'o moha ngaahi 'amanaki ta'emo'oni tetau ma'u meia tekinautolu.
- » Fakakau ma'upē kinautolu he ngaahi alea mo e palani ki he ngaahi me'a ke fai kenau malu ai, kinautolu 'oku fiema'u kenau kau mai, pea moe ngaahi me'a 'oku tala kiha taha moe taimi 'oku tala ai.
- » Oange ha ngaahi feitu'u 'oku nau ongo'i malu mo hao ai, ka e malava kenau fakahā mai e ngaahi me'a 'oku fakatupu hoha'a mo mafasia kia kinautolu.

Fakamahu'inga e ngaahi ongo, 'oua e fakasi'isi'i: Oua 'e tukuhifo 'enau ngaahi ongo pe 'oange ha fakakaukau "'oku totonu kenau ma'u ha loto fakamālō'ia" "'oku 'ikai ha 'uhinga kenau loto mamahi ai" "'oku 'iai e kakai 'oku nau toe faingata'ia ange 'iakoe".

Oua 'e 'oange ha ngaahi founa 'oku fu'u faingofua: Oua e ngaue'aki e founa vave mo faingofua hange koe "toe fakakaukau lelei pe."

Fa'a kataki. Oku malava ke fiema'u e taimi lahi ki he fakaakeake, pea 'oku mahu'inga leva ketau fa'a kataki ki he 'enau tu'unga fakalakalaka.

Ngaahi founga tokoni

Kimu'a pea foki ki 'api: Fakapapau'i ma'u pe ngaahi tohi mo e tu'utu'uni faka'atā kae pehe ki he ngaahi palani keke malu ai. Pea 'ilo e ngaahi polokalama kuo 'osi teutue mo palani ki he tokotaha na'e feinga taonakita.

Poupou'i kinautolu ki he ngaahi tokoni faka-palofesinale: Tokonia mo poupou'i kinautolu kenau fekumi ki he ngaahi tokoni palofesinale ke lava 'o fa'u ha palani malu mo hao ki he kaha'u na'a toe hoko ha fakatamaki.

Faka'ai'ai ma'upē ngaahi me'a tenau fieifa ai: Kapau tenau fakakaukau taonakita, mahino leva kuo nau ta'ofi hono fakahoko e ngaahi me'a 'oku nau manako kiai. 'I he taimi 'oku ongo'i loto mamahi ai e kaka'i, 'oku fa'a faingata'a ke nau fai e ngaahi me'a ne nau manako ke fa'i (hangē ko e kaukau tahí, lele, sio faiva fakataha). Poupou'i fakalelei kinautolu kenau feinga ke toe fakahoko e ngaahi polokalama na'a nau manako he fai kimu'a. 'Oku mahu'inga ke faka'apa'apa'i 'enau ongo kapau he 'ikai ke nau lava 'o fakahoko.

Tokoni 'i he ngaahi ngāue faka'aho: Tokoni 'i he ngaahi fatongia faka'aho, hange ko e ngaahi ngaue faka'api pe ngaahi fatongia kehe/tukupa ke fakasi'isi'i 'a e loto mafasia.

Fakapapau'i 'oku malu e 'ataakai 'oku nau 'iai: Koe taimi 'oku tu'u lavea ngofua ai ha taha ke taonakita, 'e malava kenau hā loto puna/fakafokifā. Ko ia ai, 'oku mahu'inga ke malu 'a e 'ataakai mo fakapapau'i 'enau malu fakaesino. Mahu'inga leva ke to'o mo fakamavahe'i e ngaahi me'a 'e ala ngāue'aki ki ha feinga taonakita.

- » To'o 'a e ngaahi fo'i 'akau mo e faito'o, ngaahi me'a masila, me'afana, faito'o kona, maea pe afo.
- » Fakatokanga'i 'oku nau toe tu'u lavea ngoa ange he taimi 'oku nau inu kava malohi ai, 'oku mahu'inga ke 'oua 'e 'iai ha kava malohi 'i 'api. Kapau 'oku nau kona kava malohi, fakapapau'l 'oku 'ikia kenau nofo tokotaha pe nofo moha taha ta'u si'i. Nofo ma'upe mo kinautolu pe koha taha lahi 'oku falalaanga.

Fakapapau'i 'oku malu honau 'ataakai faka-'elekitulōnika: Kapau 'e lava, fakapapau'i e ngaahi me'a 'oku nau fakahu ki he ngaahi saiti fakasosiale (Feisipuka, Inisitakulemi, Sinepitepi mo e tikitoki). Oku lahi e ngaahi uepisaiti 'oku nau tuku mai e ngaahi fakamatala 'oku 'ikai lelei mo tokoni fekau'aki mo e taonakita. Teke lava 'o tataki kinautolu ki he ngaahi uepisaiti lelei 'oku nau 'omai e ngaahi fakahinohino mo e tokoni lelei.

Fakamalohia 'enau pikinga moe anga fakafonua: Fakafehokotaki kinautolu mo e ngaahi tafa'aki lelei 'o honau anga fakafonua, pea fakamalohia mo loloto 'enau 'ilo. E tokoni eni ke tupulaki 'enau ongo'i kau mo felave'i mo 'enau anga fakafonua.

Tokoni ke fakalelei'i 'enau taukei ki hono solova ha ngaahi palopalema:

'Oku mahu'inga hono poupou'i ha ni'ihiki kehé ke fakalelei'i 'enau ngaahi taukei ki hono solova ha ngaahi palopalemá mo ha fepakipakí 'i ha ngaahi founa 'oku 'ikai fakatu'utāmaki. Vakai'i e Aunty Dee, ko e taha e ngaahi 'epi solova palopalema he uepisaiti www.auntydee.co.nz.



Faka'ai'ai e ngaahi tō'onga mo'ui lelei: Faka'ai'ai 'a e ngaahi tō'onga mo'ui lelei, hangē ko e fakamālohisino, kai mo'ui lelei mo e mohe mo malolo fe'unga.

Omi ha ngaahi ma'u'anga tokoni: Vahevahe 'a e ngaahi fakamatala fekau'aki mo e ngaahi kulupu tokoni, laine telefoni tokoni pea mo e ngaahi ma'u'anga tokoni ki he mo'ui lelei 'a e 'atamai.



Ko e taimi 'e lava ai ke tokoni mai ha kakai kehe

- » Fekumi ki ha kakai falala'anga 'i ho'o ngaahi netiueka tenau lava 'o tokoni.
- » Fakakaukau ki he kau memipa 'o e famili, kaungame'a, mātu'a 'a e kaungame'a, kau ngaue palofesinale hange ko e kau fale'i, kau ngaue fakasosiale, toketa fakafamili, kau ngaue 'a e to'utupu, kau faiako, ha taha pe 'oku natula kene fai ha tokoni pe 'oku 'iai ha'ane pikinga.
- » Oku 'iai e taimi 'oku fiema'u he kakai e tokoni mei he kau ngaue palofesinale ki he mo'ui lelei 'a e 'atamai hange koe kau toketa moe kau fale'l mataotao ki he ngaahi palopalema faka'atamai.
- » 'I ha taimi faingata'a, 'oku mahu'inga ke 'oua na'a tukunoa'i 'a e tokotaha faingata'ia, pea feinga ke tauhi ia 'i ha feitu'u pe 'e taha kae 'oua kuo a'u mai ha ngaahi tokoni lahi ange. Kapau 'oku 'ikai ko ha fakatamaki fakavavevave, tohi pe ta ki he fika 1737 ki ha ngaahi tokoni. Ta ki he 111 kapau ko ha fakatamaki fakavavevave.



Fakatokanga'i e ngaahi faka'ilonga fakatokanga

Ko e taha 'o e ngaahi me'a lelei taha te tau lava 'o fai ko hono fakatokanga'i e ngaahi faka'ilonga fakatokanga 'o e ta'onakita pea mo e taimi 'oku fie ma'u tokoni ai ha taha.

Kapau 'oku ke hoha'a na'a toe feinga taonakita ha taha 'oku ke 'ofa ai, ko ha ngaahi faka'ilonga fakatokanga angamaheni 'eni te tau lava 'o sio ki ai 'i ha taha 'oku fakakaukau taonakita:

- » Ngaahi liliu fakafokifa 'i he ongo mo e to'onga mo'ui. Fakafokifā e mavahe mei he feohi mo e kakai, fu'u ongo'i nonga pe fu'u fiefia.
- » Talanoa fekau'aki mo e fiema'u ke mole e mo'ui. Fakahū ki he mitia fakasosiale fekau'aki mo e taonakita pe ko e popoaki faka'osi.
- » Fai ha ngaahi teuteu. 'E lava ke kau heni 'a hono fakamā'opo'opo e ngaahi me'a fakatautaha, fakama'opo'opo 'o e ngaahi 'ataakai mo foaki ha ngaahi koloa makehe.
- » 'I ai ha palani tokoni fekau'aki mo e taonakita mo e lava ke ma'u e ngaahi founa tokoni.
- » Kau ki ha ngaahi to'onga 'oku 'ikai fakafiēmālie, hangē ko e lele lahi 'i ha me'alele, ma'u lahi e kava mālohi mo e fairo'o konatapu pe ko hono fakalavea'i pē kita.
- » Ongoi siva e 'amanakí pe ko ha kavenga'i ha kakai kehe.

Ko e ni'ihī pē 'eni 'o e ngaahi faka'ilonga fakatokanga te ke ala fehanganagai mo ia.

Ke 'ilo lahi ange, te ke lava 'o ma'u ha fakamatala lahi ange fekau'aki mo e ngaahi faka'ilonga fakatokanga mei he ako LifeKeepers faka'ehi'ehi mei he taonakita 'i he www.lifekeepers.nz.



Founga ketau tokanga'i kitautolu

Kumi tokoni mei ho ngaahi kupu fekau'aki: Fekumi ki ha tokoni mei ha kakai falala'anga, kau memipa kehe 'o e famili, kakai ho to'u moe kau palofesinale. 'Oku 'iai pe kakai falala'anga, faka'apa'apa mo malu 'i ho'o ngaahi kulupu toko fekau'aki pea mo e kakai natula tokoni pe.

Fakapapau'i 'oku ke tokanga'i foki mokoe. Oku 'ikai faingofua hono tokoni'i mo poupou'i ha taha kuo feinga taonakita. Fakapapau'i ma'upe 'oku lahi mo fe'unga e ngaahi tokoni mo e poupou kia koe. A I ke 'iloi kohai 'a e kakai tokoni koeni, ngaue fakataha mo kinautolu pea fekumi ki ha tokoni fakapalofesinale.

Tokanga'i e ngaahi vā fekau'aki: Oku mahu'inga hono tokanga'i mo tanumaki e ngaahi vā fekau'aki ki he lelei fakalukufua pea malava kene 'oange ki he kaiai 'a e ongo fekau'aki mo ha taumu'a. Oku malava ke tokoni kia kitautolu e ngaahi vā fekau'aki lolotonga e taimi faingata'a, ka 'oku to e malava pe ke fakatupu e loto hoha'a mo mafasia mei he ngaahi vā fekau'aki. Koe faingamalie ke fakalelei'i e ngaahi e ngaahi vā fekau'aki ke lelei kene hoko ko e fakanonga 'ikai koe fakatupu loto hoha'a mo mafasia.

Tokoni kia kinautolu 'aki hao malimali, puke mo fa'ofua kia kinautolu pe ko ho'o tuku pe hao taimi kemou feohi ai.

Ko e taha e ngaahi me'a mahu'inga tetau lava 'o fai, ko 'etau 'iai mo kinautolu mo fakafaingofua kenau lea mai.

Teueu'i ko e 'aki 'a e ngaahi 'ilo: E lava 'e hono 'ilo'i e me'a ke fakafanongo ki ai, tokanga kiai, ongo ke ma'u, lea mo e feitu'u ke kumi tokoni ai 'o fakahaofi e mo'ui. Teuteu'i malohi koe 'aki 'a e fakamatala mo e naunau totonu ke ke lava 'o tokoni'i ha taha 'i ha tu'unga fakatu'utamaki ke taonakita.

Oku ma'u he Le Va ha ngaahi polokalama ako mo fakahinohino pea mo ha ngaahi ma'u'anga fakamatala ke tokoni kia te koe:



LifeKeepers national suicide prevention training programme:

www.lifekeepers.nz



Mana Akiaki: Fostering te ao Māori approaches to suicide prevention training

www.lifekeepers.nz



Mānava Ola: LifeKeepers for Pacific communities



FLO Pasifika for Life suicide prevention education:

www.leva.co.nz/training-education/flo-talanoa/

About Le Va



Le Va is a Pasifika-led mental health and wellbeing organisation dedicated to supporting young people, families and communities to unleash their full potential.

Our portfolio of work spans the mental health and addiction, suicide and violence prevention, public health, disability and youth wellbeing social sectors.

Talanoa'i 'a e taonakita 'i ha 'ātakai 'oku malu pea lelei ki he vahevahe fakakaukau.



Lea 'aki 'a e loto to'a pea tauhi vā 'i he 'ofa moe fie tokoni.

I he hili ha feinga taonakita, ko hono 'eke ki ha taha pe 'oku nau kei ma'u ha fakakaukau fekau'aki mo e taonakita 'oku faingata'a mo fakailifia. E malava pe keke fakatokanga'i e ngaahi faka'ilonga fakatokanga kake ilifia ke 'eke. 'E lava 'e he talanoa fekau'aki mo e ta'onakita 'i ha founa tokanga mo manava'ofa mo 'ikai fai fakamaau 'o ta'ofi ha toe feinga taonakita. 'Oku hanga 'e he talanoa loto'ofa mo e fakafanongo 'o 'ikai fakamaau 'o langa ha 'ātakai 'o e fefalala'aki. Oku ne poupou'i kitautolu ketau kole mo fekumi loto to'a.

Oku 'uhinga e fekumi loto to'a ketau feinga ketau nonga, lotolahi mo nofo ki he mo'oni. Faka'ehi'ehi mei he 'ita pe loto mamahi, feinga ke fakalelei'i 'enau ngaahi palopalema he taimi pe ko ia, pe feinga ke fakafiefia'i kinautolu pe tohoaki'i 'enau tokanga. Ka ke manava'ofa, loto-to'a pea fakafanongo 'o 'ikai fai ha fakamaau.



Tali 'aki e loto lahi - pea mateuteu ki he ngaahi tali 'e 'omai.

Kapau tenau tali 'io, ko ho'o tali kenau loto to'a.

Nonga pea ke manava. 'Oku fakanatula pe, kapau 'e talaatu 'e ha taha 'oku nau fakakaukau ke to'o 'enau mo'ui ko ho'o 'uluaki ongo mo fakakaukau teke loto hoha'a mo tailiili.

Fiema'u pe keke ma'u ha nonga mea mo manava foki. Feinga ke 'oange ha ngaahi lea fakanonga mo fakafiemalie kiate kinautolu.

Fakahā kia kinautolu, na'a nau fai 'a e me'a totonu 'a hono talaatu kia koe. Feinga ke ke pehe: "'Oku ou fiefia'i ho'o ha'u kiate au. 'Oku ou 'i heni ke tokoni'i koe. Te u 'i ai ma'au he lolotonga e taimi koeni. Te u lava pē 'o matu'uaki e ngaahi me'a teke lea 'aki. Fakamalo atu 'i ho'o falala mai kiate au."

Faka'ata nautolu kenau talanoa. 'Oku 'uhinga 'a e fakafanongó ke fakatonutonu mo fakafanongo mo'oni ki he 'uhinga 'oku nau fie to'o ai 'enau mo'uí. Ko honau faingamālie 'eni ke talaatu 'a e ongo 'oku nau ma'ú. Neongo 'ene faingata'a ke ke fanongo ki aí, tuku ke nau talanoa ki he 'uhinga 'oku nau fie mate aí.

Fakapapau'i 'enau ngaahi ongó. Fakahā ange 'oku mahino kiate koe 'a e me'a ne nau toki vahevahe atu kiate koé, pea 'oku 'ikai ke ke 'i ai ke fakamāu'i kinautolu. Tuku ange ke nau fakahaa'i 'enau ngaahi ongó pea tali kinautolu. Ko hono fakapapau'i 'oku kau ai 'a e pehe "'io" pe "sai" mo kamokamo ho 'ulu 'i he'enau talanoa. Pehē ange, "'Oku ou 'i heni ma'au. 'Oku ou fanongo atu kiate koe."

Mahu'inga ke 'ilo e ngaahi me'a tenau tu'u lavea ngofua ia, fakapapau'i 'enau malu pea 'oange mo ha 'amanaki lelei. Mahu'inga kenau 'ilo 'oku 'iai e ngaahi tokoni moe poupou 'oku 'atā kiate kinautolu kenau ngaue'aki.

Fanongo moe taumu'a ke mahino.

'Oku mahu'inga ke fakafanongo fakalelei ke mahino 'a e me'a 'oku lea 'aki 'e he kakaí, ta'ofi 'o fakakaukau kimu'a pea toki leá. 'Oku takiekina 'e he ngaahi me'a lahi 'a e founa 'oku tau 'ave mo ma'u ai 'a e fakamatala, ko ia 'oku mahu'inga ai 'a e tefito'i fakakaukau moe kakano 'o e fakamatala. 'I he taimi 'e ni'ihi 'oku 'omi ai 'e he kakaí ha fakamatalá kiate kitautolú, 'oku 'ikai ke mahino tali lelei 'a e fekau, pae lava ke hoko ai e tō kehekehe. Manatu'i ke faka'ehi'ehi mei he 'itá pe loto mamahí. Ko e ngaahi founa eni ke tokoni ki he fakafehokotaki.

Fakahaa'i ho'o mahu'inga'ia: Ko e taimi 'oku 'i ai ai 'a e mahu'inga'ia mo'oni 'i ha ni'ihi kehé, 'oku ngalingali te nau ongo'i 'oku fanongoa mo mahino'i kinautolu. Tafoki ke ke fesiofaki mo kinautolu pea manatu'i ke kamokamo pea ngaue'aki 'a e ngaahi ongo ke fakahā 'aki 'oku ongona kinautolu.

Fakapapau'i 'oku ke tokanga: 'Oku fakahaa'i 'e he ngaahi ako ki he 'atamai 'oku 'ikai lava ke tokanga ha taha ki ha me'a 'e taha pe lahi ange 'i he taimi 'oku nau foua ai ha taimi faingata'a. Ke fakafehokotaki lelei mo mahino, 'oku nau fie ma'u 'etau tokanga kakato. 'Oua 'e ngaahi telefoni pea tāmata'i mo e TV. To'o mo fakamavahe'i e ngaahi me'a tenau uesia ho'o tokanga.

Oua 'e fai fakamaau: 'I he taimi 'oku ongo'i ai 'e he kakai 'oku fakamaui kinautolu, 'oku si'isi'i ange ke nau vahevahe tau'ataina. Tali e ngaahi me'a 'oku nau lea 'aki ko e mo'oni ia 'enau fakakaukau, pea tokanga ki he ngaahi lea lea 'oku tali 'aki. Ko e me'a 'oku lea'akí 'e lava ke ne uesia pe 'oku ongo'i 'e ha tokotah koia 'oku fakamāu'i ia pe 'oku ongo'i malu. 'Oku mahu'inga ke fakafanongo – faka'ehi'ehi mei he fai fakamaau pe ko ha fakakaukau te ke ma'u, koe'uhi ke lava 'o fakahoko ha ngaahi fepotalanoa'aki tau'ataina.

'Ikai ha loto hikisia: Taimi lahi 'e malava ke uesia he loto hikisia 'a hono mahino'i e ngaahi me'a 'oku talamai 'e ha taha. 'Oku totonu ke tukutaha 'etau tokangá 'i he fakafanongo mo e tokanga kiate kinautolu, 'o tatau ai pē pe ko e hā e ongo 'oku tau ma'ú.

E ke fehu'i: 'E lava pē ke faingofua kiate kitautolu kotoa ke tau ma'uhala ki he me'a 'e lea 'aki 'e ha taha. Oua te ke fakamahamahalo 'oku ke 'ilo ha me'a. 'E lava ke faka'ehi'ehi mei heni 'aki hano fai ha ngaahi fehu'i ke mahino pea toe fai 'a e me'a 'oku nau lea 'aki ke fakapapau'i 'oku mahino totonu kiate kitautolu.

Uluaki fakakaukau ma'upe pea ke toki lea

Vakai'i 'a e ngaahi tokoni ko 'eni 'e lava ke tokoni ki hono langa ha vā 'oku mahu'ingamalie.

Uluaki fakakaukau ma'upe: Tokanga ke 'oua teke fakatupu loto mamahi ki ha taha, ka na'e 'ikai keke taumu'a pehe. E tokoni ketau fakakaukau mo fakatokanga'i 'a e malava ke 'aonga lahi 'a e lea 'oku tau ngaue'aki ki he kakai. Ki'i taimi hifo 'o fakakaukau ki he me'a teke lea 'aki.

Fili 'a e taimi pea mo e feitu'u totonu: Fili ha fietu'u 'oku fakafiemālie mo malu ke fai ai e talanoa. Fakapapau'i 'oku 'ikai ha ngaahi me'a kene maumau'i mo uesia e talanoa, pea fakapapau'i 'oku faingāmālie e taha kotoa he taimi 'oku fili ke fakahoko ai e talanoa.

Loto tau'ataina mo faitotonu: Kau ki he talanoa 'aki ha loto tau'ataina. 'Oku tali lelei ange 'e he kakai 'i he taimi 'oku 'ikai ke nau ongo'i ai 'oku 'ohofi pe fakamau'i kinautolu. 'Ai ke 'uhinga lelei pea mahino 'oku 'ikai ke tau vahevahe ma'u pē 'a e ngaahi tui mo e fakakaukau tatau mo e ni'ihiki kehe, pea 'oku sai pē ia.

Vakai'i pe 'oku fefe: 'E lava ke tau vakai'i 'enau tu'unga lelei fakalukufua 'aki hono kole ange ke nau vahevahe 'enau fakakaukau, 'eke ngaahi fehu'i pe fai ha fakamatala fekau'aki mo e tu'unga 'oku nau 'i ai. Lolotonga ha fakahoko ha talanoa, ki'i mālōlo pea fakapapau'i 'oku nau ma'u 'a e taimi fe'unga ke vahevahe ai 'enau ngaahi fakakaukau mo e ngaahi ongo 'i loto.



Ngaahi fepotalanoa'aki faingata'a

Ko e konga 'o e fetu'utaki ko hono 'ilo'i e founa ke matu'uaki 'aki e ngaahi kaveinga faingata'a. 'Oku 'ikai faingofua ma'u pē 'a e feinga ke pukepuke 'a e ngaahi taukei 'o e fetu'utaki lelei 'i he taimi 'oku fehangahangai ai mo e ngaahi a'usia ta'e'iloá pe 'i he taimi 'oku kamata ke pule'i ai 'e he ngaahi ongo. E malava pe 'i hano toutou fakahoko. Vakai'i e ngaahi founa tokoni koena 'i lalo.

Oua e fakangofua 'etau ngaahi ongo kene pule'i kitautolu

Ki'i mālōlō, manava pea fakakaukau kimu'a pea toki fakahā ho'o tali.

Oange ha taimi fe'unga keke nofo mo e ongo 'oku ke ma'u, pea fili fakalelei e lea keke ngaue'aki kimu'a pea ke fakahā ho'o tali.



Fakapapau'i pe ko e taimi totonu 'eni ke fai ai ha talanoa, pe 'oku lelei ange ke tatali ki ha taimi lelei ange.

Fakahā ho'o ngaahi ongo 'i hono ngaue'aki e kupu'i lea "'Oku ou"

'Ahi'ahi'i e ngaahi founa ko 'eni ke ne fakahoko 'a e fekau 'i ha founa 'oku 'ikai keke hā ngali 'ohofi e tokotaha 'oku fakahoko kiai:

Oku ou ongo'ifu'u loto mamahi.

'a e taimi 'oku 'ikai ke ke talamai e me'a 'oku hoko mo'oni kiate koe.

koe'uhi 'oku ou tokanga atu kiate koe pea 'oku ou fie 'ilo pe 'e anga fēfē ha'aku tokoni atu.

Ko e me'a 'oku ou fiema'uke ke kataki 'o falala mai kiate au koe'uhi ke ta lava 'o ngaue fakataha 'i he me'a ni.

Faka'ehi'ehi mei he ngaahi kupu'i lea ko 'eni, he tene lava 'o 'ai ke toe kovi ange 'a e me'a 'oku hoko

Oku ke fakamaa'i au.

Oku 'ikai pe teke fanongo.

Ko ho fo'ui pe na'a ke fai.

Fehi'a ki he to'onga pe ko e founa, ka e 'ikai koe tokotaha 'oku palopalema

- » 'Oua na'a ke fai ha ngaahi laukovi pe koha fakamatala kene fakamaau'i ha taha.
- » Tali 'a e me'a 'oku hoko 'aki ' a e loto manava'ofa mo e kaungāongo'i.
- » Oua na'a ke tukuaki'i ia ki he me'a na'e hoko.

He 'ikai malava ke fakalelei'i he taimi pe ko ia 'a e palopalema, ka 'oku mahu'inga leva ke feinga ke fakakau ha taha tokoni te ne lava 'o tokoni ke fakahoko ha founa ke malu ai 'a e tokotaha kotoa pe. Hange ko ha famili pe kainga falala'anga, kaungame'a lelei pe ko ha English.

Helplines

Emergency: **111**

Need to Talk: text or call **1737**

Depression Helpline: **0800 111 757**

Healthline: **0800 611 116**

Youthline: **0800 376 633**

Age Concern NZ: **04 801 9338**

Samaritans: **0800 726 666**

What's Up: **0800 942 8787**

OUTLine NZ: **0800 688 5463** (0800 OUTLINE)

Lifeline: **0800 543 35**

Crisis teams support info:

<https://info.health.nz/mental-health/crisis-assessment-teams>

Contact Le Va

For more information about Le Va resources, programmes and workshops, please contact the Le Va team at:

Email admin@leva.co.nz

Web www.leva.co.nz

Phone 09 261 3490

Harakeke House

15 Ronwood Avenue

Manukau City

Auckland 2104

First published in June 2025

By Le Va, Auckland, New Zealand

© 2025 Pacific Inc Ltd.





LeVa

Igniting communities, creating change



/LeVaPasifika

www.leva.co.nz