



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'aapefa ona galue lenei fili I lou mafaufau, ma fa'aapefa 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)