

Lotomo'ua

Ko e lotomo'ua' 'oku hulu ange ia 'i he ongo'i mafasia' pe hoha'a'. 'Oku faingata'a ke te fekuki mo ia', ka ko e ma'u 'a e tokoni totonu', 'e sai ange ai 'a e me'a kotoa'.

Ko e hā 'a e lotomo'ua'?

'Oku tau 'ilo'i' kotoa pē 'a e ongo 'o e ongo'i hoha'a'. Ko e tailiili 'a e loto' ki mu'a ia 'i ha 'ate lea', ko e ongo'i mafatukituki' ki mu'a ia he sivi lahi', pe ko e fainolo lahi kuo tau teuteu ki ai'.

Ko e 'ilo'i' 'o e lotomo'ua' ko e founa ia 'a e sino 'i hono teuteu'i kitautolu' ke tau mapule'i e ngaahi taimi faingata'a'. Taimi e ni'ihī 'oku tokoni'i 'e he lotomo'ua kitautolu' ke tau tokanga' mo ongo'i fie fai ha me'a'.

'Oku lava pe ke 'alu pea mo foki mai 'a e lotomo'ua' - ka ki he kakai ia ni'ihī, 'oku lava ke nofo fuoloa e lotomo'ua' 'o iku uesia ai 'enau ngaahi mo'ui faka'aho'. Kapau', 'i he uike 'e 2 kuo 'osi', kuo hokohoko ho'o ongo'i hoha'a', manavahē pe ilifia lahi' koe'uhi ko ha me'a 'e hoko' pe 'ikai hano 'uhinga' - 'oku lava ke ke ma'u 'a e Lotomo'ua'.



Ko e hā 'a e 'ū faka'ilonga' mo e 'ū faka'ilonga 'o ha mahaki'?

Ko e toko 1 'i he toko 4 he kakai Nu'u Sila' te nau ma'u e lotomo'ua'. 'Oku kehekehe e a'usia e he toko taha kotoa pē 'a e lotomo'ua', ka 'oku 'i ai pē 'a e 'ū faka'ilonga anga-maheni' mo e 'ū faka'ilonga mahaki 'o e lotomo'ua' 'o kau ai 'a e:

'Ū liliu fakasino':

- ✘ tā vave 'o e mafu'
- ✘ vave ange e mānava'
- ✘ ongo'i fakafefeka e uoua' pe felāngaaki'
- ✘ tautautefito 'i he kia', uma' pea mo e tu'a'
- ✘ pupuha'ia' pe ongo'i ninimo'
- ✘ tetetete
- ✘ tailiili
- ✘ ongo'i puke 'i he kete
- ✘ langa kete
- ✘ langa 'ulu/Ngangau 'ulu
- ✘ lua

‘Ū liliu ki he fakakaukau’:

- ✘ hoha’a fekau’aki mo e ‘ū me’a’ he taimi lahi’
- ✘ ‘ikai lava ke mapule’i ‘ete hoha’a’
- ✘ faingata’a ke hu’ufataha e loto’ pea mo tokanga’ worries that seem out of proportion to the situation
- ✘ ‘ū hoha’a ‘oku hangē ‘oku ‘ikai ke hoatatau’
- ✘ fakakaukau ‘e hoko mai e kovi taupotu taha’

‘Ū liliu kehe:

- ✘ ‘ikai malava ke mālōlō
- ✘ fakamama’o mei he kakai’ pe ‘ū feitu’u hangē ko e ‘api ako’, siasi’, fakataha fakafāmilī’, sipoti’ pe paati’
- ✘ ongo’i ‘ita’, faka’ita’i’ pe ta’e fa’a mālōlō
- ✘ faingata’a ke mohe he po’uli’ pe ko e fa’a ‘ā hake he lolotonga e po’uli’.

Ko e hā e ‘ū fa’ahinga anga-maheni ‘o e ‘ū ‘avanga lotomo’ua’?

Ko e ‘ū ‘avanga lotomo’ua’ ko e konga ia ‘o e ‘ū palopalema faka’atamai anga-maheni ‘oku a’usia ‘e he to’utupu’. ‘Oku lava ke a’usia ‘e he kakai’ ‘a e kalasi kehekehe ‘o e ‘avanga lotomo’ua’, ka ‘oku mahu’inga ke ‘ilo’i ‘oku lava kotoa pē ke faito’o’.

Lotomo’ua fakalūkufua

Ko e kakai ia e ni’ihi’ ‘oku nau hoha’a felāve’i mo e ‘ū me’a kehekehe pē he taimi lahi’ pea nau ongo’i ‘oku ‘ikai lava ‘o mapule’i ‘enau hoha’a’. ‘E lava ke nau ongo’i tailiili’ mo manavasi’i’ ‘i he taimi lahi’, faingata’a ke mohe’ pe faingata’a’ia ke hu’ufataha e tokanga’.

Lotomo’ua fakasōsiale

Ko e kakai ia e ni’ihi’ ‘oku nau a’usia e lotomo’ua lahi ‘aupito’ ‘i he ‘ū tūkunga fakasōsiale’ koe’uhi ko ha ilifia he fakamā pe fakamaau’i’. ‘E lava ‘eni ke ne taki ha taha ke fakamama’o mei he ‘ū feitu’u ‘oku ‘i ai ai ha kakai’, hangē ko e feohi mo e ū maheni’ pe ‘alu ki he ngāue’, ‘api ako’ pe ‘univēsiti’, lotu’, ‘ū me’a fakasōsiale’ mo e ‘ū me’a fakafāmilī’.

Lotomo’ua he māvae’

Ko e kakai ia e ni’ihi’ ‘oku nau a’usia e manavahē lahi ‘aupito’ felāve’i mo ha’anau mama’o mei honau ngaahi ‘ofa’anga’, hangē ko e ongo mātu’a’, fanga tokoua’, pe fa’a hoha’a felāve’i mo ha’anau loto-mamahi’.

Mātu'aki manavahē ke 'alu ki ha feitu'u kakai'ia

Ko e kakai ia e ni'ihi 'oku nau ongo'i' lotomo'ua lahi 'aupito' 'i ha'anau 'i ha 'ū 'ātakai 'i tu'a ia mei honau 'api'. 'Oku lava ke kau heni e 'ū feitu'u fakapule'anga', feitu'u fakapule'anga 'o e fefonong'aki', 'ū feitu'u fakataha'anga kakai' pe kakai'ia'.

'Avanga ilifia lahi

Ko e kakai ia e ni'ihi' kuo fa'a toutou 'ohofi 'e he ilifia lahi' mo e ngaahi manavahē te nau a'usia ha toe 'ohofi 'e he ilifia lahi'.

'Ū manavahē mahino

Ko e taimi ia e ni'ihi' ko ha taha te ne a'usia ha ilifia' 'i ha tūkunga pe me'a makehe', hangē ko ha ki'i feitu'u si'isi'i' pe ko e manu ko e hina'. Ko e manavahē 'eni' 'oku ne fa'a taki ai ha taha ke fakamama'o mei he tūkunga' pē ha me'a' 'e hoko ai 'ene mātu'aki teteki' he taimi 'oku fehangahangai ai mo e feitu'u pe me'a ko ia'.

Tokolahi e kakai 'oku nau fakamama'o mei he 'ū me'a 'oku nau ilifia ai'. Ko 'ene kau 'a e mahaki' ni' 'i he 'ete mo'ui faka'aho', ko e taimi ia ke te kumi tokoni ai'.

Ko e hā 'a e 'ū 'ohofi 'e he Ilifia Lahi'?

Ko e 'ū 'ohofi 'e he ilifia lahi' ko e 'ū 'ohofi fakafokifā 'e he lotomo'ua lahi 'aupito' pe manavahē fakataha mo e 'ū fakakaukau teteki' mo e 'ū ongo fakasino'.

'Oku lava ke kau he 'ū fakakaukau teteki' 'a e:

- ✘ 'Te u mate au ia.'
- ✘ "Oku 'ikai lava ke u mānava.'
- ✘ 'He 'ikai to e 'osi e me'a' ni' ia.'
- ✘ "E tu'u e tā hoku mafu.'

'Oku lava ke kau he 'ū ongo fakasino' 'a e:

- ✘ vave e tā 'o e mafu
- ✘ pupuha'ia
- ✘ faingata'a'ia e mānava
- ✘ tetetete
- ✘ ongo'i ninimo

✘ ongo'i puke.

Ko e 'ū 'ohofi 'e he ilifia lahi' ko e lava ke ongo'i taulofu'u' ka 'oku fa'a taimi nounou pē (meimei miniti 'e 10). 'Oku mahu'inga ke 'ilo'i', 'oku nau lava ke mahu'i atu'.



Ko e hā e me'a 'oku lava ke u fai'?

'Oku lahi e 'ū founa ia ke mapule'i 'aki ho'o lotomo'ua' koe'uhi ke 'oua te ne uesia ho'o mo'ui faka'aho'.

Tokanga'i pe koe'

Ko e mapule'i 'o e lotomo'ua' 'oku kamata ia mo e tokanga'i lelei kita'. Feinga ke kai lelei', ma'u ha mohe fe'unga' pea ke longomo'ui ke tokoni ki ho'o mo'uilelei faka'atamai' mo e mo'uilelei fakalūkufua'. Ko e tokanga ki ho'o mo'uilelei fakalaumālie' mo e mo'uilelei 'ulungāanga fakafonua' 'e tokoni foki ia ki he vave ho'o fakaakeake'. 'Ai ha palani tokoni'i-koe'/tohi noa' he'e lava ai ke tokoni ke ne fakalaka ki mu'a ho'o tokanga'i-koe'.

Talanoa felāve'i mo ia'

Ko ha fakakaukau lelei ia ke talanoa felāve'i mo e anga ho'o ongo' - tatau ai pē pe ko ho fāmilī', ngaahi maheni', ki ha faiako', faiako sipoti', taki lotu' pe ki ho Ta'okete'. 'Oku nōmolo pē 'a e mo'ua ia he lotomo'ua' pea 'oku lava 'a e kakai kehe' ke tokoni'i koe'. 'Oku lava ke nau tokoni'i koe ke ke 'ilo'i 'a e me'a 'oku hoko', nofo ki ho'o 'ū taumu'a tokanga'i-koe' pea toe ma'u mai mo ha tokoni kehe' 'o kapau 'oku fiema'u'.

Fakatokanga'i ho'o ngaahi sīpinga fakakaukau'

Fakatokanga'i ange e 'ū fakakaukau 'oku ne fakaloto'i ho'o lotomo'ua' he ko ha sitepu mahu'inga ia ki hono mapule'i'. 'I he taimi 'oku mo'ua ai e kakai he lotomo'ua', 'oku lava ke nau tō ki ha ngaahi sīpinga fakakaukau 'oku 'ikai hano 'aonga', 'a ia 'oku lava ke ne 'ai ke toe kovi ange ai 'a e lotomo'ua'. Ko hono fakatokanga'i 'a e ngaahi sīpinga fakakaukau' ni', 'oku lava ai ke ne tokoni'i koe ke 'ilo'i e me'a 'oku ne taufetuku ki ho'o lotomo'ua' pea ko e hā e 'ū me'a 'oku ne fakatupunga'. 'Oku lava ke tokoni 'eni kiate koe ke ke leva'i kinautolu 'i ha founa kehe' pea ako ha 'ū founa fo'ou ke matatali 'aki'.

Ko e uepisaiti tohi noa www.depression.org.nz kuo 'i ai ai e 'ū me'a ngāue 'oku lava ke ne tokoni'i koe 'i ho'o foua e ngaahi sīpinga fakakaukau'.

Fakatokanga'i 'a e faka'ehi'ehi'

'Oku nōmolo pē ke fiema'u ke faka'ehi'ehi mei he 'ū me'a 'oku ne 'ai koe ke ongo'i lotomo'ua'. 'Oku lava ke ngāue 'i he taimi-nounou pē, ka 'i ha ngaahi taimi' 'oku lava pe ke ne 'ai ho'o lotomo'ua' ke ongo'i kovi ange'.

Ko hono 'uhinga' ko e 'ikai ke ke ma'u e faingamālie ke ako' ko e me'a 'oku ke manavahē ai' 'oku 'ikai lava ke hoko ia' pe kovi ange' 'o hangē ko ho'o fakakaukau'. Ako ha 'ū poto 'e ni'ihī' ke matatali 'aki 'a e lotomo'ua', hangē ko e talanoa ke langa hake kita' pea mo e mālōlō, pea fehangahangai māmālie mo e 'ū me'a 'oku ke manavahē ai' pea 'ai ho'o ngaahi poto ke ngāue'. 'I ho'o 'ilo'i 'oku lava ke ke mapule'i e

ngaahi tūkunga ‘o e lotomo’ua’, ‘e hoko leva ‘o toe lahi ange ai ‘a ho’o loto-lahi’ pea mo ivi’ia ke tauhi ma’u ia’.

‘Ahi’ahi’i ha ‘ū tekini mānava fo’ou’

‘Oku lahi ‘aupito ‘a e ‘ū faka’ilonga mahaki ‘o e lotomo’ua’ ‘oku kau ai ha vaa’i taimi ‘o e ngaahi ongo’i fiefia fakasino’. Ko e ngāue ki hono mapule’i ho’o mānava’ ko ha founa lelei ia ke ‘ahi’ahi ke fakahalaki’aki e vaa’i taimi ko ia’. Ko e ‘ū ‘ekititī mānava he uepisaiti Mental Wealth ‘a e feitu’u lelei ke kamata ai’.

Fakasi’isi’i ho’o ma’u ‘a e ‘olokaholo’ pea mo e faito’o konatapu’

Lolotonga ‘a e lava ke tokoni koe ‘e he ‘ū me’a’ ní ke ongo’i sai ‘i ha ki’i taimi nounou pē, ‘oku lava ke nau ‘ai koe ke ongo’i kovi lahi ‘aupito’ ‘i he taimi fuoloa ange’. ‘Oku lahi ‘a e ‘ū founa ia ke fakangatangata ‘aki ho’o ma’u ‘a e [‘olokaholo’ pea mo e faito’o konatapu’](#).

Lotomo’ua’ mo e mafasia ‘o e ‘atamai’

Ko e tokolahi e to’utupu ‘oku nau mo’ua he ‘avanga lotomo’ua’ ‘oku lava ke nau toe mo’ua he ‘ū faka’ilonga mahaki ‘o e mafasia ‘a e ‘atamai’. ‘Oku lava ‘e he me’a’ ní ke ‘ai ha ‘ū puputu’u lahi ange’. Kapau ‘oku ke fakakaukau ‘oku hoko ‘eni kiate koe’, ‘oku mahu’inga ke kumi ha tokoni’.

Ko fē ke ma'u mei ai e tokoni

Ko ho'o GP pe toketā fakafāmilī 'oku ne lava ke fakaongoongolelei atu ha founa kiate koe' pea mo fokotu'u atu ha 'ū faito'o fakasi'isi'i e mafasia 'o e 'atamai'.

Kapau 'oku ke 'i 'apiako' pe 'i he 'univesiti', 'oku lava ke ke fetu'utaki ki ha toko taha fale'i' pe sēvesi mo'uilelei 'a e fānau ako'.

'Oku ke lava foki ke text pe telefoni ta'e totongi ki he 1737, ko e sēvesi tokoni ta'e totongi ia 'a Nu'u Sila' 'aki 'ene kau fale'i taukei he mala'e' nī. Tala kiate kinautolu' ke nau 'ilo'i 'a e me'a 'oku hoko kiate koe' pe ko e toko taha 'oku ke hoha'a felāve'i mo ia', pea 'oku lava ke nau tokoni'i koe'.

NEED TO TALK?















**free call or text
any time**

'Ū fakamatala & me'a ngāue initaneti ta'e totongi

Youthline 0800 376 633, free text 234, webchat at www.youthline.co.nz.

Samaritans 0800 726 666

Healthline 0800 611 116

 <p>Ko e fakamatala fakato'utupu-fakakaume'a ia ke tokoni ke ongo'i sai' mo fakafehokotaki'.</p>	 <p>Ko ha initaneti ta'e totongi 'o e me'a ngāue tokoni'i-kita' ki ha taha pē 'oku fiema'u tokoni ki he'ene ngaahi palopalema'.</p>	 <p>Ko e me'a ngāue feka ngāue'aki ia ke tokoni'i 'a e to'utupu' 'oku nau mo'ua he mafasia 'o e 'atamai' pe lotomo'ua'.</p>
 <p>Online community & support for young people.</p>	 <p>Culturally based tools to support Pacific young people to unleash their full potential.</p>	 <p>Ke ako felāve'i mo e malu mo hao he 'initaneti'.</p>
 <p>For whānau and friends to understand what young people go through.</p>	 <p>Ke tokoni ki he to'utupu' 'oku nau mo'ua he mafasia 'o e 'atamai' pe lotomo'ua'.</p>	 <p>A virtual distraction & self soothe kit.</p>
 <p>Ko e fakamatala mo ha tohi noa 'aonga' ke tokoni ki he 'ū faka'ilonga mahaki 'o e mafasia 'a e 'atamai' pe lotomo'ua'.</p>	 <p>Learn mindfulness to develop better wellbeing.</p>	 <p>Info & resources for queer & gender diverse youth.</p>

Ko e pepa fakamatala' nī' na'e fokotu'utu'u fakataha ia 'i he fengāue'aki mo e Headspace Australia (National Youth Mental Health Foundation Ltd). Ko e 'ū pepa fakamatala' nī' ma'ae fakamatala fakalūkufua pē 'Oku 'ikai ke totonu ko ha fakafetongi ia 'o ha faito'o' pe fale'i mo'uilelei'. Lolotonga hono ma'u e 'ū feinga kotoa pē ke fakapapau'i 'oku tonu e fakamatala' & fe'unga mo e kuonga', 'oku 'ikai fakamafai'atu 'e he Le Va ia ko e fakamatala' nī' 'oku tonu', fe'unga mo e kuonga', pe taau ki ha fa'ahinga taumu'a'. 'Oku mau faka'ata'atā kimautilu' mei he fatongia kotoa pē mo e mo'ua ki he fa'ahinga mole hangatonu' pe ta'e hangatonu', maumuau', totongi' pe fakamole' 'o tatau ai pē 'i he ngāue'aki' pe fakafalala he fakamatala' nī'. © 2019 Pacific Inc Limited. All rights reserved.

ISBN: 978-0-9951015-0-0 (PDF)