

Mafasia 'o e 'atamai

Oku nōmolo pe ia ke te ongo'i tōlalo', 'ite'ita, puputu'u mei he taimi' ki he taimi'. Oku tokolahi e kakai 'oku nau ongo'i mamahi' hili ha 'a nau fou he ngāhi taimi mafasia' mo faingata'a'. Oku lava pē ko ha maumau 'o ha fai kaume'a', faingata'a'ia mo e ngaahi kaume'a' pe fāmili', 'ū feliliuaki he ako'anga pe ngaahi taimi sivi'.

Ko e mafasia 'o e 'atamai' mo e ongo'i mafasia 'o e 'atamai' 'oku laka hake ia he fakamamahi'; ko ha fakataha'i 'o e anga 'o 'etau fakakaukau', ongo' mo e 'ulungaanga'.

'Oku 'iai ha ni'ihii; koe 'ū faka'ilonga' mo e 'ū faka'ilonga kihe mafasia 'o e 'atamai (depression) 'e 'asi ia he: faingata'a ke mohe', fakamama'o mei he ngaahi maheni' mo e famili. Ko e 'ū faka'ilonga' 'eni 'o e 'depression' (mafasia 'o e 'atamai), pea mo e ongo'i 'ikai hano mahu'inga' pe tautea' he taimi lahi'.

Oku 'ikai ha tali faingofua' ki he 'uhinga 'oku hoko ai e mafasia 'o e 'atamai'. Ki he kakai 'e ni'ihii', 'oku lava pe ia ko ha tuifio 'o e 'ū me'a 'oku hoko' pe ngaahi 'isiū 'oku ne uesia e anga 'enau ongo', fakakaukau' mo e ngāue'. Ka 'i he taimi 'e ni'ihii' 'oku 'ikai ha 'uhinga mahino ia' pea 'oku sai pē ia'.

Ko e ongoongo lelei' he ko e kakai 'oku nau a'usia 'a e mamahi 'o e 'atamai' 'oku malava' ke nau sai' 'aki 'a e tokoni totonu'.



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

Ngaahi liliu ki he ongo' pe ongo'i':

- ✘ ongo'i mamahi', ongonoa', maha', anga-feliliuaki' pe 'ite'ita' 'o laka hake he uike 'e 2
- ✘ si'isi'i ange e manako he 'ū me'a na'e fa'a fakafiefia'
- ✘ ongo'i 'ikai hano mahu'inga' pe tautea' he taimi lahi'
- ✘ ongo'i hangē 'oku 'alu ke ' fu'u faingata'a'' 'a e me'a kotoa pē

'Ū liliu ki he ngaahi fakakaukau':

- ✘ ū fakakaukau nekativi felāve'i mo kinautolu', ko e māmani' pea mo e kaha'u'
- ✘ mo'ua he faingata'a ke hu'ufataha e tokanga', ngaahi fai tu'utu'uni', pe manatu me'a'
- ✘ mo'ua he 'ū fakakaukau 'o e fakalavea'i pe kita'
- ✘ mo'ua he 'ū fakakaukau 'o e mate' pe ta'onakita'

Ū liliu fakasino’:

- ✘ ongo'i hela'ia he taimi lahi
- ✘ si'i e ivi' mo e fie fai ha me'a'
- ✘ faingata'a ke mohe', a'usia e 'ū liliu he 'ulungāanga maheni he mohe' pe 'ikai 'ongo'i mālolō neongo pe ko e hā e lahi 'o e mohe'
- ✘ ū liliu he u'a', mole e manako he me'akai' pe ko e fu'u kai lahi' - 'o iku ai ki he holo 'a e sino' pe ko e sino ange'
- ✘ ngaahi felāngaaki' pe mamahi' 'oku 'ikai malava ke fakamatala'i'

Ū liliu faka'ulungāanga’:

- ✘ fakamama'o mei he ngaahi maheni' mo e fāmili'
- ✘ ikai 'osiki ha me'a'
- ✘ faingata'a'ia mo e 'apiako', 'univēsiti' pe ngāue'anga'
- ✘ fu'u lahi hono ngāue'aki e 'olokaholo' pea mo e faito'o konatapu'
- ✘ tō ki ha 'ū faingata'a' pea mo e ngaahi kē'

Kapau ko e 'ū me'a ni' 'oku laka hake ia 'i he uike 'e 2 he taimi lahi', pea 'oku taimi ke kumi ha tokoni'.

I he taimi 'e ni'ihī' ko e kakai 'oku nau ma'u e mafasia 'o e 'atamai' 'oku nau toe mo'ua 'i he 'ū palopalema kehe faka'atamai' - 'o hangē ko e lotomo'ua, 'avanga ilifia vale' pe 'avanga he ngāue'aki e faito'o kona tapu'.

Ko e kakai kei talavou 'e ni'ihī' 'oku nau 'ahi'ahi'i 'a e 'olokaholo' mo e ngāhi faito'o konatapu' ke tokoni'i kinautolu' ke nau ongo'i sai 'i he ki'i taimi nounou pē.

Ka ko e pango', 'i he taimi kuo 'osi ai hono 'ū mālohi', 'oku malava leva 'e he 'olokaholo' mo e faito'o kona tapu' ke ne 'ai kinautolu ke nau ongo'i kovi 'aupito 'i he lele lōloa'.



Ko e hā e me'a 'oku lava ke u fai'?

Oku lahi 'a e 'ū me'a ia 'oku lava ke ke fai' ke 'i ai ha fakalaka e anga ho'o ongo', mo toe lelei ange ke mapule'i e 'ū ongo faingata'a'ia'.

'O hange koia 'oku lisi atu 'i lalo:

- ✘ oku lava ke ongo'i faingata'a'ia ke ma'u ha ivi' pe veekeveeke ke fai 'a e 'ū me'a' ni'
- ✘ ko e taimi 'e ni'ihī' 'oku hangē 'e 'ikai tokoni ha me'a ia 'e taha'
- ✘ feinga ke kamata 'aki ha me'a 'e taha 'oku ke 'ilo'ī' mo ke lava ke fai', pea toki tānaki māmālie e 'ū me'a' 'o sitepu' ki he sitepu'.

Oku lava ke tokoni 'eni kiate koe' ke ke ongo'i 'oku 'i ai ho'o fakalaka ki mu'a'.

Tokanga'i pe e koe' a koe

Ko e tokanga'i hotau ngaahi 'atamai' mo hotau ngaahi sino' 'oku lava ke ne tokoni'i ai kitautolu' mo 'etau mo'uilelei faka 'atamai fakalūkufua' pea mo e mo'ui lavame'a'. 'Oku ke lava:

- ✘ kai lelei ke 'ai ke fakalaka ho'o anga-feliliuaki', 'ū lēvolo fakaivi' mo e mo'uilelei fakakātoa' pea mo e mo'ui lavame'a'
 - ✘ mohe lelei' ke tokoni ki ho 'atamai' mo e mālōlō 'o e sino'
 - ✘ ngaungaue ke tokoni'i koe ke mohe lelei ange', mapule'i e loto-mafasia' mo fakalahi ho'o fie fai ha me'a'
- ta'ofi', pe fakasi'isi'i' ho'o ngāue 'aki e 'olokaholo' pea mo e faito'o konatapu'.

Fakatokanga'i' ho'o ngaahi sīpinga fakakaukau'

Being Ko e 'ilo'i 'etau ngaahi fakakaukau' mo 'etau ngaahi ongo', ko ha sitepu mahu'inga ia ke 'i ai ha fakalaka he anga 'o 'etau ongo'. 'I he taimi 'oku mo'ua ai e kakai he mafasia 'o e atamai, '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 mafasia 'o e 'atamai'. Ko e hiki tohi 'o e me'a' ni' 'oku lava ai ke ne tokoni'i koe ke fika'i ko fē 'a e 'ū fakakaukau 'oku ne 'ai koe ke ongo lelei ange' pe kovi ange'.

Ko ha 'ate tohinoa' hangē ko e tohi ko 'eni he komipiuta' 'oku lava ai ke ne tokoni'i koe ke toe mahino lahi ange 'a e me'a' ni': www.depression.org.nz

Talanoa mo ha taha

Ko ha fakakaukau lelei ia ke te talanoa ki ha taha 'oku te falala ki ai fekau'aki mo ho'o ngaahi fakakaukau' pea mo ho'o ngaahi ongo'. Oku lava e talanoa ki ha taha 'o tokoni'i koe ke ongo'i 'oku mahino'i kita' pea toe lava foki 'o tokoni'i koe ke sio' mei ha tafa'aki kehe'. 'Oku ke lava:

- ✦ talanoa ki ho'o fāmili' pe ngaahi maheni', ko ha faiako' pe faiako sipoti', ko ho kakai' pe fanga tokoua'
- ✦ kumi tokoni mei he ngaahi komiuniti' he 'initaneti' pe 'ū ma'u'anga tokoni', pe fakahā e 'ū fakakaukau kiate koe' i ha tohi noa pē ia 'a'au':
 - www.auntydee.co.nz
 - www.mentalwealth.co.nz
 - www.sparx.org.nz
 - www.thelowdown.co.nz
- ✦ fakafetu'utaki ki he kakai kehe' pea ke kau ki ha kulupu', hangē ko ha kalapu sipoti' pe kulupu lotu', ke lava ai 'o mapule'i 'e 'ū ongo 'o e ta'elata'

Fakafetu'utaki mo ho kaungame'a mo e famili

Fakafetu'utaki mo ho kaungame'a mo e famili, 'i he taimi 'oku ke ongo'i puputu'u ai. 'I ai e taimi 'oku tau fepulingaki ai mo hotau ngaahi kaungame'a ka e pehe kihe famili. Kā koe taimi eni 'oku fiema'u ai ke fai 'a e fetu'utaki. Ke fai ha fetokoniaki, hoko koe taimi feohi, pea he lava 'a e ngaahi me'a ni, 'o tokoni kihe mo'ui lelei (mo'ui lōtolu). He toe lelei kapau teke ki'i mavahe mei 'api ('eva kiha feitu'u) – kapau 'oku ke ongo'i puputu'u pea 'ai pe ke nounou, pea 'o kapau 'oku 'ikai ke ke fievahevahe mo ha taha 'a e me'a 'oku ke ongo'i 'oku saipe ia.

Ahi'ahi'i' ha 'ū founa fakafiemalie'

Ko e fakafiemālie' ko ha founa ia 'e taha 'o e faito'o e mafasia' pea 'oku lava 'o tokoni ke fakasi'isi'i 'a e ngaahi mafasia e ongo'. 'Oku 'iai 'a e ngaahi founa manava (breathing exercises) 'e lava 'o tokoni ke fakasi'isi'i 'a e puputu'a.

Ko fē 'a e taimi 'oku totonu ke u ma'u ai ha tokoni'?

Ki he kakai e ni'ihī', ko e ngāue 'aki e ngaahi fakahinohino ko'eni' 'e fe'unga ia ke mapule'i e ngaahi faka'ilonga 'o e mafasia 'a e 'atamai'

Pea kapau kuo fuoloa 'a e fononga he mafasia 'o e 'atamai' mo e 'ikai pe ha fakalalakaka', 'oku mahu'inga ia ke ma'u mai ha tokoni fakapolofesinale'. Ko e ongoongo lelei' ko e tokolahi 'a e kakai kei talavou 'oku nau mo'ua he mafasia 'o e 'atamai' 'oku malava pē ke nau ma'u tokoni lelei ange' 'aki ha poupuu totonu'.

Ke ma'u e tokoni 'oku fe'unga tonu mo koe'

Ko e me'a mahu'inga 'i he tokoni fakapolofesinale' ko e talatalanoa' (fakasaikolosia'). Oku lava ke tokoni 'eni kiate koe' ke ke ako lahi ki he anga e ngāue 'o e mafasia ho'o 'atamai' mo e liliu e anga ho'o ongo'. Oku 'i ai e kau polofesinale oku nau 'atā ke tokoni atu:

- ✘ teke lava 'o text pe tā ta'etotongi kihe 1737, koe sēvesi eni 'i Niusila teke ma'u ha pou pou totonu' mei ha kau fale'i taūkei 'I he mala'e. Koe ngāahi me'a teke vahevahe 'oku 'ikai ngofua ke toe hā kitu'a. Vahevahe kiate kinautolu 'a e ngaahi me'a 'oku hoko kiate koe pe ko ha taha 'oku ke tokanga kia, tenau tokoni'i koe
- ✘ fetu'utaki kihe kautaha Youth Line – txt ta'etotongi kihe 234, tā taetotongi kihe 0800 276 633, pe koe email kihe: talk@youthline.co.nz
- ✘ kapau 'oku ke 'i he kolisi' pe 'univēsi', te ke malava foki 'o kumi tokoni ki ha sēvesi fale'i' pe sēvesi he mo'uilelei ma'ae fanau ako'
- ✘ ko ho'o toketā fakafāмили' (GP) 'oku ne lava ke 'oatu ha 'ū faito'o fakasi'isi'i e mafasia 'o e 'atamai'.

Ko e mafasia 'o e 'atamai' mo e fakafehokotaki he vaha'a 'o e ta'onakita' pea mo e fakalavea'i pe kita'

Oku 'i ai e kakai kei talavou 'e ni'ihi 'oku nau mo'ua he mafasia 'o e 'atamai' 'o fakalavea'i pe kita' pe a'usia e 'ū fakakaukau 'o e ta'onakita'. Ko e fakalavea'i pe kita' mo e 'ū fakakaukau felāve'i mo e ta'onakita' ko e ū founa ia 'oku fa'a feinga ke mafuesia'aki e ngaahi ongo'i faingata'a'ia'.

Kapau kuo 'i ai ha'o 'ū fakakaukau ta'onakita' pe fakalavea'i pe kita' 'oku mahu'inga mo'oni 'aupito' ke talanoa ki ha taha 'oku ke falala ki ai', hangē ko ha taha he fāмили', maheni' pe faiako'.

Oku lava foki ke ke fa'ufa'u ha palani malu ma'au' ke tokoni ke mafuesia e 'ū ongo 'o e loto faingata'a'ia' mo e 'ū fakakaukau ta'onakita' 'aki ho'o ngāue'aki e polokalama BeyondNow:

<https://www.mentalhealth.org.nz/assets/OurWork/Downloads/Personal-safety-plan.pdf>

Kapau 'oku ke fakakaukau 'oku lava ke ke fai 'a e fa'ahinga fakakaukau' pe ngaahi palani ke ke fakalavea'i ai koe', telefoni kihe 111.

Ko fē ke ma'u mei ai e tokoni

Ko ho'o toketā fakafāmilī (GP) 'oku ne lava ke 'oatu ha 'ū faito'o fakasi'isi'i e mafasia 'o e 'atamai'. Ko e toketā fakafāmilī pe sēvesi 'oku te kumi tokoni kiai' 'e tokoni ke fakahinohino 'a e founa lelei 'e ngāue kiate koe'.

Kapau 'oku ke 'i he kolisi' pe 'univēsi', te ke malava foki 'o kumi tokoni ki ha sēvesi fale'i' pe sēvesi he mo'uilelei ma'ae fanau 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' ni'. 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	Fetu'utaki kihe kautaha Youth Line – txt taetotongi kihe 234, tā taetotongi kihe 0800 276 633, pe koe email kihe www.youthline.co.nz .
Samaritans	0800 726 666
Healthline	0800 611 116
Lifeline	0800 543 354 or text 'Help' to 4357

 <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 fekaŋāue'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', maumau', 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)