



LeVa

Makitoro'anga nā roto i te au tū  
popoki'anga ngaru o te ngākau:

# Taitaiā Teima'a



Kua piāpa 'ua i tō tātou 'iti tangāta Pasifika i te kimi rāvenga i te au tū  
teretere'anga o te moana e tae 'ua atu ki te 'enua marō.

Kua 'akaāite 'ia tō tātou tū ngākau tangāta mei tō te moana rāi te tū. I te ta'i au  
tuātau, me marino 'ua te moana, ngoie 'ua te kaveinga. I te ta'i au tuātau, me  
ngārepurepu te moana, ngatā te kaveinga. E tauī kātoa ana tō tātou au tū e te  
manako tangāta mei tō te ngaru moana rāi. Mei tō tātou au 'ai tupuna, i roto  
i te au tuātau ngatā, 'akapuāpinga i tō tātou au mārama, kite, pakari, karape,  
'irinaki Atua, e te rōta'i'anga rāvenga tauturu 'ei kaveinga meitaki i roto i te  
pokipoki'anga ngaru o te ora'anga.



/LeVaPasifika

## Ngākau taitaiā teima'a

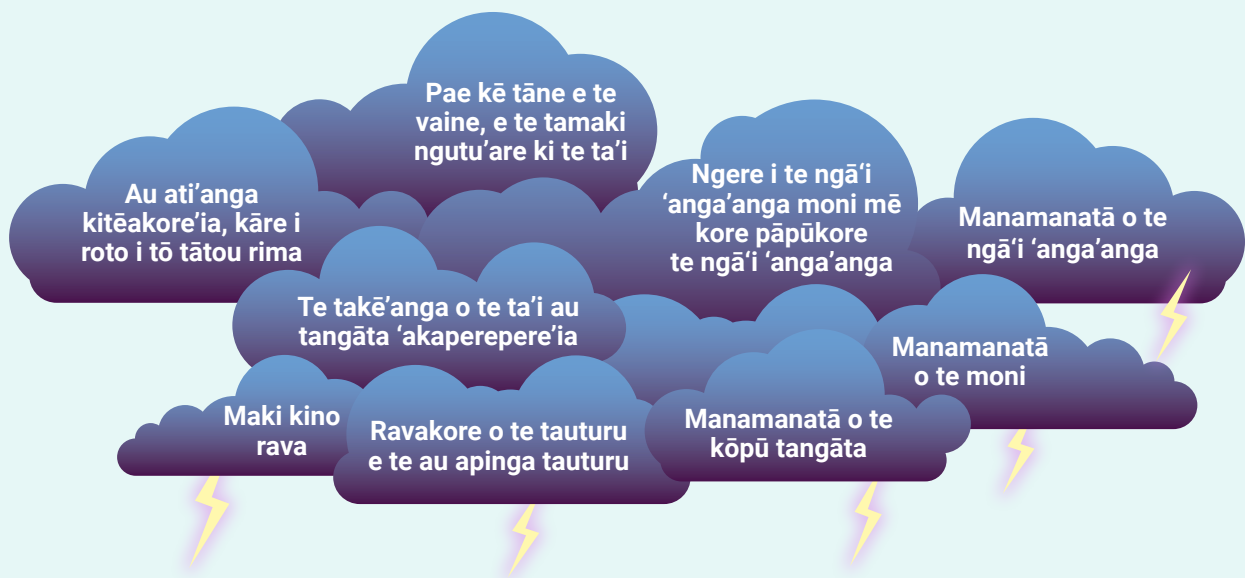
- te nā roto āinei tātou i te ta'i tūranga taitaiā mē kore tū ngākau taitaiā teima'a?

Kua mātau 'ua tātou i te nā roto i te ta'i au 'ati'anga e te tuātau taitaiā, mei te maromaroā, riri e te mākitakita o te ora'anga - e ma'ata atu rāi te katoa'anga o te manako ngākau taitaiā. I nā 'oki e kua roa tēia au tū ora'anga tangāta i te 'akauru'anga ki runga i te ngākau taitaiā e kua riro te reira i te 'akaparuparu e te 'aka'oki i tō tātou manako ki muri. Kua 'akaāite 'ia tēia tū ngākau, mei te ta'i pāpāki e aruaru nei kia kore e peke kē i te pākoko'anga tai e kia vai ārangā 'ua. E mea tau rāi kia mārama tātou e kāre te ngākau taitaiā teima'a i te 'akairo 'āpikēpikē; māri rā e au 'ati'anga ora'anga tangāta 'ua tēia i roto i tō tātou ora'anga. Nā roto i te ta'i au tauturu'anga tau kā meitaki mai te ora'anga.

### Te au manamanatā ora'anga: E a'a te ka tupu ki tō tātou ora'anga tangāta?

Te vai aturā te au rāvenga tūkēkē kia makitoro mārie tātou i te au mataara meitaki te ka nā roto i te 'apainga teima'a o te ngākau taitaiā. Ko te au taka'i'anga mua koia 'oki kia mārama tātou i te au tū tā'i'anga i roto i tō tātou ora'anga tangāta te ka riro mai 'ei ngākau taitaiā. I te ta'i au taime kāre e tumu'anga o tēia au tū ngākau taitaiā, noatu rā te reira kā mako 'ua!

Kō tēia te ta'i au tū tāmanamanatā e kitēa 'ia nei i roto i tō tātou ora'anga. Inārā kia 'akama'ara tātou e tūkētūkē te au tū tangāta.



## Au 'akairo

Kua kite 'ua tātou i te au 'akairo o te ta'i reva kino e aere mai ra- ka 'akapōiri te tūārangi, ka riporipo te tai, e te tauīanga o te reva. Te vai katoa rā te ta'i au 'akairo kitēa pū 'ia 'ei 'akakite mai kia tātou e te nā roto nei tātou i te tūranga taitaiā teima'a.

Mei te mea e kō tō tātou tūranga e paruparu e kāre tātou e mataora ana i te rave i te au 'anga'anga tei mātau 'ia e tātou i te rave, me ka ma'ata atu i te rua 'epetoma 'ia tātou i te nā roto'anga i tēia tūranga taitaiā pēnei tei roto 'aia i te reira tūranga. Pēnei ka kite tātou i tēia au 'akairo tei tā 'iku 'ia i raro nei. Inārā, e mea pūapinga rāi kia kite tātou e au takainga tauturu 'ua tēia e kia 'āravei me kore kimikimi 'ō'onu atu tātou ki te au tangāta e 'anga'anga nei nō te Marae Ora me kore tāniuniu atu te nūmero 1737 me te kite nei koe i te ta'i au 'akairo o te ngākau taitaiā teima'a.



### Tō tātou au tū

- » Ka maromaroā ua tātou i te katoa'anga o te tuātau.
- » Ngākau pō e te piri'anga kore.
- » Kāre o tātou 'inangaro e te mataora'anga ki te au 'anga'anga tā tātou i mātau te rave.
- » Kāre e kaveinga.
- » 'Akavāngākau e te kāre e pūapinga.



### Tō tātou tū 'ākono'anga

- » Kāre e oti ana te au 'anga'anga - i te ngutu'are, 'āpi'i e te ngā'i 'anga'anga moni.
- » Ngatā te moe.
- » Makokore i te 'ākono 'ia tātou - 'Ākara'anga: kāre e pā'i, 'uru te nio, kaikai meitaki etv.
- » 'Akakoro i te 'anga'anga kino ki runga ā'o 'ia tātou.
- » Putuputu te kai kava e te kai tita.



### Tō tātou kōpapa

- » Ka kite tātou i te tūkē ki tō tātou kakī nui. 'Ākara'anga: iti 'ua mē kaikai mē kore ma'ata rava.
- » Tauīanga kōpapa. 'Ākara'anga: 'Ikoke mai te kōpapa me kore matū atu te kōpapa i roto i te ta'i tuātau poto.
- » Ka kite tātou i te ta'i au tū 'ākia e te mamae māramakore'ia.
- » Paruparu te kōpapa e te anoano i te rave 'anga'anga.
- » 'Āpikēpikē i te katoa'anga o te tuātau.



### Tō tātou au piri'anga

- » 'Akamata i te 'akatakakē mei to tātou au kōpū tangāta e te taeake.
- » 'Inangarokore i te kite 'ua atu i te ta'i.
- » Viviki i te riri e te ngākau marekakore i te tangāta.
- » Manako e kāre te tangāta e 'inangaro mai 'ia tātou me kore kāre e 'inangaro i te no'o mai ki te pae 'ia tātou.
- » 'Inangarokore i te piri ki te au 'anga'anga a te kōpū tangāta me kore te ta'i au putuputu'anga tāmataora.



### Tō tātou au ara manako

- » Manako kino 'ia tātou 'ua ō rāi e te ta'i kē atu.
- » Ngatā i te 'akatinamou manako, 'akatupu'anga manako me kore ngaropōina.
- » Tupu te manako no te tākinokino i aia 'ua ō rāi me kore 'inangaro i te mate.
- » Ngatā te au 'anga'anga rava rāi e kāre e rāvenga 'akameitaki atu.
- » Kāre ō tātou 'irinaki ki roto 'ia tātou 'ua ō rāi.



### Tō tātou ora'anga vaerua

- » Kāre e piri'anga vaerua - mei te Atua, to tātou 'irinaki'anga me kore mana teitei atu.
- » Kāre ō tātou ngākau au 'ia tātou 'ua ō rāi me kore te ao takapini 'ia tātou.
- » Marekakore e te ariki i te pūapinga o te ora'anga.
- » Iti te pure, 'akamotu te 'aere ki te pure me kore te au 'anga'anga tei 'ōronga mai ana i te au, mataora e te marino ki te ora'anga.

## Au rāvenga tauturu i te ngākau taitaiā teima'a

### Arataki'anga kaveinga ki te 'enua marō

Kia tau ki to tātou 'ai metua i te nā roto'anga i te au manamanatā o te moana, kia rauka rāi 'ia tātou i te tomo nā roto i te ta'i au 'ati'anga o te ngākau taitaiā teima'a. Mei te mea oki e kua tae ora rātou ki to tātou au 'enua, ka rauka katoa 'ia tātou i te kimi rāvenga i te 'akameitaki atu i te manamanatā o te ngākau taitaiā teima'a, 'ei 'akameitaki atu i tō tātou tū ora'anga tangāta.

Tēia te ta'i au rāvenga te ka tauturu 'ia tātou i te au tuātau e nā roto nei tātou i te ngākau taitaiā teima'a.

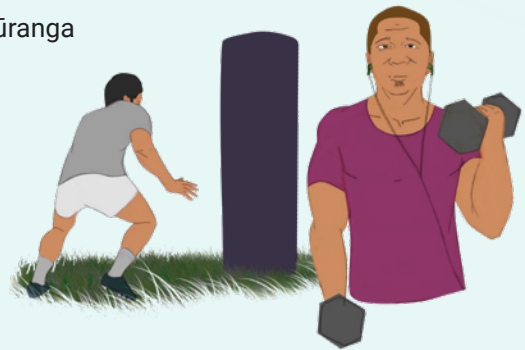
'Akama'ara tātou, ka rauka 'ia tātou i te kimikimi mārama 'ō'onu mei ko mai i te au tangāta 'anga'anga o te Marae Ora, me kore tāniuniu atu te nūmero 1737 me kua kite tātou e te riro nei tēia au tū 'ei tāmanamanatā i tō tātou ora'anga i te au rā rava rāi.



### 'Ākonomeitaki'anga i tō tātou ora'anga

Ka rauka 'ia tātou te 'autū atu ma te tinamou o te 'aerenga me 'ākono meitaki tātou i tō tātou kōpapa.

- » 'Ka riro te kaikai meitaki i te 'akameitaki atu i tō tātou tūranga manako, tū maroiroi e te katoa'anga o te ora'anga tau.
- » Kia rava meitaki te moe, no te 'akangāroi'anga i tō tātou roro e tō tātou kōpapa.
- » Me rava te 'akatikatika'anga uaua, kā meitaki tō tātou tū manako, rāvenga tauturu i te au tū manamanatā e te moe meitaki.
- » Ka riro te 'akakore'anga kava e te kai huero tita i te 'akameitaki i tō tātou pi'a manako e te ta'i au kimi'anga rāvenga no tō tātou au manamanatā.



'Ākara atu i te tu'anga o te Feel-Good o te Mental Wealth kupeaorangi no te ta'i au rāvenga tauturu.

[www.mentalwealth.nz](http://www.mentalwealth.nz)



### 'Ākara mē riro ake tō tātou au manako 'ei 'akamaremo'anga 'ia tātou

Me nā roto tātou i tēia tū manamanatā kō 'ia 'oki ko te ngākau taitaiā ngatā ka pupuru tātou ki roto i te ta'i au manako'anga tāi'i. Ka tupu te 'ēkōkō'anga, ma'ata te manatā e te au manako 'irinakikore kia tātou 'ua o rāi. E mea tau rāi kia piāpa 'ua tātou i tēia au manako me tupu mai. Me kitēa e tātou tō tātou au manako tāi'i, ka rauka i reira 'ia tātou i te kimi rāvenga 'ei tauturu i a tātou i roto i te tuātau tā'io'io. E au tangāta 'anga'anga te ta'i i roto i te tu'anga o te Marae Ora tei terēni 'ia 'ei tauturu i tō tātou au manako tāi'i.

'Ākara atu 'ia Aunty Dee me ka anoano koe i te ta'i tauturu no runga i te ta'i au ara manako e te ta'i au manamanatā o'ou [www.auntydee.co.nz](http://www.auntydee.co.nz)





## Tuatua'anga ki te au tangāta tā tātou i 'irinaki

E iti tangāta piri tātou te ta'i ki te ta'i, ko te piri'anga kī tō tātou tei 'irinaki'ia, tō tātou ngutu'are, au taeake, au matakeinanga 'ei rāvenga tauturu 'ia tātou. Ka ngoie 'ua 'ia tātou i te 'akapiri atu ki roto i te ta'i putuputu'anga mei te pupu tārekāreka, me kore 'ākono'anga, me kore putuputu'anga tauturu no te au tangāta ngākau taitaiā teima'a; ka riro tēia i te tauturu kia kite e kāre ko tātou anake 'ua. Ka rauka mai te ta'i au rāvenga tauturu tau tei tā 'iku 'ia i roto i te au 'akapapa'anga i te pae 'openga o tēia 'Akapapa'anga Tuatua akamārama.



Mei te mea e kāre e rauka te ta'i tauturu i tō'ou tīmata'anga mua, kimi atu rāi kia kitēa 'ia mai te ta'i tangāta tauturu i a koe.

'Ākara atu i te ta'i au rāvenga tauturu nō te tuatua mei a Aunty Dee's [www.auntydee.co.nz/tips-and-help/talk](http://www.auntydee.co.nz/tips-and-help/talk)



## Kia riro e nā tā tātou au peu Kūki 'Āirani e 'akaūpokotū i a tātou'

E ma'ata 'ua atu rāi tā tātou au 'ākono'anga te ka riro 'ei 'akaūpokotū 'ei 'akarangatira'anga 'ia tātou. Ka riro tō tātou piri'anga ki tā tātou au peu e tā tātou 'ākono'anga i te tauturu mai 'ia tātou i te tāmou'anga e ko 'ai tātou e nō 'ea mai tātou. Ka anoano'ia no te 'akama'ara'anga kia tātou nō tēia au 'irinaki'anga meitaki i te tuātau e 'akamata mai 'ei tēia au tū tāmanamanatā'anga ki runga 'ia tātou. Ko te au peu rangaranga, taratarai, iriiri, 'ura, tāmou i te au 'imene pā-moana Pasifika, me kore 'akarongo ki te au metua nō runga i te rito'anga o tō tātou kāpua'anga.

'Ākara atu i te 'I AM' i runga i te kupeaorangi [www.atumai.nz](http://www.atumai.nz) no te 'ākara matatio atu'anga o te tū 'irinaki'anga o te iti tangāta Pasifika, i te pūapinga o te peu tupuna.



## Piri'anga vaerua

Ka riro to tātou piri'anga vaerua i te 'ātui atu'anga i tō tātou 'irinaki'anga, 'ākono'anga me kore te ta'i 'ua atu apinga pūapinga kia tātou. Mei te pure, no'ō mūtēkī me kore 'akakōtinga'anga tuātau ki roto i te ao nātura. Ka riro tō tātou piri'anga vaerua 'ei tūtāu 'ia tātou ki te ngā'i 'okota'i e kia riro 'ei au no tātou.



## Terēni'anga 'ia tātou kia 'akangāroi i tō tātou manako e te kōpapa

Ka riro te 'akangāroi'anga manako e te kōpapa i te 'akameitaki atu i te au manako manamanatā. Timata i te 'akarongo ki te ta'i 'imene meitaki, 'ā'aere 'akaetaeta uua, pāi vai ma'ana. Ka rauka 'ia tātou i te terēni i tō tātou manako e te kōpapa nā roto i te ta'i au 'akangāroi'anga tau mei te rave 'anga'anga tātakita'i i te tuātau 'okota'i. 'Ākara'anga: 'akatinamou ki runga i te au 'anga'anga e tupu nei 'ei a'a ki te au 'anga'anga tei topa ki muri. 'Ākara'anga, me ka komakoma tāua ki te ta'i tangāta, 'akaruke i tā'au tereponi 'apaipai ki te ta'i ngā'i, tāmāte i tā'au 'āvata tūtū, kōpae kē atu i te au 'apinga tāmanamanatā, e oti 'ōronga i tō'ou tuātau i te 'akarongo atu ki te tangāta e komakoma mai nei ki i a koe. Me ko koe anake 'ua, timata i te 'akatinamou ki runga i tā'au tū 'akaea ma te 'akaea mārie ki roto e ki vao.





### Piri'anga ki te kōpū tangāta e te taeake

Me maromaroā tātou i te ta'i 'ati'anga tuātau ka kiriti kē tātou 'ia tātou ua o rāi mei to tātou au taeake me kore kōpū tangāta, inārā ko te ta'i tuātau pūapinga rava atu tēia i te komakoma ki tō'ou taeake e tō'ou kōpū tangāta. No te mea ka kino atu tō'ou ngākau me no'o 'ua koe ē ko koe anake 'ua. E mea tau rāi kia no'onoo kāpiti tātou me kore rave i te ta'i au 'anga'anga nō rātou 'ei 'ōronga mai i te ta'i ngākau mataora e te ora'anga meitaki.



### Kimi'anga tauturu rapurapu

I te ta'i au taime e nā roto nei te au tangāta i te au tū manamanatā ka 'akatupu mai rātou i te ta'i au manako tāmamae e te tāmatae atu 'ia rātou. Me tupu ake tēia, 'āravei viviki atu i tēia au tangāta tauturu (taote | GP, kōnitara tauturu | counsellor, aronga 'anga'anga tauturu maki manako | mental health worker) e pērā katoa te ta'i au tangāta te ka riro 'ei turuturu 'ia tātou i roto i tēia au 'ati'anga manamanatā.

'Ākara atu i tēia au tātā'anga tauturu te ka riro i te 'akatinamou i te ta'i au parāni'anga tau nō runga i tēia au tū manamanatā e te manako tāmatae'anga.

[www.mentalhealth.org.nz/assets/OurWork/Downloads/Personal-safety-plan.pdf](http://www.mentalhealth.org.nz/assets/OurWork/Downloads/Personal-safety-plan.pdf)

**Mē e tangāta tā'au i kite e tei roto i te ta'i tūranga kino ko te rave kino i aia, tāniuniu atu i te nūmero 111.**



## Te kitēa nei tō tātou kaveinga, mei te mea e 'oe kāpiti tātou

## Au pūnanga tauturu

E mea tau rāi kia tuatua atu ki te ta'i au tangāta tei terēni pakari 'ia no runga i te kite manako 'ei tauturu atu i te au tū ngākau taitaiā ngatā e te teima'a. Ka rauka mai tēia au tauturu'anga nā roto i te tu'anga Marae Ora mei te psychologists, kōnitara tauturu, me kore te ta'i 'uatu tangāta tei terēni 'ia nā roto i te tuatua rapakau. Ka rauka katoa i tō'ou taote i te tāmānako mai i te ta'i au tauturu me kore vairākau. Mē te 'aere nei rāi koe ki te 'āpi'i ka rauka te ta'i tauturu nō'ou no kō mai i te 'āpi'i tauturu me kore te tu'anga ora'anga tau o te tamariki taurā.

Ka rauka i a koe i te patapata atu me kore tāniuniu atu i te nūmero 1737, no te tu'anga turuturu, teitei te tūranga. 'Akakite atu kia rātou i tō'ou manamanatā, e ka rauka 'ia rātou i te tauturu atu i a koe me kore tāmānako atu i te ta'i au tauturu'anga tūkētūkē.

### Te ta'i au nūmero tereponi tauturu:

- » **Lifeline** – Advice and counselling support  
**0800 543 354** or text 'Help' to **4357**
- » **Youthline** – Online community and support for young people.  
**0800 376 633**, free text **234**, webchat at [www.youthline.co.nz](http://www.youthline.co.nz)
- » **What's UP** – Advice & counselling support for 5-18-year olds; 12 noon to 11pm.  
**0800 942 8787**
- » **Kidsline** – Advice & counselling support up to 14 years; 4pm to 9pm weekdays.  
**0800 54 37 54 (0800 KIDSLINE)**

NEED TO TALK?

**1737**

free call or text  
any time

### Te au 'apinga tauturu e te turuturu kāre ō rātou 'akapou'anga moni

 <p>A one stop-shop to support young people to feel good and stay connected. <a href="http://www.mentalwealth.nz">www.mentalwealth.nz</a></p>	 <p>For when life sux, Aunty Dee can help you solve your problems. <a href="http://www.auntydee.co.nz">www.auntydee.co.nz</a></p>	 <p>E-therapy for young people who are feeling down, worried or stressed. <a href="http://www.sparx.org.nz">www.sparx.org.nz</a></p>
 <p>Culturally based tools to support Pacific young people to unleash their full potential. <a href="http://www.atumai.nz">www.atumai.nz</a></p>	 <p>Support for young people experiencing depression or anxiety. <a href="http://www.thelowdown.co.nz">www.thelowdown.co.nz</a></p>	 <p>A step-by-step approach for working through depression. <a href="http://www.depression.org.nz/get-better/the-journal">www.depression.org.nz/get-better/the-journal</a></p>
 <p>Learn mindfulness to develop better wellbeing. <a href="http://www.smilingmind.com.au">www.smilingmind.com.au</a></p>	 <p>Info and resources for queer and gender diverse youth. <a href="http://www.ry.org.nz">www.ry.org.nz</a></p>	 <p><a href="http://www.justathought.co.nz">www.justathought.co.nz</a></p>

Published in July 2020 by Le Va, Auckland, New Zealand.

© 2020. Pacific Inc Limited.

ISBN: 978-0-9951015-7-9 (PDF)

Recommended citation: Le Va (2020). Navigating through the waves of emotion: Depression. Auckland. New Zealand.

Kō tēia au 'Akapapa'anga Tuatua e au mea 'akamārama 'ua te reira. Kāre tēia i te mono i te au 'akamatakite'anga mei te au taote mē kore aronga 'anga'anga Marae Ora. Kua timata pakari 'ia ē ko te au tuatua i runga nei e au mea tau e te tika i tēia rā, kāre ā te Le Va tāpeka'anga ki te te ta'i atu au tuatua e kāre i tau, no tēia taimē, e no te ta'i au tuātau kē atu. Kāre mātou e 'apai i te ta'i au 'apainga mē kore tāpeka'anga no te ta'i au mea tei tupu mē kore tei ngaro, kino, 'akapou'anga, mē kore tutaki'anga nō te ta'i tei 'irinaki pū ki tēia au 'akakite'anga.