



LeVa

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

# Mātakutaku Taitaiā



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



## Au 'akairo no te ngākau matakau taitaiā

### - Te kite āinei koe i te 'uri'ia i te 'akavaitata'anga mai.

E ma'ata 'ua atu rāi te au rāvenga kia kite tātou no te makitoro'anga tau te nā roto 'anga i te au ngaru e pokipoki mai nei. Ko te mea mua rā ka anoano'ia tātou kia kite i te au 'akairo i roto 'ia tātou e tei takapini mai. Mei tō tātou au 'ai tupuna i te kite i tēia au 'akairo o te manamanatā 'uri'ia e 'akavaitata mai nei, ka rauka katoa 'ia tātou i te kite atu i tēia au 'akairo o te au manamanatā e te ngākau mātakutaku taitaiā 'ia rātou e 'aka'aere nei i tō rātou ora'anga.

E tūkēkē te au tūranga ngākau mātakutaku taitaiā o te au tangāta, inārā te vai nei te ta'i au 'akairo kitēa pū 'ia, te 'aka'ari mai nei kia tātou e ko te au ngaru ka mama'ata te reira e ka anoano'ia tātou kia teateamamaō 'ei 'akamarino i te vai. Ko tēia te au 'akairo tā tātou ka 'ākara:



#### Tō tātou kōpapa

- » Viviki te pāmu o te pukuatu.
- » Etaeta te umauma.
- » Etaeta katoa te kōpapa e ka mamae katoa.
- » Kinokino kī te kōpū.
- » 'Akamata te mamae ūpoko me kore ānini.
- » Manamanatā i te moe.



#### Tō tātou au ara manako

- » Ngatā i te 'akarongo e te tinamou o te manako.
- » 'Akamata i te 'akamanako e te 'irinaki e, ē 'apinga kino te ta'i kā tupu.
- » 'Akamata i te 'ēkōkō 'ia tātou 'ua ō rāi. 'Ākara'anga: Ka 'akapē'ea me kāre e rauka i āku i te rave? Ka 'akapē'ea me topa ake? Ka 'akapē'ea me kāre te ta'i e mareka mai i āku?



#### Tō tātou tū 'ākono'anga

- » Ngatā 'ia tātou i te kimi rāvenga kia 'akangāroi mei te au manamanatā.
- » Tau'anga 'inangaro i te kaikai. 'Ākara'anga: Iti te mānga kā kai me kore ma'ata rava te mānga te kā kai.
- » Kōpae i te ta'i au tūranga me kore ngā'i te ka apai mai i te taitaiā, me kore 'akama'ata atu i te reira.
- » Ngatā i te tuku i te ta'i tika.



#### Tō tātou au tū

- » Manamanatā ua i te au taime rava rāi.
- » Ma'ata atu te manamanatā e te 'akangāroikore.
- » Maremo'ia e te manamanatā.
- » 'Akamata i te taitaiā e te marekakore.



#### Tō tātou au piri'anga

- » 'Akamata i te 'akatakakē mai mei te kōpū tangāta e te au taeake.
- » Kāre e anoano i te 'āravei i te ta'i au aronga kē.
- » Ngoie 'ua i te tāmanamanatā'ia e te 'akariri i te ta'i.
- » 'Akamata i te 'aka'apa atu i te ta'i kē e tā'openga i te rave kino atu.



#### Tō tātou ora'anga vaerua

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

## Au rāvenga tauturu i te ngākau mātakutaku taitaiā Arataki'anga kaveinga ki te 'enua marō

Kia tau ki tō tātou 'ai metua i te nā roto'anga i te au manamanatā o te moana, kia rauka rāi 'ia tātou i tomo nā roto i te ta'i au 'ati'anga o te ngākau mātakutaku taitaiā. Kua tae meitaki mai tō tātou 'ai metua ki runga i tō tātou au enua, ka ngoie katoa 'ia tātou i te nā roto i tēia tūranga e rauka atu ei te ta'i tūranga meitaki atu.

Te ta'i au 'akano'ono'o'anga no te tauturu 'ia tātou i te makitoro'anga nā roto i tēia tūranga.



### 'Ākono'anga 'ia tātou

Ka rauka 'ia tātou i te nā roto i tēia tere ma te pāpū e te tinamou me rauka te au anoano ma'ata 'ia tātou, ma te 'akatinamou i te ta'i tango mātūtū nō tātou.

- » 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, ka 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 [www.mentalwealth.nz](http://www.mentalwealth.nz) no te ta'i au rāvenga tauturu.



### Te mana o tō tātou au manako ka 'akaāranga 'ia tātou

Kua kite tātou i te tū o tō tātou au manako e te au manakokore i te tauturu mai i te 'akama'ata atu i te tūranga manako taitaiā te ka 'akakino atu. Mei te mea e ka rauka 'ia tātou i te kite atu i tēia au manako nei, ka kite tātou i te 'arapaki atu i te reira nā roto i te ta'i au rāvenga 'ōu e te tūkē. Ko te ta'i rāvenga i te rave'anga i tēia koia oki te tātā'anga i tō tātou au manako ki runga i te kapi peapa (tereponi e te ta'i au apinga kē atu), e te 'ākara e ko tei 'ea te au manako te ka 'apai mai i te meitaki me kore kino.



### 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'o mūtēkī me kore 'akakōtinga'anga tuātau ki roto i te ao nātura. Ka riro tō tātou piri'anga vaerua 'ei tūtau 'ia tātou ki te ngā'i 'okota'i e kia riro 'ei au no tātou.



## 'Akaea'anga a'o

'Akaea m'arie 'o'onu ka tauturu i te t'amanamanat' a i te t'uranga no te 'akaviviki atu i t' t'atou puku'atu i te p'amu, kinokino te k'op'u, e ka etaeta te k'opapa, ka 'arai t'eia 'ia t'atou kia rave i te anga'anga tau. Me ririnui te t'uranga ng'akau m'atakutaku taitai'a, ma te t'apoki mai, te 'akam'arie mai e te 'akaea 'o'onu ka riro i te 'apai k'e i te au 'arairai'anga ma te 'akamarino mai i t' t'atou manako e rauka atu 'ei 'ia t'atou i te 'iki i te ta'i au 'iki'anga ma te makitoro'anga m'arie 'anga i te ara ki te ora.

- » **Timata i te rave i t'eia** – 'akaea n'a roto i te putai'u i roto i te tar'e 4 t'ekoni; t'apu i te 'akaea ma te tar'e i te 4 t'ekoni; 'akaea ki vao n'a roto i te va'a i te tar'e o te 4 t'ekoni. T'a 'oki 'aka'ou no te ta'i toru taime.



Inhale  
4 seconds



Hold  
4 seconds



Exhale  
4 seconds



## Tuatua'anga ki te au tangata ta t'atou i 'irinaki

E iti tangata piri t'atou te ta'i ki te ta'i, ko te piri'anga ki t' t'atou tei 'irinaki'ia, t' t'atou ngutu'are, au taeake, au matakeinanga 'ei ravenga tauturu 'ia t'atou. Ka ngoie 'ua 'ia t'atou i te 'akapiri atu ki roto i te ta'i putuputu'anga mei te pupu tarekareka, me kore 'akono'anga, me kore putuputu'anga tauturu no te au tangata ng'akau taitai'a teima'a; ka riro t'eia i te tauturu kia kite e k'are ko t'atou anake 'ua. Ka rauka mai te ta'i au ravenga tauturu tau tei ta 'iku 'ia i roto i te au 'akapapa'anga i te pae 'openga o t'eia 'Akapapa'anga Tuatua akam'arama.

Mei te mea e k'are e rauka te ta'i tauturu i t'ou timata'anga mua, kimi atu rai kia kitea 'ia mai te ta'i tangata tauturu i a koe.

'Akara atu i te ta'i au ravenga tauturu no 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 'ākonō'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 'ākonō'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.



## 'Autū'anga i te 'uri'ia 'ei 'akatinamou i te tūranga pāpū meitaki

Me timata tātou i te kōpae atu i te au tūranga e ō 'ei tātou ki roto i te tūranga mātakutaku taitaiā, pēnei e ka meitaki no te ta'i tuātau poto, inārā ka riro te reira i te 'akakino atu no te tai tuātau roa. I te ta'i au taime me nā roto tātou i tēia au tūranga mataku'ia ka rauka te tauturu 'ia tātou kia kite i te au 'apinga kāre i kino rava mei tā tātou i manako. Me kite tātou e ka 'autū tātou nā roto i te 'uri'ia, ka kite i reira tātou i te ta'i atu au tūranga e, ē tika'anga pūapinga kia 'āpi'i mai kia tupu e kia rauka te 'akatinamou'anga pāpū meitaki.



# 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.

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.

Mē ka 'inangaro koe i te tuatua pāpū me kore ui uiui'anga, tāmata atu i te ta'i o tēia au nūmero tereponi tauturu.

- » **Anxiety helpline** – Anxiety New Zealand Trust's free helpline  
**0800 269 4389 (0800 ANXIETY)**
- » **Youthline** – Online community and support for young people.  
**0800 376 633, free text 234**, webchat at **www.youthline.co.nz**
- » **What's UP** – Advice & counselling support for 5-18-year olds; 12 noon to 11pm.  
**0800 942 8787**
- » **Kidslines** – 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 sucks, 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: 978-0-9951015-8-6 (PDF)

Recommended citation: Le Va (2020). Navigating through the waves of emotion: Anxiety. 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 taime, 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.