



LeVa

‘E fakahaohao i he ta’au
‘o e peau ‘o e ongo:

Hoha’a



‘Oku maheni ‘aupito ‘a e kāinga Pasifiki mo e moana mo hono ngaahi
ha’aha’aa pea mo e founga ke fai ai e fakahaohao ke taufonua.

Ko hotau ongo ‘oku hangē pē ko e moana. ‘I he taimi ‘e ni’ihi ‘oku
nonga ai pea faingofua e folau. Pea ‘i he taimi ‘e ni’ihi ‘oku hou tu’u
ai pea ‘oku faingata’a e folau. Ko hotau ngaahi ongo’ ‘oku hangē pē
ko e ngaahi peau ‘o e moana’ ‘o feliuliuaki kā ‘o hangē pē ko ‘etau
fanga kui; ‘i he taimi ‘oku hou mo kovi ai ‘a e tahi, ‘oku tau faka’aonga’i
leva ‘etau ‘ilo’, poto taukei, hotau ngaahi mahu’inga, ‘etau ongo
fakalaumālie mo ‘etau ngāue fakataha ke haofaki kitautolu ai ki ‘uta.

Hoha'a

Ko e ngaahi me'a nai 'oku tau hoha'a kiai' 'oku 'ikai to e lava 'o ma pukepuke pe pule'i? Pe ko e ngaahi me'a angamaheni pē ia?

Ko e hoha'a ko e me'a angamaheni fakanatula pē ia 'o hangē pē ia ko e natula feliliuaki 'o e moana. 'Oku lau pē ia ko e hoha'a, manavasi'i, tailiili pe ta'emnonga fekau'aki mo ha me'a 'oku 'ikai ke tau fu'u fakapapau'i pe ko e hā e me'a 'e hoko. Ko e kakai tokolahi 'oku nau hoha'a 'i ha'a nau fehanga'angai mo ha me'a fo'ou pe fetaulaki mo ha me'a lahi fakafokifā. Hangē ko e fakatātā ko'eni'. Ko e ni'ihi 'oku nau hoha'a 'i he sivi pe ko e te u lea 'i ha fu'u kakai tokolahi.



Hoha'a lelei

'Oku 'iai pē 'a e kaunga lelei 'a e hoha'aa 'i he taimi 'e ni'ihi he 'oku ne 'ai kitautolu ke tau fukahoko ha me'a 'o to e leleiange 'aki 'etau vēkeveke mo longomo'ui. Hangē ko e fakatātā ko'eni, 'I he taimi 'oku tau teuteu lahi ai ke tau ma'u ha fe'auhi lele. 'Oku tokoni lahi kiate kitautolu 'i he'etau fehanga'angai mo e ngaahi me'a fakatupuhoha'a, fakailifia mo fakatu'utāmaki'. Hangē ko'eni' kapau 'oku tau fiema'u ke tau hola mei ha fakatu'utāmaki. 'I he fo'i taimi hoha'a ko'eni 'oku hoko ki hotau sino 'a e ngaahi liliu lahi 'o hangē ko e tā vave 'a e mafu', nounou e mānava' pea fakafefeka mo e uoua'. Ko e fa'ahinga me'a pehe ni' 'oku 'iloa ia ko e "feinga ke hola" pea ko e angamaheni ia 'a e feinga 'a e sino ke mateuteu fakavavevave ke fehanga'ngai mo e me'a 'oku hoko' ka ne ongo'i 'oku to e foki 'o nonga mo fiemālie.



Hoha'a 'oku 'ikai tokoni' pe 'oku kovi'

'I he taimi 'e ni'ihi 'oku tau fu'u ongo'i hoha'a lahi mo ta'emanonga 'aupito 'o hangē ko e fetā'aki 'a e ngaahi peau lalahi' 'o hangē pē ka tau ka ngoto pe melemo'. 'Oku malava ke tau ongo'i pehe ni 'o a'u pē ki ha taimi kuo mavahe ai e faingata'ā ia pea kuo puli atu mo e ngaahi me'a na'a tau hoha'a kiai'. Ka neongo kuo 'alu pe puli e ngaahi me'a na'a tau hoa'a tu'u ai';oku kei lohiaki'i pē kitautolu 'e hotau 'atamai' ke pehē 'oku te'eki 'alu e faingata'ā'ia. 'I he taimi 'oku hoko ai 'a e ngaahi me'a pehe ni 'oku fakatu'utāmaki pea kovi leva 'a e hoha'aa' he 'oku ne 'ai 'e ia ke mo'utāmakia kitautolu 'i he tu'unga ko'eni' pea tau kui mo ta'efakatokanga'i ai ivi mo e mafai malava 'uma'aa 'a e ngaahi tokoni lelei 'oku 'atā ke tau faka'aonga'i. 'I he taimi kuo kūmoa pea lomaki'i kitautolu 'e he ngaahi peau lalahi 'o e hoha'aa', 'oku ne pule'i 'e ia 'etu ngaahi mo'ui'. 'I he hoko 'a e me'a koia', 'oku tau tuku leva 'e kitautolu 'etau fai 'a e ngaahi me'a 'oku tau fiefia ai 'o hangē ko'etau feohi mo e kakai 'oku tau 'ofa ai pea nau tokanga mai kiate kitautolu. 'Oku malava 'e he tu'unga kovi ko'eni' 'o ta'ofi kitautolu ke 'oua te tau ō ki he ngāue' pē ko e ako' pea 'oku ne to e maumau'i foki hotau vā mo hotau kāinga' mo e ngaahi kaungāme'ā'. Ko e ni'ihi 'o kitautolu 'oku tau fai pē 'a e ngaahi me'a 'oku ma'u ai 'etau fiefia' ka 'oku tau fai faka'apē pē mo e loto ha'iha'isia mo tailiili. 'Oku hanga 'e he fa'ahinga tūkunga ko'eni' 'o fakamaha hotau ivi.



Ko e ngaahi faka'ilonga 'o e loto hoha'a 'Oku ke fakatokanga'i nai ha afā 'oku ha'u?

'Oku lahi 'aupito 'a e ngaahi founga ke tau ako ke fai'aki 'etau folau fakahaohao 'i he lotolotonga 'o e ngaahi peau 'o e loto hoha'a' mo e lotomo'ua'. Ka kuopau ke tau 'uluaki ako ke tau 'ilo 'a ngaahi faka'ilonga' 'i he'ene hoko mai kiate kitautolu mo hotau ngaahi 'ātakai. Hangē pē ko 'etau fanga kui' 'enau ako ke nau 'ilo 'a e ngaahi faka'ilonga 'i ha teuaki mai ha afā fakatu'utāmaki. 'Oku malava pē mo kitautolu ke tau 'ilo 'etau ngaahi hoha'a' mo e lotomo'ua' 'i he taimi 'oku na kūmoa ai 'etau ngaahi mo'ui.

'Oku kehekehe pē 'etau takitaha a'usia fakafo'ituitui fekau'aki mo e loto hoha'a' ka 'oku 'iai pē 'a e ngaahi faka'ilonga 'oku nau meimei tatau, ko'enau 'asi pē pea tau 'ilo 'e faka'au ke lalahiange 'a e peau' pea 'oku fiema'u ke tau teuteu kiai. Ko e ni'ihī 'eni 'o e ngaahi faka'ilonga ke tau tokanga kiai:



Ko hotau sino

- » 'Oku tā vave hotau mafu'.
- » 'Oku ha'iha'isia hotau fatafata
- » 'Oku ha'iha'isia hotau sino pea kamata ke felāngaaki.
- » 'Oku tau langa kete.
- » 'Oku kamata ke tau nngau'ulu mo ninimo.
- » 'Oku faingata'a ke tau mohe



Ko hotau ngaahi ongo

- » 'Oku tau hoha'a ma'u pē
- » 'Oku kamata ke tau lotomamahi, 'ite'ita mo ta'emanonga.
- » 'Oku kamata ke tau ongo'i pōpula mo lōmekina mo lifusia.
- » 'Oku kamata ke tau



Ko 'etau fakakauku

- » 'Oku 'ikai ke tau lava 'o tokanga lelei mo fakamama'u.
- » 'Oku kamata ke tau fakakaukau ko e me'a kovi kotoa pē 'e hoko mai.
- » 'Oku kamata ke te fakafehu'ia pea te ta'efalala pē kita kia kita, 'o hangē ko e ngaahi fakafehu'i ko'eni', 'E fēfē kapau he'ikai te u lava ia 'e au? 'E fēfē kapau te u tō pe 'ikai te u lava. 'E fēfē kapau he'ikai to e sai'ia ha taha ia 'iate au?



Ko hotau ngaahi vā

- » 'Oku kamata ke tau fakamama'o mei hotau kāinga' mo hotau ngaahi maheni'.
- » 'Oku 'ikai ke tau to e fie sio kitautolu ki ha taha.
- » 'Oku tau 'ita vave ki he kakai
- » 'Oku kamata ke tau huhua atu hotau lotomamahi' ki he kakai kehe 'o iku uesia ai kinautolu.



Ko'etu tō'onga

- » 'Oku faingata'a ke tau ma'u ha fiemālie mo ha nonga.
- » 'Oku tau kai si'isi'i pe fakata'eta'efiekai.
- » 'Oku kamata ke tau fakamama'o mei he ngaahi me'a mo e feitu'u 'oku 'oku tau faingata'a'ia ai'.
- » 'Oku faingata'a ke tau fai ha'atau fakakaukau.



Ko 'etau mo'ui fakalaumālie

- » 'Oku tau mama'o mei he 'Otua', pea li'aki 'etu tui mo'etau falala ki ha mafai 'oku mā'olunga ange.
- » 'Oku mole 'a e nonga mo e fiemālie' mei loto 'iate kitautolu pehē foki 'ene fekau'aki mo e fo'i māmani 'oku tau 'iai.
- » 'Oku tau ta'efiemālie ki he anga 'o e mo'ui' pea 'oku ta'e'uhinga.
- » 'Oku si'isi'i 'etau fa'a lotu' pea 'ikai ke tau to e 'alu ki he lotu' mo e ngaahi fatongia na'a ne fa'a 'omi 'a e nonga' mo e fiemālie' kiate kitautolu.

Fehangahangai mo e lotomamahi' mo e lotomo'ua'

Fakahaohao ke tau tau ki Taulanga

Kuo pau ke tau fehangaahangai mo e ngaahi peau 'o e lotomo'ua' 'o hangē pē ko 'etau fanga kui' na'a nau fepaki mo fehangaahangai mo e ta'au 'o e moana'. 'Io, hangē pē ko e hao ki taulanga 'a 'etau fanga kui te tau lava pē mo kitautolu ke tau hao atu mei he ngaahi peau 'o e lotomo'ua' 'o tau ma'u ha mo'ui 'oku kakato mo mohu tāpuekina.

Ko e ngaahi fale'i 'eni 'e tokoni kiate kitautolu ke tau hao atu ai mei he faingata'a 'o e lotomo'ua.



Tau tokanga'i kitautolu

'Oku tau malava ange 'o fehangaahangai mo e ngaahi fakafe'ātungia 'o e fononga' 'i he 'uluaki fakakakato 'etau ngaahi fiema'u fakasino', pea tau fa'u ha makatu'u pau mo fefeka'

- » 'Oku tau malava ange 'o fehangaahangai mo e ngaahi fakafe'ātungia 'o e fononga' 'i he 'uluaki fakakakato 'etau ngaahi fiema'u fakasino', pea tau fa'u ha makatu'u pau mo fefeka.
- » Ko e kai me'akai mo'ui lelei te ne fakalelei'i hotau loto, tu'unga ivi', tu'unga mo'ui lelei' mo e mo'ui fakalūkufua.
- » Ko e mohe lelei mo fe'unga' 'oku ne 'oange ki he sino' mo e 'atamai' 'a e mālōlō lelei taha 'oku na fiema'ū.
- » Ko e longomo'ui mo e ngaungau' 'oku ne fakalelei'i 'a e fakakaukau' mo e loto' 'umaā 'a e hoha'a' pea te te to e mohe lelei ai foki.
- » 'Oku hanga 'e he'ete ta'engāue'aki 'a e kavamālohi mo e faito'o konatapu 'o ngaohi kitutolu ke lelei pea maama 'etau fakakaukau pea tau lava 'o ma'u ha ngaahi solova'anga ki he'etau ngaahi palopalema.

Vakai'i 'a e konga fekau'aki mo e ongo'ilelei' 'i he uepisaiti 'o e fakalelei 'atamai' ki ha ngaahi fale'i 'oku lahiange www.mentalwealth.nz



Ko e mālohi 'etau ngaahi fakakaukau' te ne lava 'o pukepuke kitautolu ke tau kei hokohoko atu

Ko 'etau tokanga mo fakatoknga'i 'etau ngaahi fakakaukau mo e ngaahi fakakaukau kovi' 'e lava ai ke tau 'ilo pe ko e hāfua 'a e ngaahi me'a 'oku fakatupu mo faka'aasili 'etau lotomo'ua. 'I he taimi 'oku tau 'ilo ai 'etau ngaahi fakakaukau kovi 'oku malava leva ke tau fehangaahangai mo kinautolu pea tau fekumi ki ha ngaahi founga fo'ou ke tau matatali 'a e faingata'ani. Ko e founga 'e taha 'e lava ai 'o fakahoko 'a e me'a ni ko 'etau hanga 'o hiki mo lekooti 'etau ngaahi fakakaukau' 'i ha pepa pe ko e telefoni' pea tau toki vakai'i i pe ko e fē'ia 'a e ngaahi fakakaukau lelei 'oku nau 'ai kitautolu ke tau sai' mo kinautolu 'oku nau to e faka'aasili 'etau paloplema.





Fekau'aki fakalaumālie

Ko e fekau'aki fakalaumālie 'oku 'uhinga ia ko e fekau'aki 'etau tui fakalotu' pe siasi' pe ko ha me'a 'oku 'uhinga lelei mo mā'olunga ange 'i hotau fakangatangata. Ki he ni'ihi 'e 'uhinga ki he lotu, fakalaululoto mo metitāsio pe feohi vāofi mo natula. Ko e fekau'aki fakalaumālie 'oku tokoni ia ke pau mo ma'u 'e tau tu'u pea ne 'omi kiate kitautolu 'a e ongo'i nonga' mo e fiemālie.



Mānava

Ko'etau mihi māmālie 'etau mānava 'oku tokoni ia ke ne ta'ofi 'a fo'i halanga angmaheni koia' ko e tā vave 'a e mafu', langa e kete' mo e ha'iha'isia 'a e sino' 'o faingata'a ai ke fakahoko ha me'a 'oku lelei'. 'I he taimi 'ikai lava ai 'o to e mapule'i 'a e ta'au 'o e hoha'a ko ho fakatuai'i 'etau me'a 'oku fai' mo mihi lōloa 'etau mānava' te ne fakafaingamālie 'i hotau 'atamai' ke ki'i fiemālie ka e lava ke tau fai ha fakakaukau lelei.

Fakahoko angē 'a e me'a ko'eni'. Mihi lōloa ho'o mānava 'aki ho ihu' 'i ha sekoni 'e 4. Ta'ofi ho'o mānava' 'i ha to e sekoni 'e 4, pea ke tukuange māmālie 'i ha to e sekoni 'e fā. Fakahoko 'a e me'a tatau 'o 'oua 'e to e si'i ange 'i he tu'o 3.



Inhale
4 seconds



Hold
4 seconds



Exhale
4 seconds



Talanoa mo e kakai 'oku tau falala kiai

Ko e kakai nofo 'a kāinga kitautolu. 'I he'ene pehē leva, ko 'etau fetu'utaki mo hotau kāinga', ngaahi kaungāme'aa' pea mo e ngaahi kulupu tokoni' 'i he komiuniti' 'e fu'u tokoni 'aupito. Ko e talanoa mo e ngaahi kulupu tokoni' mo e kakai 'oku tau falala kiai' te tau 'ilo ai 'a e ngaahi me'a 'oku hoko mo'oni'. Te tau lava heni 'o talanoa ki he kāinga' maheni' kau fale'ii', taki 'o e siasi pe ko e kau tangata'eiki'. 'Oku malava foki ke tau kau 'i ha kulupu 'o hangē ko ha kulupu lotu pe sipoti. 'Oku tokoni 'eni ke mole atu ai 'a e lotohoha'aa' mo e tukuhāusia. 'Oku to e malava foki ke tau ma'u fale'i mei he tekinolosia' kau ai mo e ngaahi me'a 'oku lisi 'i he peesi faka'osi 'o e ngaahi fakamatala ko'eni.

Kapau na'e 'ikai ke fu'u tokoni 'a e tokotaha na'a ke 'uluaki fetaulaki mo ia', pea 'oua na'a tuku ho'o fekumi ki ha tokotaha lelei pea ke falala kiai.

Vakai'i 'a e fale'i 'a e Mehikitanga ko Tii 'i he www.auntydee.co.nz/tips-and-help/talk





Faka'atā hotau 'ulungaanga fakafonua' ke ne fakaivia kitautolu

'Oku lahi 'aupito 'a e 'uu tafa'aki 'o hotau 'ulungaanga fakapasifiki' te nau fakalotolahi'i kitautolu mo fakalahi hotau ivi' mo hotau ngeia'. Ko 'etau pipiki ki hotau anga fakafonua' mo 'etau mo'ui'aki ia 'oku tokoni tongi 'iate kitautolu hotau mahu'inga pea mo e me'a 'oku tau kau kiai'. 'Io ko hai kitautolu. 'Oku fiema'u ke fakamanatu 'a e ngaahi me'a lelei ni kotoa kiate kitautolu 'i he taimi 'oku tau loto hoha'a ai mo lotomamahi'. Ko 'etau ngāue'aki hotau anga fakafonua' hangē ko e koka'anga' 'e kau ai e tau'olunga', ako 'o e ngaahi hiva fakatonga'pe ko e fanongo ki he talatalanoa 'a e mātu'ā' fekau'aki mo e ngaahi me'a lelei 'o kuohili' mo hotau hisitōlia.



Vakai'i 'a e 'I AM' 'i he www.atumai.nz ke ke fekumi ai ki he ngaahi koloa mo me'a mahu'inga fakapaifiki', ngaahi lelei 'o e anga fakafonua' pea ke fa'u ai hao tukutukulaumea.



Ko 'etau hao mo'ui mei he afā' 'oku ne teuteu'i kitautolu ke tau mapuna vave mei faingata'a

'I he taimi 'oku tau kalo ai mei he ngaahi me'a 'oku nau fakatupunga 'etau hoha'aa mo e lotomamahi 'e taimi nounou pē 'etau ongo'i nonga' ka te ne faka'aasili kovi 'etau hoha'aa' 'i he lele lōloa'. Taimi lahi ko'etau fehangahangai hangatonu mo e ngaahi me'a 'oku tau ilifia ai' te tau toki 'ilo ai ta 'oku 'ikai ke fu'u kovi pehē fau 'a e ngaahi me'a koia' o hangē ko 'etau fakakaukau'. Te tau sio ai 'o 'ilo 'a e ngaahi me'a te nau 'ai kitautolu ke tau hoha'a 'o tau fakatokanga'i ai ta ko e ngaahi me'a koia' ko e ngaahi faingamālie ia ke tau ako mei ai ke tau tutupu ai pea tau ma'u mo e lotolahi' 'i he taimi 'oku tau 'ilo ai te tau hao mei he matangi.



Oku kite ofi hotau tumu'aa 'i he'etau 'a'alo fakataha hotau pōpao

'Oku ma'u mei fē 'a e tokoni?

'Oku fakalotolahi'i kimoutolu ke mou ke mou ngāue'aki 'a e talatalanoa mo e kau ngāue fekau'aki mo e mo'ui lelei 'a e 'atamai' ke faito'o 'a e loto hoha'aa'. Ko e ngaahi fatongia ko'eni' 'oku fakahoko ia 'e he toketā ki he 'atamai' kau fale'ii' mo e ni'ihi kuo nau taukei 'i he fakanonga fakatalanoa'. Ko ho'o toketā fakafāmilii' te ne fale'i koe pea te ne fokotu'u atu mo e faito'o ke ke ngāue'aki' 'oka fiema'u. Kapau 'oku ke kei ako pe 'i he 'Univēsiiti' te ke ala ngāue'aki 'e nau ngāue fakafale'ii' mo hono tokangaekina 'o e mo'ui lelei.

'Oku malava pē foki keke tekisi pe telefoni ta'etotongi ki he **1737**. Ko e tokoni ta'e ha totongi ia pea 'oku 'iai 'a e kau fale'i mataotao. Fakamatata kiate kinautolu 'a e me'a 'oku hoko kiate koe' pe ko ha taha kehe 'oku ke hoha'a kiai pea te nau 'oatu 'a e lisi 'o e ngaahi feitu'u ofi atu te ke ala ngāue'aki.



Kapau 'oku ke fietalanoa fakaekimoua mo ha taha pe ko ho'o fai ha fehu'i, fetu'utaki ki he ngaahi fika ko'eni.

- » **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**
- » **Kidsline** – Advice & counselling support up to 14 years; 4pm to 9pm weekdays. **0800 54 37 54 (0800 KIDSLINE)**

Ngaahi me'angāue ta'etotongi 'e he tekinolosia

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

Ko e ngaahi fakamatata 'oku 'oatu ko e ngaahi fakamatata fakalūkufua pee ia. 'Oku 'ikai 'uhinga ia ke ne fetongi 'a e ngaahi fale'i fakatoketā pe fakaemo'ui. Neongo 'oku fai e feinga lahi mo e 'osikiavelenga ke fakapapau'i 'oku tonu 'aupito pea fakaonopooni 'a e fakamatata, 'oku 'ikai ke fakapapau'i atu 'e he Le Va ko e ngaahi fakamatata 'oku 'oatu' 'oku tonu haohaoa pea ko e fakamatata tonu fakamuimuitaha ia pea 'e lava pee 'o ngāue'aki ki ha fa'ahinga 'uhinga pē. 'Oku mau faka'ikai'i mo fakata'e'aonga'i ha ngaahi tukuaki'i 'o pehē 'oku 'iai 'a e ngaahi maumau pe fakamole pe mo'ua tu'unga 'i hano ngāue'aki 'a e ngaahi fakamatata na'a mau 'oatu.