



Folauga agai i galu o lagona: Loto Mafatia



Ua iloga o tatou tagata Pasefika ma o latou malamalamaaga i le vasa (moana),
e ala i le faatautaiga o malaga ina ia taunuu manuia i nofoaga o agai iai.

O o tatou lagona e pei lava o le vasa. E iai taimi e to'amalie ai, e faigofie ai foi ona
femalaga'i. O isi taimi e sousou ma fafati galu i matagi, e faafaigata ai foi ona alu
se malaga. E mafai ona suia o tatou lagona e pei o galu o le vasa peitai,
e pei a o upu a o tatou tuua mai anamua, a sousou le vasa, e mafai ona
fa'aaogaina lo tatou tomai, agavaa, agaga ma le galulue faatasi ina
ia saogalemu ai le faigamalaga.

Loto Mafatia

O e faalogoina lagona o le faanoanoa ma le loto mafatia?

E masani lava i lenei olaga ona feagai i tatou ma le faanoanoa, mafatiaga, ita aemaise lava o taimi faigata – o le loto mafatia e sili atu ona ogaoga ona a’afiaga nai lo isi faafitauli ua taua i luga.

Ua au tausaga, o saisaitia lagona o lo’o taua, e le loto mafatia ma ua amata ai ona mate lo tatou faamoemoe ma faigata ona faaosofia ia faia ni mea lelei. O se lagona tatou te faalogoina, ua pei lava ua saisaitia i le moana sausau ma ua afaina ai i le malolosi o le fafati o galu, ua faigata ai ona maua le ola.

O le mea lea e taua ai ona feagai ma le loto mafatia aua e le o ni vaivaiga faaletagata; o se faalogona ta’atele e masani ai, ae o le tonu ma sa’o o le fesoasoani, e manuia ai.

Faafitauli o le Olaga – O a ni mea e aafia ai le soifua manuia?

E tele ni auala e mafai ona aoaoina e faasino ma faatonu ai ala agai i le mamafa o a’afiaga o le loto mafatia. O le tasi o sitepu o le malamalama lea i le eseese ma le tele o faafitauli i le olaga e afua ai ona faatupuina le loto mafatia. Ae o nisi o taimi, e faigata ona iloa le mafuaaga tonu o le loto ua mafatia, ma e le afaina lea.

O nisi nei o lu’itau ta’atele i le olaga e fa’atupuina ai le loto mafatia. E ui i lea, ia manatua e tofusia lava le tagata ma ala e fofo ai nei faafitauli.



Faailoga o le loto ua mafatia

O le toatele o tatou ua iloina faailoga o se matagi ua fougou mai – o ao ua uliuli, o le vasa foi ua amata ona sousou ma ua iai foi le suiga i le ea. E iai nisi suiga ta’atele e faailoa mai ai o le a o tatou feagai ma lagona o le loto mafatia.

Afai ua alu le lua vaiaso e le o se’etia i tatou ma ua le osofia ni lagona e fai ai ni mea lelei tatou te masani ona fiafia iai, lona uiga ua ono maua i āuga o le loto ua mafatia. Ua amata foi ona iai faailoga e pei ona taua i le lisi o lo’o i lalo. E ui i lea, e taua ona manatua o lenei taumafaiga ua nao se faasinoala ae e ao foi ona tapa se fautuaga mai se tagata ua iai le tomai faapitoa i le soifua maloloina, pe vili le 1737 pe afai ua e iloa ua e maua l āuga o le loto mafatia.



Lagona

- » Ua lagona le le fiafia i le tele o taimi
- » Ua iai uiga o le tu’uātoatasi pe ua le toe faalogoina se mea.
- » Ua le toe iai se naunau i se mea sa fiafia ai
- » Ua leiloa ma ua nofo toatasi.
- » Ua lagona ua agasala ma ua leai se aoga ma se agavaa.



Tino

- » Ua amata ona iloa suiga i le ai. f.t. le manogi pe matua manogi le ai).
- » Ua amata ona iloa suiga i le tino.f.t. fa’ateteleina pe faaitiitia foi le tino i se taimi puupuu.
- » Ua feagai ma tiga e le mafai ona faamatalaina.
- » Ua tau leai se malosia ma se agaga e faaosofia ai e fai se mea.
- » Ua lagona le lelava i le tele o taimi.



Mafaufauga

- » Ua le iai ni mafaufauga lelei e faatatau ia i tatou lava faapea isi tagata.
- » Ua faigata ona taula’i le vaai, fai ni faaiuga pe ua faagalogalogata foi ni mea.
- » Ua iai tatou ni mafaufauga e faaoo le leaga ia i tatou lava ma ua manao e o’o mai le oti
- » Ua amata ona mafaufau e faigata mea uma ma e leai se mea e toe foi l se lelei.
- » Ua o tatou talitonu e le o toe iai se lelei atoatoa iai tatou.



Amioga

- » Ua le maea ni galuega fai – i le aoga, aiga ma le fale faigaluega.
- » Ua faigata ona maua se moe ma se malologa
- » Ua faatalale le tausiana o i tatou lava – f.t. le toe taele ma fufulina o nifo sei tulou, le paleni meaai e ai ai, ma le tele lava o isi mea.
- » Ua tau au ina afaina lava i tatou i a tatou gaioiga.
- » Ua amata ona faaogaina pe ua matua faaogaina le ava malosia ma fualaau faasaina.



So’otaga

- » Ua amata ona alo ese mai i mafutaga a aiga ma uo.
- » Ua lagona le le toe fia vaai i se isi
- » Ua faaita gofie.
- » Ua iai le lagona ua le amanaia mai e tagata pe ua le toe fia amanaia foi ni tagata.
- » Ua le toe lagona se fia auai i mea faale-aiga ma nisi mafuataga lautele.



Fa’a-le-agaga

- » Ua vaivai le ola fa’a-le-agaga – taumamao mai i le Atua, faatuatua poo se isi malosia maualuga atu.
- » Ua le toe maua le filemu i o tatou tagata poo le lalolagi o siosiomia ai i tatou.
- » Ua lagona le le faamalieina ma ua feagai ma lagona e faapea ai ua le toe iai se uiga o lenei olaga.
- » Ua amata ona taumamao mai i le auai i sauniga lotu po’o nisi ala e masani ona aumai ai le filemu, fiafia ma le to’amalie.

Fofo o le loto mafatia

Faafoeina o ala i laufanua saogalemu

E pei lava ona feagai o tatou tuua mai anamua ma aafiaga faapea foi luitau o le vasa, e ao foi ia i tatou ona faafesagai ma le fafati mai o aafiga o lagona o le loto mafatia. E pei ona taunuu saogalemu o tatou tuua mai anamua i laufanua, e faapena foi ia i tatou ona foia le loto mafatia aua le soifua maloloina ma le soifua manuia o tatou tagata.

O sitepu o loo i lalo e mafai ona fesoasoani e fai ma faasinoala i aafiaga o lagona o le loto mafatia.

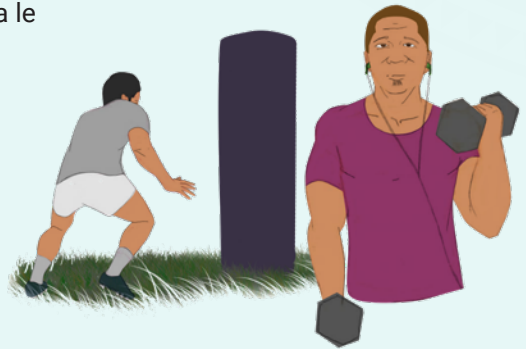
Manatua, e mafai ona e asiasi i se tagata ua iai le tomai faapitoa o le soifua maloloina pe vili foi le 1737 i soo se taimi pe afai ua iai lagona faapea, ma ua aafia ai olaga o aso uma.



Tausiaina o o tatou tagata

E mafai ona o tatou feagai ma luitau i le faigamalaga pe afai tatou te tausia lelei o tatou tino.

- » O le tausami i meaai paleni, e mafai ai ona faatupulaia le malosi ma le soifua maloloina lautele faatasi ai ma le soifua manuia.
- » O le moe lelei e mafai ona fesoasoani i o tatou tino ma le mafaufau ina ia maua ai se malologa filemu.
- » O le galue ma le toaga e faagaioi le tino, e fesoasoani tele ina ia una'ia lagona e fia faia ai se mea, e faatonutonu ai ou mafatiaga ma ia lava ai lau malologa.
- » O le aloese mai i le ava malosi ma isi fualaau faasaina, e fesoasoani lea ina ia manino o tatou mafaufau, ma ia sailia ni fofo mo se taimi umi aua faafitauli.



Siaki ane le vaega o le Feel-Good o le Mental Wealth website mo nisi fautuaga i le tausaina o lou tagata. www.mentalwealth.nz



Mataituina lelei mafaufauga e toilalo ai

A feagai ma le loto mafatia, e masani lava ona saisaitia i tatou i mafaufauga e le o'o mai ai se fesoasoani. E aofia ai o'u masalosaloga ia te au lava, ua ou polepole vale ma ua iai le mafaufau ua leai se lelei atoatoa. E ao ona faataitai ona iloa ia ituiga mafaufauga pe a tulai mai. A mafai ona o tatou pulea ma faatonutonu nei manatu ma mafaufauga, e mafai ona o tatou tapu'e ma ia iloa ni ala fou e foia ai. E iai e ua iai tomai faapitoa tau le soifua maloloina, ua lava le malamalama e fesoasoani lea e fofo ma foia nei mafaufauga e mafatia ai.

Siaki ifo Aunty Dee pe a manaomia se fesoasoani mo ni manatu ma ni faafitauli i le

www.auntydee.co.nz





Talanoa i tagata ua e talitonuina

O tatou o ni tagata e fefaasoaai. O le fesootai la ma tagata o le aiga, uo ma e ua o tatou faifai mea faatasi, e matua fesoasoani lea i lenei mataupu. O le talanoa i tagata ua o tatou talitonuina, ma e ua lagolago mai, e fesoasoani lea ina ia o tatou malamalama i mea o lo'o tututpu. E mafai ona talanoa i aiga, uo, faufautua (counsellor), taitai o se lotu, po'o nai o tatou tagata matutua. E mafai ona fesootai ma isi e ala i le auai i se vaega, e pei o se vaega o le au taaalo poo se vaega foi faalelotu, e fesoasoani lea i taimi ua e pagatia ai i lagona o le loto popole. E mafai foi ona maua se fesoasoani i luga o vaega o lo'o faia auaunaga i le upega tafailagi, poo nisi fesoasoani mai i le lisi o lo'o i le itulau mulimuli o pepa o fa'amatalaga.



Afai e le maua se fesoasoani e ala i le talanoa i se isi, ia taumafai ona a'apa atu pea i soo se tasi ua e iloa ua e talitonuina e maua ai le fesoasoani.

Siaki ane le fesoasoani a Aunty Dee mo nisi o manatu i le www.auntydee.co.nz/tips-and-help/talk



Ia fai la tatou aganuu ma faamalosiua

E tele vaega o a tatou tu ma aga faa-Pasefika, e faamalosiua ai lo tatou malosi ma le mitamitaga faaletagata. O le fesootai ma nei tu ma aga e fesoasoani tele lea i le faatumauina o le iloa e malamalama ai lo tatou faasinomaga. E manaomia ona fai ma faamanatu nei vaega taua pe a fesouaina la tatou malaga ma mafatia i tatou i lagona o le popole. O nei tu ma aga e aofia ai le koka'anga (aga fa'a-Pasefika), tau'olunga (siva), aoaoina o pese fa'a-Pasefika po'o le faalogo foi i o tatou tuua matutua e ala i tala mai anamua.

Siaki ane le 'I AM' i le www.atumai.nz pe a fia malamalama atili i tu ma aga faaPasefika ma faasoa mai sau oe lava ia faamatalaga i talatu'u faaleaganuu.



Fesootaiga Fa'a-le-agaga

O le uiga o le feso'otaiga fa'a-le-agaga o le fesootai lea i lau oe faatuatuga, se tapuaiga poo se isi lava mea ua e talitonu iai. O lona uiga, o le fesootaiga e ala i le tatalo, feliu'a'iga, po'o le faaogaina o le taimi e mafuta ai i foafoaga o le natura. O le fesootaiga la fa'a-le-agaga e fesoasoani lea ina ia laugatasia faatasi ai ma isi ma aumai ai le uiga o le filemu.



Ia lava lelei o le malologa

O le lava o le malologa e fesoasoani tele lea i mafatiaga o le mafaufau ma le loto. Ia taumafai ona faalogo i pese, savali mo se faamalosi tino ma ia mafanafana le taimi e faamalu (taele) ai.

O le lava o le malologa o se gaioiga e sili atu lea ona manaomia nai lo le moe i se taimi puupuu. E mafai ona aoaoina i tatou ina ia lava le malologa e ala lea i le taula'i e faia ni faatinoga ia taitasi i le taimi e pei o le mataituina lea o se galuega poo se faatinoga o loo faia i le taimi nei ae le o le

taimi ua tuanai ma le lumanai. Faataitaiga, a fai se talanoaga ma se isi, ia ave ese lau telefoni, tape le televise, ave ese uma mea e fai ma faalavelave, ae ao ina taula'i le vaai i le tagata ma le talanoaga o lo'o faia i luma i lena taimi. Afai ua na o oe, e ao ona taula'i le mafaufau atoa ina ia iloa ona mānava faatelegese i totonu faapea foi I fafo.



Fesootai ma aiga ma uo

O le feagai o i tatou ma taimi faigata, e ono ave ese ai le lagona o le mafuta atu i aiga ma uo, peitai o le taimi taua lava lea e fesootai ai, aua o le tuua na o oe e atili ona tele faafitauli. O le taumafai la ia auai ma faaalu le taimi e mafuta ai ma i latou, pe faia foi ni galuega mo i latou, e aumaia ai lagona o lo'o iai se faamoemoe ola ma le soifua manuia.



Vave saili se fesoasoani

O nisi o taimi, o e ua feagai ma lagona o le atuatuvaale e ono iai manatu e faaoo ia i latou lava le tiga ma mafaufauga o le pule i le ola sei tulou. Afai e tupu, e manaomia vave se fesoasoani mai i lau fomai faale-aiga (GP), faufautua (counsellor), tagata ua iai le tomali i vaivaiga faalemafaufau (mental health worker) e aofia ni tagata ua o tatou talitonuina e lagolago mai i taimi o faigata ma faafitauli.

Siaki ifo lenei website o loo i lalo e fesoasoani lea e atia'e se fuafuaga saogalemu ina ia foia ma fofo ai lagona o le mafatia ma mafaufauga o le pule i le ola sei tulou

www.mentalhealth.org.nz/assets/OurWork/Downloads/Personal-safety-plan.pdf

A ua iai se isi ua feagai ma mafatiaga matuia ua aafia ona o ia lava, faafesootai le 111.



E vave taunu'u le malaga pe a tatou alo va'a fa'atasi

Our destiny is within sight when we
paddle our canoe together

O tagata e maua ai le fesoasoani

O e ua iai mafauauga loloto i mataupu faapea, ua fautuaina le ao ona vaaia pe a e feagai ma nei mafatiaga. O le fofo o nei faafitauli o loo iai le auaunaga a tagata tomai faapitoa i le soifua maloloina e pei o fomai o mafafaufau (psychologists), faufautua (counsellors) poo se isi lava ua iai le tomai e togafiti ai mataupu faapenei (talking therapists). E mafai foi ona fesoatai ma talatalanoa i la outou fomai faale-aiga (GP) e avatu se fautuaga poo ni fuaalau e iloa e talafeagai mo ou mafatiaga. Afai o lo'o e iai i se aoga poo se iunivesite, e iai foi avanoa mo faufautua fesoasoani (counselling) poo e ua nafa ma le vaaiga o le soifua manuia o fanau aoga (student wellbeing service).

O nisi numera e fa'afeso'ota'i

- » **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
- » **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

O nisi auaunaga e uiga i lenei mata'upu, i luga o le upega tafa'ilagi, e aunoa ma se totogi

 <p>A one stop-shop to support young people to feel good and stay connected. www.mentalwealth.nz</p>	 <p>For when life sux, Aunty Dee can help you solve your problems. www.auntydee.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: 978-0-9951015-7-9 (PDF)

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

O nei faamaumauga e mo na o faamatalaga aua le nofo malamalama o tagata lautele, ae e tatau ona fa'atāua pea fautuaga foma'i fa'apitoa, faapea le tu'ualalo a le soifua maloloina. E ui ina taumafai e tuu ina atu ni faamaumauga ua sa'o ma atoatoa, e le mafai ona fa'amaonia e le Le Va nei faamatalaga i le sa'o, po'o le talafeagai lona fa'aaogaina mo se fa'amoemoe. E matou te te'ena se matafaioi ma ni noataga i se ua a'afia, fa'aleagaina, ni mea ua faaalu poo se isi lava a'afiaga ua fa'alagolago mai i fa'amatalaga ua tuu atu i luga.