



LeVa

Na noda icavacava ena votu  
mai kevaka eda sokota vata  
na noda waqa:

# Sokota na ua ni yalo taqaya



Ko ira na kai noda na Pasifika era kila vakavinaka na sokota na  
wasawasa me ra yaco bula kina vanua.

Nai tuvaki ni yaloda kei na noda vakanananu e vaka na wasawasa.  
E na so na gauna na wasawasa maravu ena vakavuna na rawarawa  
kei na totoka ni soko. Ia, ena so tale na gauna ena dau vuki tale me  
voravora na wasawasa ka dau vakavuna na dredre ni soko.



/LeVaPasifika

# Na Loma taqaya

## E tu beka e so na leqa eda sega ni tarova rawa?

### Se sa daumaka tiko?

Na loma taqaya e dua nai vakarau dau yaco vei keda na tamata ka rawa ni vakavuna na veitubuyaki ni ua ni wasawasa. E rawa ni vakamacalataki me vaka o leqataka e dua na ka, nuiqawaqawa, se veilecayaki. E levu vei keda eda lako curuma na loma taqaya ni bula ena gauna ni dredre se ena gauna eda sotava e dua na ka vou. Kena I vakaraitaki me vaka e so na tamata era loma taqaya ena gauna era veitarogi kina se me ra vosa ena dua na soqo levu.



### Loma Taqaya dauveivukei

E so na gauna na loma taqaya e vukei keda me da vakarau vakavinaka ka yadra talega kina na noda vakasama. Dua na kenai i vakaraitaki ni da vakarau tiko me da qaqa ena veitaucici

E veivuke talega vakalevu ni da sotava na veidraki ni bula e veilecayaki, rerevaki,

Veivakaleqai, me vaka ni da drovaka mai na loma katakata [Cudru]. E na gauna vakaoqo na yagoda e lako curuma na veisau ni yago me vaka na (eg) totolo ni tuki ni uto, totolo na i cegu, vakadre masela. Oqo e dau tukuni ni [Fight or flight] vala se dro. Sa kena i vakarau tudei ni yago me veitaqomaki me rawa ni da buladei.



### Loma Taqaya sega ni dauveivukei

Ena so na gauna e da vakila ni tubu sivia nai vakarau ni noda lomataqaya e vaka na saudi ni ua ni sa vakarau me da dromu yani ena loma ni wasaliwa. E se rawa ga ni da vakila nai tuvaki ni noda bula vakacegu dina ga ni sa oti na gauna rerevaki, ia na noda vakanananu e vaka ga ni se sega ni oti na loma taqaya. Ni yaco na veika vaka oqo, na loma taqaya e sega ni vukei keda, ka ni da se vakila tikoga na gauna dredre ka vakavuna me da lecava na noda kaukauwa vakataki keda, kei na sala ni veivuke yaga eso eda rawa ni vakayagataka. Ni sa tubucake sara na ua ni loma taqaya e sa rawa ni vakaleqa na noda bula. E sa vakavuna me da sa tarova na veika eda dau taleitaka, me vaka na noda kauwaitaki ira na wekada. E rawa saraga ni tarovi keda na lako i vuli, lako i cakacaka, lako vei ira na wekada kei na matavuvale. E so vei keda e se rawa ga ni ra vakayacora na vei ka era taleitaka ia ena tikoga na yalo ni rere ka rawa ni vakavuna na oca ni yago.



## Vakatakilakila ni loma taqaya

### E rawa ni ko raica ni sa voleka mai n a draki ca?

E vuqa na gaunisala e rawa ni da sokota kina na ua voravora ni “ Yalotaqaya”. Taumada, e gadrevi me da dikevi keda kei na vanua eda tiko kina. Me vakataki ira noda qase e liu e ra vulica na i vakatakilakila e so ni laba na cagi ni sa voleka tiko mai, oi keda talega me da vulica na i vakatakilakila ni loma ocaoca kei na taqaya.

E duidui na veika eda lako curuma me baleta na loma taqaya, ia tiko eso na i vakatakilakila rawarawa me da kila, ka tukuna ni ua ena vovora ka na gadrevi me da vakavakarautaka me maravu na wai. Oqo e vica na i vakatakilakila e rawa ni ko tiko nanamaki kina:



#### Na Yagoda

- » E totolo na vadugu ni noda uto.
- » Na sereda e tadre.
- » E vakadre- matua na yagoda ka mosimosi talega.
- » Eda na lomaloma ca.
- » Rawa ni mosi na ulu ka vaka me da matabuto.
- » Dredre na moce.



#### Nai vakarau ni yaloda

- » Lomalomaoca.
- » Sa tekivu me da vakasecudru, se ma-sa.
- » Sa rawa ni vakavuna meda yalo rarawa ni vakavuna na yalo-luluvu kei na noda nuinui.
- » Sa rawa na vakatekivu meda yalo rarawa kei na loma bibi.



#### Noda vakasama

- » E vaka e dredre na noda ciqoma ka dredre me da tikodei.
- » Sa tekivu me vakasamataki vakatabaki dua ga ni na yaco na leqa.
- » Eda sa vakatitiqataki keda [eg] vakaevei kece na sega ni cakava rawa oqo? Vakacava ke na tawa-rawa vakacava ke sega ni dua e vinakati au?



#### Noda bula veimaliwai

- » Sa tekivu meda vakayawaki keda mai vei ira noda i tokani kei na matavuvale.
- » Sa sega soti ni levu noda veikawaitaki vei ira tale na so.
- » Sa tekivu meda cudrucudru ka veicudrui kei ira na tamata.
- » Sa rawa ni tekivu me sa na ca na lomada ka sa na vaka vuna veimakiwai ca.



#### Noda I tovo

- » Eda kunea ni dredre meda vakacegu ka vakacagicagi.
- » E na rawa ni da vakila veisau ni i valavala ni noda kana. So na gauna eda kana vakasivia ka so na gauna eda sega saraga ni via kana.
- » A na vakatekivu me da levea na i tikotiko se vanua e vaka-vu leqa.
- » E laurai ni dredre noda vakatulewa.



#### Noda bula vakayalo

- » Eda vakila na noda yawa mai vua na Kalou, kei na noda vakabauta.
- » Sa yali na yalo vakacegu.
- » Sa basika mai na yalo ni didi kei na sega ni vaka-i-balebale ni bula.
- » Sa tekivu me lailai mai na masu, sega na lotu kei na veika tale eso ka dau solia vei keda na vakacegu kei na marau.

## Valuti ni loma taqaya

### Sokota na wasawasa me da yaco bula ki vanua

Me vaka ga na nodra valuta na voravora ni wasawasa ko ira noda qase, sa dodonu meda bolea na wasawasa ni lomataqaya. Me vakataki ira noda qase era yaco bula kina noda yanuyanu; sa rawa talega ni da lako curuma na loma taqaya kei na noda marautaka na bula e taucoko.

Oqo e vica nai dusidusi e rawa ni vukei keda me da sokota yani na yalotaqaya.



#### Meda qaqarauni ka taqomaka na noda bula

E rawa ni da sotava na bolebole ni bula ena lomada ni sa rawa ni sotavi nai tavi ni veisiga ka da taracake na noda yavu dei ni bula.

- » Kana vaka vinaka me tarau cake kina na i tovo ni yago, solia na kaukauwa kei na bula vinaka.
- » Moce vakavinaka ena vukea na noda vaksama kei na yagoda.
- » Noda vakaukauwa yago ena vukea noda vakasama kei na moce vakavinaka.
- » Na kena tarovi na vakayagataki ni yaqona ni vavalagi kei na wai na veivakamatenitaki ena vukea na noda loma kasa kei na kena kune nai wali ni noda leqa.

Toqa (check out) tabana nio veiqaravi ('Feel-Good') ena mataveilawa (website) me baleta nai vakasalatale eso ni noda qaravi keda(self care) [www.mentalwealth.nz](http://www.mentalwealth.nz)



#### Na tudei ni noda vakasama e rawa ni maroroi keda

Ni da kila ka kidava na vakasama e sega ni vinaka se veivukei, oqo e vukea na noda kila na ka e rawa ni vakavuna na loma taqaya. Ni da sa vakasamataka e so na veivakanananu e sega ni yaga, eda na rawa talega ni da na vulica na kena i wali ka vakasaqara na gaunisala me wali kina. Dua na kena sala oya me toqai ena pepa (se ena talevoni) sa da qai wasea na nanuma cava e kauta mai na vinaka se na ca.



#### Semati ena veika vakayalo

Semati ena veika vakayalo e rawa ni kena i balebale- semati vata kei na vakabauta, se lotu, se dua tale na ka e levu cake mai vei keda. E so veikeda e rawa ni kenai balebale na masu vakasama titobu se noda vakayagataka na i yau bula era tu vakawavoliti keda. Semati ena veika vakayalo e rawa ni vukei keda me da tudei ka solia vei keda na loma vakacegu.



## I Cegu

Ni da cegu vakamalua ena rawa vakaseva na tava tukituki ni uto, na lomaloma ca, kei na tadre ni yagoda ka rawa ni vakatatao ni noda raica na veika e vinaka. Ni sa dredre mai na kui kei na cagi ni lomataqaya, me da tu vakamalua ka taura e dua na lcegu titobu me rawa ni tasere,galala na mona me rawa ni da vakatulewa vinaka ka soko yani ki vanua mamaca.

» **Tovolea mo vakatovototaka oqo** – Cegu ena ucumu me 4 na sekodi, taura nomui cegu me 4 na sekodi, qai cegu sobu ena gusuma me 4 na sekodi. Me vaka 3 na nomu kitaka.



## Ceguva

4 na Sekodi



## Vakatabuicegu

4 na Sekodi



## Cegu

4 na Sekodi



## Veiwasei kei ira na tamata eda vakabauti ira

E veivuke vakalevu ni da tamata dauveivukei ka sema vakavinaka vei ira na lewe ni noda vuvale, itokani kei ira na dauniveitokoni ena noda I tikotiko ka rawa me da vakararavi kina. Ni da veitalanoa kei ira eda vakabauti ira ka dau veivuke ena vukea na noda kila ka. E rawa ni da veitalanoa kei ira noda I tokani, vuvale, dau ni vakasala, liuliu ni lotu se ko ira na qase. Sa rawa ni da sema kei ira na matai lawalawa eso me vaka na mata timi ni qito, se mata lotu ni oqo e rawa ni vukei keda meda kua ni galili ena gauna ni loma taqaya. Sa rawa talega ni da kerea na veivuke ena wa ni livaliva kei na vei vola eso ka toqai koto ena i otioti ni wasewase.

Ke sega ni manata na veitalanoa taumada, sasaga tikoga mo kunea e dua ena tokoni iko.

Vakataroga na 'Aunty Dee's Tips' ke o gadreva eso tale nai vakasala. [www.auntydee.co.nz/tips-and-help/talk](http://www.auntydee.co.nz/tips-and-help/talk)





## Na noda i tovo vakavanua me vakauwaitaki keda

E vuqa na veimataqali i tovo- vakavanua ena Pasifika e veivakaukauwataki. Ni da semati vata kei na noda i tovo vakavanua e vukei keda meda kila na vanua eda cavutu mai kina (Ka da wili talega kina). E gadrevi me da vakananuma vei keda na dina levu oqo na gauna e dau yaco mai kina na lomataqaya. Nai tovo vakavanua eso sa vanua ni wili kina “Cakacaka ni liga” (Pasifika Arts +Crafts). Vakatotovoto ena meke - Meke (dance) vulici na sere ni Pasifika se vakarorogo vei ira noda qase ni ra talonoataka nai tukutuku ni veigauna e liu.

Vakamuraia ka raica na ‘I AM’ ena mataveilawa [www.atumai.nz](http://www.atumai.nz) mo vakaraica kina na veika vakaPasifika, veitovo yaga eso kei na nomu bulia na nomu veitukutuku vakavanua.



## Bula mai na drake ca,tara cake na bula ni veivakacokotaki

Ni da levea veika e rawa ni na yaco ka rawa ni vakavuna na loma taqaya ena vinaka ena dua na gauna lekaleka, ia e rawa ni ca sara vakalevu kevaka me biu vakadede. Ena so na gauna ni da vorata na veika e dau vakavuna noda rere ena vukei keda me da vakila ni sega sara ni ca me vaka na noda nanuma. Ni da sa liaca ni sa rawa ni kina bula oqo e gaunisala ni noda vuli, tubucake ka veikadeitaki.



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

Eda na raica ka volekata na noda dui cavacava vinaka ni da sokota ka vocea vata na noda Takia

## Vanua e rawa ni vakasaqarai kina na veivuke

E daumaka me da veitalanoa kei ira na tabana ni veiqaaravi ni mona me valuti kina na “lomataqaya” (anxiety), ka rawa ni ra vakaitavi kina na Vuniwai ni mona (psychologist), dau ni vakasala (counsellors), se vua e dua e sa vulica mai na kena l volavola ni vosa. Sa rawa talega ni vakaitavi kina o nomu vuniwai ni vuvale ena kena vakarautaki na veiwainimate eso se vua ni kau ke gadrevi (tablets). Ke ko tiko ena vuli torocake sa tiko talega kina ko ira na daunivakasala, kei na tabana ni qaravu ni gone vuli.

Sa rawa ni ko volavola (text) se qirita na talevoni sega ni saumi **1737**, vei ira na dauni vakasala sega ni saumi. Vakaraitaka vei iratou na nomu leqa se nomu it tokani eratou rawa ni vukei iko mo kila na vanua mo veitaratara kina ka tiko talega vei iratou na lisi ni yaca ni vanua mo veitaratara kina.

Ke ko gadreva mo veitalanoa kei na dua se vakatataro, tovolea na vei naba ni talevoni sega nisaumi oqo.

NEED TO TALK?

**1737**

free call or text  
any time

- » **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)**

## Na taba ni veiqaaravi e rawa ni o veitaratara kina

 <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: 978-0-9951015-8-6 (PDF)

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

Na tikidua oqo e tikoga kina nai vakamacala raraba. E sega ni na vakaisosomitaka nai tukutuku ni taba ni bula se bula raraba. E na kena tovolei me kumuni vata nai tukutuku me taudonu, ka donumaka tu na gauna oqo, o LeVa e sega ni rawa ni vakadinadinatka ni tukutuku oqo era donu, donumaka tiko na gauna oqo se rawa ni vakayagataki ena veika tale eso. Keitou na sega kina ni na beitaki ena dua na itavi se na ka vakalawa ena kena vakayali, vakacalakataki se dua nai sau ni lavo lavaki kei na so tale ena kena vakayagataki nai tukutuku oqo.