



LeVa

Folauga agai i galu
o lagona:

Loto Popole



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

O o tatou lagona e pei lava o le vasa. O taimi e to'amalie ai, e faigofie ai foi ona femalaga'i. O isi taimi e sousou ma malolosi le fafati o galu i matagi malolosi, 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 tuua mai anamua, a sousou le vasa, e mafai ona faaogaina lo tatou tomai, agavaa, agaga ma le galulue faatasi ina ia faigofie ai le faatautaiga o se malaga saogalemu.

Loto Popole

Ua e le toe mafai ona faatonutonu mea ua e popole ai? Pe ua masani ai faapea?

O le loto popole o se faalogona faaletagata e tupu pea e pei lava o aafiaga faifaiepa o le vasa i se folauga. O le faamatalaga o leni faafitauli ina ia faafaigofie, e aofia ai lagona o le popole, fefe pe le mautonu foi i se tulaga pe a o tatou le iloa ni aafiaga o le a tutupu. E toatele tagata e mafai ona maua i le loto popole pe afai latou te feagai ma vaaiga fou ma ni tulaga le mautinoa, pe tupu foi le popole i nisi vaaiga. Faataitaiga, o nisi tagata e le mautonu pe a sue i ni suega pe tautatala foi i luma o se faapotopotoga o tagata.



O le fesoasoani o le loto popole i tagata

E tutupu a nei lagona ma e fesoasoani foi le loto popole i nisi o taimi ina ia mafai ona iloa ai faailoga ma gaioiga e ono faia ina ia sogasoga ma iloa ai gaioiga e faia mo le isi taimi. Faataitaiga, e aoga mea tutupu ia iloa ai ona foia le faafitauli mo le taimi i luma. E fesoasoani foi vaaiga faapea e pei o le popole, fefe ma taimi e pagatia ai. Faataitaiga, o taimi tatou te alo ese mai ai i tulaga pagatia. O taimi faapea, e fesuisuia'i vaaiga i o tatou tino e pei o le vave tata o le fatu, vave le manava, ao musele o le tino ua toe a papa i fafo, sei tulou. Ua faaigoaina lea gaioiga o le 'fusu pe faamamulu' (fight or flight), ma o le gaioiga lea o tatou tino e faasauni ai faavavevave ina ia mafai ona maua le saogalemu.



O faafitauli o le loto popole

O nisi o taimi, e faatupulaia ai le popole o le loto, pei o le malolosi o galu ma e ono magoto atu ai ma i tatou i lalo. E mafai ona o tatou faalogoina nei lagona tusa lava pe ua te'a atu tulaga pagatia ma le popole i tua, ae peitai e le o faagaloina i o tatou mafaufau ma ua o tatou talitonu ai, o lo'o iai lava ma i tatou i taimi uma. A tutupu la vaaiga nei, e le aoga lagona faapenei aua e toe feagai ai i tatou ma le pagatia, ma e ono faatauasoina ai la tatou vaai ma le iloa i o tatou malosiaga ma ni auala e foia ai.

A fesouaina i tatou i galu o le popole o le loto, e ono pulea ai o tatou ola. O le faaiuga, e ono faatuatuaana'i ma le toe faia o ni mea o lo'o o tatou fiafia ai e pei o le mafuta ma e o lo'o tatou alolofa iai ma e ua alolofa mai. E ono taofia i tatou mai le o atu i galuega, aoga poo le mafutaga ma aiga ma uo. O nisi o le a faia pea mea o lo'o fiafia iai, ae o le a iai pea le lagona o le fefe ma e ono faaalu ai le malosi.



Faailoga o le loto popole

O e iloa atu mafatiaga ua o'o mai?

E tele ni auala e mafai ona tapu'e e fa'afoeina ai la tatou malaga ia saogalemu ona o le fafati o galu o le popole o le loto ma le mafaufau. Ae peitai, e ao ona o tatou mataituina muamua faailoga e ono tutupu i o tatou tagata ma lo tatou siosiomaga. E pei ona taua e o tatou tuua mai anamua, e ao ona o tatou vaai lelei i āuga o matagi malolosi, e mafai ai ona o tatou iloa faailoga o le popole ile loto pe afai e fesouaina ai la tatou malaga ma faaumatia ai le ola.

E eseese ala e maua ai tagata taitoatasi i le popole o le loto, ae peitai e iai auga taatele o nei lagona e ao ona o tatou mataituina, e faailoa mai ai le sousou ma le fafati o galu, ina ia sauniuni ma tapena lelei mo le to'a ma le faamaluina o le tai.

O āuga la nei poo faailoga nei e ao ona mataituina:



Tino

- » Tata vale le fatu
- » Fufusi le faalogona i le fatafata
- » Lagona le tiga i le tino
- » Tiga le manava
- » Tiga le ulu ma niniva
- » Tau le lelei le moe ma le malologa.



Mafaufauga

- » Tau le mafai ona faasagasagatonu le mafaufau
- » Ua amata ona iai mafaufauga ma talitonuga e na'o mea leaga o le a tutupu
- » Ua amata ona iai le lagona masalosalo i le loto ma le mafaufau. F.t: Ae faafefea pe a ou le mafai ona faia se mea? Ae fafefea pe a leai se isi e toe fialia ia te au?



Amioga

- » Ua faigata ona maua se malologa ma se mapusaga
- » Ua iai suiga i lau tausami(ai) f.t. le manogi se ai pe ua malosai foi le ai.
- » Ua amata ona le fia auai ma iai i tulaga ma nofoaga e tutupu ai lagona ole mafatiaga.
- » Ua faigata ona toe fai ni faaiuga.



Lagona

- » Ua maua le popole i taimi uma
- » Ua amata ona maitaita pe ua faigata foi ona malolo
- » Ua lolofi mai lagona ma ua le mafai ai ona faatonotonu lou tagata
- » Ua iai foi lagona ole faanoanoa.



Sootaga

- » Ua amata ona alo ese mai i mafutaga a aiga ma uo.
- » Ua lagona le le toe fia vaai i nisi.
- » Ua faigofie lava ona oso le ita i tagata.
- » Ua amata foi ona tuulafoai lagona i isi tagata ma iu ai ina mafatia ai i latou.



Fa'a-le-agaga

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

Fofo o le loto popole Faatautaiina o le 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 aafiaga o lagona o le popole i le loto ma le mafaufau. E pei ona taunuu saogalemu o tatou tuua mai anamua i laufanua, e faapena foi iai tatou ona foia nei aafiaga ae sagai ane ia gafatia ona ola i se olaga manuia.

O sitepu o lo’o i lalo e mafai ona fesoasoani e fai ma faasinoala i aafiaga o lagona o le loto popole.



Tausiaina o tatou tagata

E mafai ona o tatou feagai ma luitau i la tatou malaga, e ala i le talitonuga ua talia o tatou manaoga, e fausia mai ai se faavae maotonu.

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



O le faasaina mai ise faalavelave, o le fausiaina foi lea o lagona e mafaia soo se mea

O le alo ese mai i tulaga e ono maua ai le popole o le loto ma le mafaufau, o le a lelei lea mo se taimi puupuu, ae o le a fai lea ma tulaga e aafia ma mafatia ai i lagona o le popole mo se taimi umi. O nisi o taimi, tatou te le mafaufauina o le faafesagai ma faafitauli faapenei o le a fesoasoani lea i le tatou iloa o aafiaga. A o tatou iloa e mafai ona faasaina mai i tatou i nei faafitauli, ua tatou vaai foi i tulaga e o’o mai ai le popole ma ave ma auala e fai ma avanoa e aoaoina, faatupu manatu ma maua ai foi le to’amalie.



Fesootaiga Fa’a-le-agaga

O le uiga o le fesootaiga fa’a-le-agaga o le fesootai lea i lau oe faatuatuaga, se tapuaiga po’o se isi lava mea ua e talitonu ai. O lona uiga o le fesootaiga e ala i le tatalo, feliu’iga poo 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.



Mānava

O le iloa ona faasoa le mānava e fesoasoani lea i le tau faato'ato'aina o le vave tata o le fatu, foia le manava mai le tiga, vevela le toto i totonu o tatou tino, e avea lea ma ala e faigata ai ona faia ni gaioiga lelei. A malolosi tele aafiaga o le loto popole, o le faatelelegese ma faato'ato'a le mānava (mānava tele i totonu toe mānava i fafo) o le a fesoasoani tele lea e fa'afilemu o tatou mafaufau ma faia faaiuga lelei e faasinoina ai i tatou i le saogalemu.

- » **Taumafai ona faataitai gaioiga nei** – mānava i totonu i lou isu mo le 4 sekone; taofi lea mo le isi 4 sekone; ona mānava lea i fafo agai atu i lou gutu mo le isi foi 4 sekone. Ia faatolu ona faia pea lea gaioiga.



Inhale
4 seconds



Hold
4 seconds



Exhale
4 seconds



Talanoa i tagata ua talitonuina

O tatou o ni tagata e fefaasoa'i. 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 poo 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 ta'aalo 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 mai i le lisi o loo i le itulau mulimuli o pepa o faamatalaga.

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

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





la fai la tatou aganuu ma faamalosiaiu

E tele vaega o a tatou tu ma aga fa'a-Pasefika e faamalosia 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 malosi e iloa 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 poo le faalogo foi i o tatou tuua matutua e ala i tala mai anamua.

Siaki ane le 'I AM' ile www.atumai.nz pe a fia malamalama atili i tu ma aga fa'a-Pasefika ma faasoa mai oe lava ia i se talatuu faaleaganuu.



O le malosi ma le lelei o manatu e faasaoina ai

O le nofouta i manatu ma le iloaina o mafaufauga e iai se taua, o le a fesoasoani tele lea ina ia o tatou malamalama i āuga e faatupulaia ma atili ai le popole. A mafai ona o tatou pulea ma faatonutonu nei manatu ma mafaufauga, e mafai foi ona o tatou tapu'e ma ia iloa ni ala fou e foia ai. O le tasi o ala e faatino ai lea manatu, o le tusia lea i lalo o manatu i se pepa (telefoni) ma fua iai poo le fea o manatu e lelei ma aoga ao le fea foi e leai se taua.



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 mafaufauga loloto i faafitauli faapea, ua fautuaina le ao ona vaaia pe a e feagai ma nei mafatiaga. O le fofo o nei faafitauli o loo iai le auunaga a tagata tomai faapitoa i le soifua maloloina e pei o foma'i i le mafau fau (psychologists), faufautua (counsellors) poo se isi lava ua iai le tomai e togafiti ai le mafau fau (talking therapists). E mafai foi ona fesootea ma talatalanoa i la outou foma'i faale-aiga (GP) e avatu se fautuaga poo ni fuu alau e iloa e talafeagai mo ou mafatiaga. Afai o loo e iai i se aoga poo se iunivesite, e ao foi ona iai avanoa mo faufautua (counselling), poo e fesoasoani i le soifua manuia o fanau aoga (student wellbeing service).

E mafai foi ona lafo feau tusitusia pe vili i le numela e aunoa ma se tupe e alu ai o le 1737, o latou nei ua iai le tomai faapitoa ma ua aoaoina lelei latou te mafai ai ona faasoa atu ni faamatalaga e ala i ou mafatiaga, ua ofo mai le tautua pe a manaomia se fesoasoani. Ia faailoa ia i latou ou faafitauli poo se tasi foi ua iai lau popolega, ona mafai lea ona lagolago mai e tuu mai se auunaga i le nofoaga o e aumau ai.

NEED TO TALK?

1737

free call or text
any time

A fia maua se fesoasoani, ia taumafai numera nei, e aunoa ma se totogi.

- » **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)

O nisi auunaga e uiga i leni 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: 978-0-9951015-8-6 (PDF)

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



O nei faamaumaua e mo na o faamatalaga aua le nofo malamalama o tagata lautele, ae e tataua ona fa'atāua pea fautuaga foma'i fa'apitoa, faapea le tu'u alaloa a le soifua maloloina. E ui ina taumafai e tuu ina atu ni faamaumaua 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'aogaina mo se fa'amoemo. 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'afia ua fa'alagolago mai i fa'amatalaga ua tuu atu i luga.