



LeVa

Fofola e fala kae alea e kainga

Me tevu na ibe ka me da ia na veitalanoa



Dikevi tiko: Veitokoni vua e dua e lako curuma tiko na yalobibi se loma taqaya



/LeVaPasifika

Published in July 2020 by Le Va, Auckland, New Zealand.

© 2020. Pacific Inc Limited.

ISBN: 978-0-9951015-6-2 (PDF)

Recommended citation: Le Va (2020). Checking In: supporting someone who may be experiencing depression and/or 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.

Dikevi tiko: Vitokoni vua edua e lako curuma tiko na lomabibi se loma taqaya

Vei koya e dua e lako curuma tiko nai tuvai ni bula me vaka na loma bibi kei na loma taqaya, e rawa ni vakilai kina na rere, galili kei na bibi ni yalo. E raw ani vakatautauvatataki kei na dua e ciri tiko ena loma ni wasliwa qai sasaga tiko vakamalua me vude cake mai. Ni da kunea nai vakatakilakila ni loma bibi kei na loma taqaya vei ira na so, e ka bibi me da kila ni tiko na gauna ni sala e rawa ni ra vukei kina.

Nodra vukei o ira era loma bibi e rawa ni ka mosimosi. Ni da vakaraitaka ni da loloma ka kauwai, da tara cakena na veiwekani vakavoleka me raw ani ra sereka mai na lomadra. E da na loma dei me da veitalanoa vata kei ira era loma bibi tiko ni da vulica na veika era tukuna se cavuta ka solia vu ana galala me vakaraitaka mai kina na lomana Oqo e so nai tuvatuva eda rawa ni vakaraica matua ka rawa ni veitalanoa kei na koya sa tiko vua e so vakatakilakila ni loma bibi kei na loma taqaya.

Talanoa me Dikevi

Kena I vakaraitaki



Vakasarava

Vakaraica nai vakatakilakila ni loma bibi kei na loma taqaya.

Goleva na vei vakatakilakila ni loma bibi kei na Loma taqaya ena tikidua sa vakarautaki.



Gauna donu

Digitaka na gauna donum o veitalanoa ka veitaratara kei ira.

Leve ana gauna osooso mo kua kina ni vakasosataki.



Vanua donu

Digitaka na vanua vinaka me caka kina na veitalanoa.

Vakasaqara e du ana vanua me vakanomodi ka vakaitaukeitaki(private).



Taro ena yalo dei

- » Vakaraica matua kevaka e dua na veisau.
- » Vakaraitaka ni ko kauwai.
- » Solia vua na galala ke gadreva me wasea vakakina.



Vaka mo sega ni marau tiko? O gadreva e dua mo drau veitalanoa? "Au sa tu qo me vukei iko."

"Au raica ni ko sega vakaitavi ena veika o dau taleitaka. Au kauwai vakalevu. O gadreva e dua me daru veitalanoa kina?"

Talanoa ena loloma

Veika e rawa mo tukuna



Veivakadeitaki

Vakaraitaka vua ni dodonu vnaka na nona veiwasei kei na dua tale.

Vakadeitaka na nodra lomadei kei na nona loma soli me veiwasei.



Vakavinavinakataka na nona veiwasei. Au kila ni seg ni rawarawa na veiwasei ka taura g ana yalo dei. E sa donu Vinaka na nomu vakaraitaka mai vei au.



Tusanaka

Vakaraitaka ka tusanaka na bolebole e lako curuma tiko ena gauna oqo.



E vaka mo lako curuma tiko e du ana gauna dredre.



Solia nai nuinui

Solia vei ira nai nuinui kei na veivakadeitaki ni ra na seg ani tiko taudua, ka sa tiko na veivuke.



Au kila ni kolako curuma tiko na dredre iamo kakua ni lako curuma taudua. Na veivuke e tiko.

Veitalanoa baleta na veivuke

» Vakasaqara na veivuke

- » veitalanoataka na tab ani veivuke e sat u rawa.
- » Tukuna vua ni rawa me vukei.
- » Vaqara na veivuke tauamada ke o vakaleqai-qirita 111.

Kena I vakaraiataki:

Veivukei vakaitikotiko:

- » Veivukei vakavuvale
- » Soqosoqo ni veivuke voleka vei iko
- » I tokani
- » Tokani vakacakacaka
- » Lewenivanua kei na soqosoqo lotu.

Veiqaravi vakacakacaka:

- » Qiri se volavola 1737
- » Vuniwai ni vuvale
- » Tabana ni mental Health crisis ena nomu I tikotiko
- » Vuniwai ni mona kei daunivakasala.

NEED TO TALK?

1737

**free call or text
any time**