



Le Va

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



Siaki ane:

Lagolago i se tasi ua feagai  
ma le loto mafatia ma le  
loto popole.



/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.

O nei faamaumauga e mo na o faamatalaga aua le nofo malamalama o tagata lautele, ae e tataua ona fa'atāua pea fautuaga foma'i fa'apitua, faapea le tu'uualalo 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.

## Siaki ane: Lagolago i se tasi ua feagai ma le loto mafatia ma le loto popole.

O le tagata ua feagai ma lagona o le loto mafatia ma le loto popole, e mafai ona maua i le fefe, nofo toatasi ma ua loloto mafatiaga i le mafaufau. E mafai foi ona faapea ua le iloa se mea ma ua leai se isi e maua ai se fesoasoani i le moana sausau ae ua na o le faaopeopea pei ua leai se faamoemoe. A o tatou iloina faailoga ma auga ole loto mafatia ma le loto popole i nisi tagata, e taua tele ona silafia lelei auala e avatu ai se fesoasoani.

O le fesoasoani i se isi i taimi e mafatia ai le mafaufau, e mafai ona maua ai lagona o le le mautonu. Ae o le faaalua atu ia i latou lo tatou alofa ma le naunautaiga moni e fia fesoasoani ai, e mafai iina ona fausia se sootaga e talitonu ai le tasi i le tasi, ma faapea ona faasoa ai ma le saogalemu i mafatiaga a le isi ile isi.

E mafai ona iai lagona o le mautonu ma le mausali e talanoa ma lagolago ai i se isi ua feagai ma mafatiaga i le mafaufau, e ala lea i le aoaoina lelei o auala e faasoa ai, e faapea foi i le fausiaina lea o se siosiomaga saogalemu mo i latou e faaali ai o latou mafatiaga. O faasinoala o loo i lalo e mafai ona talanoa ma fesootai ai ma le mautonu, pe a faasoa ma se isi ua e iloa ua feagai ma āuga o le loto mafatia ma le loto popole.

### Fesootai i le Talanoa



#### Māta'ituina

Iloa faailoga ma āuga ole loto mafatia ma le loto popole.

#### Faataitaiga

*Taga'i i faailoga ma auga ole loto mafatia ma le loto popole oloo I pepa o faamatalaga*



#### Sao le taimi

Filifili le taimi sao e talanoa ma faasoa ai ma i latou

*Alo ese mai i taimi e te iloa e fai ma faalavelave ia te oe*



#### Sa'o le nofoaga

Faatulaga lelei se nofoaga talafeagai e talanoa ai

*Saili se nofoaga e filemu ma ua e iloa ua na o oulua le faatalatalanoaga*



#### Fesili ma le lototele

- » Iloa suiga ua e vaaia.
- » Faailoa ai ua iai lou popolega.
- » Tuu iai se avanoa e faasoa mai ai pe afai ua manao iai.



*Ua ou iloa ua iai se mea ete le o fiafia ai. O e fia talanoa?*

*Ua ou maitauina foi ua e le toe fia auai i ni mea e masani ona tatou fiafia faatasi ai. Ua ou popole ia te oe. E te fia talanoa ai?*

## Ia Talanoa ma le Agaalofo

Faataitaiga:



### Faamautinoa

Ia faailoa iai ua o latou faia le mea tonu ole faasoa lea I se isi.

Ia faamaonia lo latou lototele ma le lotomalie e faasoa ai.



*Faafetai mo le faasoaina mai o ou lagona ia te au, ou te iloa e le faigofie ona faaali ia mafatiaga, e manaomia le tagata le loto tele. Ua sao ma tonu lou faaiuga e faasoa mai ai ia te au.*



### Faailoa

Faailoa luitau o loo feagai ma i latou.



*O la'u faalooglogo atu e tele faigata ma fita o feagai ma oe.*



### Tau iai se faamoemoe ola

Faasoa iai se faamoemoe ma ia faamautinoa iai, latou te le feagai toatasi ma nei mafatiaga, e iai pea le fesoasoani.



*Ou te iloa ole taimi nei ua faigata, ae e le tatau ona e feagai ma nei mafatiaga na o oe. O loo maua le fesoasoani.*

## Talanoa i le Fesoasoani

### » Saili fesoasoani

- » Talanoa iai e eseese ala ole fesoasoani o le a avanoa mo i latou.
- » Faailoa iai e mafai ona fesoasoani foi e ua iai le tomai faapitoa i mafatiaga faapenei.
- » Saili se fesoasoani faavavevave pe afai ua e iloa ua mafatia ma aafia se tagata ia te ia lava i le vili ole 111.

Faataitaiga:

### Fesoasoani mai se potopotoga

- » Aiga/ whānau
- » Fesoasoani faalotoifale
- » Uo
- » Paaga faigaluega
- » Potopotoga faale-faatuatua.

### Tagata o tomai faapitoa

- » Vili fua pe lafo se feau tusitusia ile 1737
- » Fomai faale-aiga
- » Vaega o fomai fa'a-le-maufau tau-lotoifale
- » Fomai o maufau ma le tagata fesoasoani.

NEED TO TALK?

1737

free call or text  
any time