



LeVa

Sokota yani na ua ni luluvu: Lomabibi



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 vakaliwamaravu ka 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.

E vakatalega kina nai valavala ni yaloda kei na lomada. Ia me vakataki ira na tubuda ni sa yaco mai na dredre, era na vakayagataka na nodra kila-ka,maqosa,nodra bula vakayalo kei na nodra yalo dei me ra lako curuma kina na veidredre ni bula oqori.



/LeVaPasifika

Lomabibi

Eda lako curuma tiko li na yalo rarawa se na lomabibi?

Sa i vakarau dei tu ni bula me so na gauna me da rarawa, lomaocaoca ka dau cudru, vakabibi na gauna eda lako curuma kina e dua na dredre- na yalo bibi e levu cake mai vei ratou oqo. Na yalo bibi e rawa ni mai tao vata tu kei an veiyalo oqo ena dua na gauna balavu, ka sa rawa ni vakavuna na yalo lailai kevaka e sega na veivakayaloqaqataki. Na yalo oqo e vaka ni da tu taudua tu ena loma ni wasawasa voravora ka da sasaga tiko me da vude cake.

E ka bibi me da kila ni yalo bibi eda sega ni dau malumalumu kina. E sa i vakarau tu ni bula ka sa tu na veivuke me da rawata mai kina na bula vinaka.

Veika e vakavuna na lomaocaoca - Na veika e rawa ni vakavuna kina na noda bula?

E levu tu na gaunisala e rawa ni da lako curuma vinaka kina na loma bibi (Depression). Ai matai sa i koya na noda kila vakavinaka na duidui ni mataqali revurevu (stressful events) ni bula ka rawa ni vakavuna na loma bibi (depression). E na so na gauna e sega soti ni matata na vuni loma bibi ia e vaka sa dua tu nai vakarau oya.

Oqo e so na veibolebole ni bula ka rawa ni vakavuna na loma bibi (Depression). Me da kua ni guilecava ni sega ni da tautauvata kece na noda sotava se lako curuma na veidraki ni bula vakaqo.



Vakatakilakila ni yalo bibi

E vuqa veikeda e kila tu na i vakatakilakila ni sa vakarau yaco mai e dua na draki ca- sai koya na kena uku mai na loaloa, voravora ni wasawasa ka sa veisau talega na mata ni cagi. E tiko talega e so na i vakatakilakila ka tukuna tiko ni ko sa lako curuma tiko ma loma bibi .

Kevaka ko yalo lailai ka sega ni marautaka na veika o dau taleitaka-Ka sa lako sivia e rua na macawa, e sa rawa ni ko lako curuma tiko na loma bibi.

E sa rawa talega ni kunei na veivakatakilakila e sa toqai tiko oqo e ra. Ia e ka bibi me da kila ni oqo e dua ga na sala me da vakasaqara kina na veivuke eso mai vei ira na kena dau. Qirita na naba ni talevoni na 1737 kevaka ko vakila ni ko lako curuma tiko na loma bibi.



Vakarau ni yaloda

- » E da rarawa vaka vuqa.
- » E da vakila na galili kei na nunu.
- » Sa sega ni ko taleitaka na veika e dau taleitaka e liu.
- » Galili kei na tu taudua.
- » Yalo ni veibeitaki ka sega na kemu yaga.



Na Yagoda

- » Sa veisau nai vakarau ni noda kana-kana vakasivia se kana vakalailai.
- » E rawa ni da vakila na tubucake se lailai ni noda bibi (weight).
- » Vakilai na momosi ni yago ka sega ni vakamacalataki rawa.
- » Eda na vakila na vucesa kei na wawale, ka sega ni levu na l tavi eda na via qarava.
- » Vuqa na gauna eda vakila na oca ni yago.



Na noda vakananau

- » Sa da vakayawaki keda mai vei ira na noda vuvale kei ira na noda i tokani.
- » Lailai na nomu veimaliwai.
- » Sa tekivu me dau cudru vakawasoma.
- » E da nanuma ni ra sega taleitaki keda na tamata se ra via volekati keda.
- » Sa da sega ni lakova na soqo vakavuvale se veisoqo tale eso.



Noda I vakarau

- » Sega ni qarauni vakavinaka nai tavi mai vale, koronivuli se vanua ni cakacaka.
- » Lailai na moce.
- » Sega ni qaravi keda vakavinaka-sega na sisili, barasi ni bati se kana vakavinaka.
- » Eda rawa ni vakamavoataki keda.
- » E rawa ni sa tekivu se vakayagataka vaka sivia na yaqona ni vavalagi se wai gaga ni veivakamatenitaki (drugs & alcohol).



Noda veimaliwai

- » Sa da vakayawaki keda mai vei ira na noda vuvale kei ira na noda i tokani.
- » Lailai na nomu veimaliwai.
- » Sa tekivu me dau cudru vakawasoma.
- » E da nanuma ni ra sega taleitaki keda na tamata se ra via volekati keda.
- » Sa da sega ni lakova na soqo vakavuvale se veisoqo tale eso.



Noda bula vakayalo

- » E da vakila na noda yawa mai vua na Kalou kei an noda vakabauti Koya.
- » Sa yali na yalo vakacegu.
- » Sa basika mai na yalo didi kei na sega ni vakaibalebale ni bula.
- » Sa tekivu me lailai noda masu,sega na lai lotu se lakova na veika e rawa ni solia na vakacegu,marau kei na malumu ni bula.

Valuti ni loma bibi

Sokota na sala me da yaco bula ki vanua

Me vaka na nodra lako curuma wasawasa voravora ko ira na noda qase, sa dodonu me da bolea yani na wasawasa ni loma bibi. O ira na noda qase era yaco bula ki na noda veivanuyanu;sa rawa talega ni da lako curuma na loma bibi kei na noda marautaka na bula e taucoko.

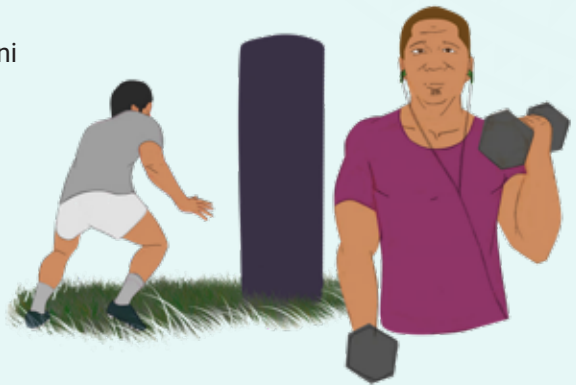
Oqo e vica nai dusidusi e rawa ni vukei keda me da levea kina na loma bibi. Kua ni guilecava mo sikovi ira na i vakalesilesi ni Taba Ni bula se qirita na 1737 ena dua na gauna ga rawa kevaka o vakila nai vakarau ni yalomu ni duatani ka sa i vakatataotaka tiko na nomu bula.



Qarauni noda bula

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

- » Kana vakavinaka me vakataroicaketaka nai tovo ni yago, solia na kaukauwa kei na bula raraba, vakacegu ko gadreva.
- » Moce vakavinaka ena vukea na vakacegu ka gadreva na noda vakasama kei na yagoda.
- » Noda vakaukauwa yago ena vukea na noda vakanananu kei na moce vakavinaka.
- » Vakuwai keda mai na vakayagataki ni yaqona ni valalagi kei na wai-gaga ni veivakamatenitaki (alcohol & drugs) ena vukea na noda loma ka sa kei na kena kunei nai wali ni noda leqa.



Toqa (check out) na tabana ni veiqaravi vinaka se (Feel-Good section) ena **mataveilawa** (website) me baleta nai vakasala tale eso ni noda qaravi keda (self-care) www.mentalwealth.nz



Raica ni sa vakaluvuci na noda vakanananu

Ni dau yaco mai na loma bibi, e dau vakavuqa ni da dau sega ni dau vakayagataka tu ga na veika eso. Oqo e rawa ni oka kina na noda lomalomaruataki keda, noda leqataka vakalevu cake na veika mai na noda dau nanuma ena kenai vakarau dodonu ni da sega soti ni vinaka. Vakatotovototaka mo kila ni dau basika mai na mataqali vakanananu vakaoqo. Ena gauna eda rawa ni ciqoma kina na noda vakanananu sega ni dauveivuke, sa rawa ni da vulica me da tarai ira ka kunea na sala vovou me da vorata kina.

Era tu na Dauniveiqaravi ena Tabani ni Bula era sa rawa ni veituberi me vukei keda me ra qarava na i vakarau ni vakasama-dodo liga (reach out).

Toqa (checkout) **Aunty Dee** kevaka o gadreva na veivuke ena nomu cakacakataka eso na vakasama kei na leqa

www.auntydee.co.nz





Talanoa kei ira eda Nuitaka

E na daumaka sara me da semati keda vei ira na noda vuvale, i tokani kei ira noda lewe ni vanua ni o keda eda tamata ni veiwekani. E rawa ni da semati keda vata kei ira na i soqosoqo eso me vaka na vei qito, soqosoqo lotu se dua na i soqosoqo ni dau ni veivukei ni lomabibi (Depression support group). Oqo e rawa ni vukei keda me kua ni tu taudua se galili. Sa rawa ni da kauta mai na veitukutuku eso mai na veitabana sa toqai toka enai otioti ni drauniveva ni tukutuku oqo.

Ke ko veitalanoa kei na dua ka sega ni vukei koya kina ena i matai ni gauna, tovolea mo vaqara e dua tale me na rawa ni nuitaki ka dau veitokoni vua.

Toqa (check out) na mataveilawa qo na **Aunty Dee's** vakasama ke o gadreva na veivuke

www.auntydee.co.nz/tips-and-help/talk



Me vakaukauwataki keda na noda i tovo vakavanua

E levu tu na gacagaca (aspects) ni tovo vaka Pasifika ka rawa ni vakakaukauwataka na noda i gu ni veilaveti. Ni da semati keda kei na noda i tovo vakavanua e vukei keda me da kila na noda i tekitekivu kei na vanua eda cavutu mai kina. E gadrevi me vakananumi vei keda na dina oqo ni gauna eda sotava kina na dredre ni bula sa rawa ni i tekitekivu ni lomabibi. Na noda i tovo vakavanua e kovuti kina na "koka'anga (Pasifika arts and crafts), vakatovotovotaki na meke, vulici na sere vaka-Pasifika se noda vakarorogoci ira na qase ni talanoataka na veitalanoa momona eso.

Toqa (Check out) 'I AM' ena mataveilawa www.atumai.nz mo vakaraica kina na veika vaka-Pasifika, veitovo yaga eso kei na nomu bulia na nomu veitukutuku vakavanua.



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.



Vulica mo dau vakacegu

Na vakacegu vinaka e dua na sala veivuke me da sotava kina na lomaocaoca (stress). Tovolea mo ki na ivakatagi vinaka eso, dau taubale se sili ena dua na wai katakata tunumaka.

Me da vulica me da vakacegu vakavinaka I ka qarava nai tavi yadudua ena kena gauna i gu me vaka ena gauna ni veitalanoa kei na dua eda na biuta vakatikitiki na talevoni, bokoca na rejio yaloyalo ka vakarorogo vakamatua vei kaya drau veitalanoa tiko. Ni da tu taudua sa rawa ni ko vakanananutaka mo cegu cake, se cegu sobu vakacava.



Semati I vuvale kei ira nai tokani

E na so na gauna ni da yalo lailai eda yawaki ira na nodai tokai kei ira na noda vuvale, ia oqo e dua na gauna bibi me da semati keda kina kei ira baleta ni da galili e rawa ni vakavuca sara. Ni da veimaliwai vata kei ira, e soli veikeda na bula vinaka qai vakaibalebale.



Vakasaqara na veivuke taumada

So na gauna o ira na tamata era lako curuma na loma bibi e rawa ni ra vakanananutaka me ra vakaleqai ira se rika-i-savu (suicide). Ke sa yaco vakakina, vakasaqara vakatotolo sara na veivuke mai vei ira na kena dau me vaka na vuniwai ni vuvale (GP), Daunivakasala (Counsellor) kei ira na Dauniveiqaravi ena Tabana ni leqa ni vakasama (Mental Health worker), ka vakaitavitaki ira na so na tamata ka rawa me ra dinati ira me ra vukei keda ena gauna dredre vakaoqo.

Vakadikeva e so na sala ni veivuke e rawa ni vakarautaka e dua na i tuvatuva ni veitaqomaki kei na kena tarai cake na yalo lailai ka vakatalega kina vakanananu ni rika-i-savu (suicidal thoughts).

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

Kevaka e dua e vakarerevaki sara me vakaleqai koya, mo veitaratara ena naba ni talevoni 111.



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

Na noda I cavacava e na votu mai kevaka eda voce vata na noda waqa

Vanua mo taro veivuke kina

Na Tabana ni veiqaravi oqo “Psychological Thinking Therapy” e uasivi me vakaliuci ena kena qaravi na loma bibi (Depression). Na veiqaravi oqo era rawa ni vakaitavi kina ko ira na Saikoloji (Psychologist), Daunivakasala (Counsellors), se ko ira era vulica nai valavala ni kena veitalanoa (Talking Therapy). Na nomuni vuniwai ni vuvale (GP) sa rawa talega ni vakaliuci me solia vei iko na wainimate (medication) ke gadrevi.

Ke o tiko ena vuli torocake (university) sa rawa talega vei iko mo vakayagataka na veivuke mai vua na Daunivakasala (Counsellor) se na taba ni bula raraba vei ira na gone vuli (student wellbeing service).

E rawa talega ni o vakau tukutuku se qiri ena 1737 vei ratou na tabana n veiqaravi i New Zealand support services ka ra tu kina na daunivakasala mo digitaka ni rawa na maroroya na vei tukutuku bibi eso.

Vakaraitaka me ratou kila na veika o lako curuma tiko se ki vua tale e dua o via tukutuku kina, me rawa me ra vakatakila vei iko na veivuke eso e tiko volekati iko.

Naba ni talevoni eso e rawa mo qirita:

- » **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

 <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.

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.