



LeVa

Ko 'etau fakahaohao  
'i he ta'au 'o e ongo:  
Loto ta'ota'omia



Ko hotau kāinga Pasifika kuo fuoloa 'enau 'ilo ki he moana pea mo e anga hono folaua mo fakahaohao ke nau taufonua ki 'uta

Ko hotau ngaahi loto mo hotau ngaahi ongo 'oku hangē pē ko e moana. 'Oku 'iai 'a e taimi 'e ni'ihī 'oku mal ai 'a e tahi 'o faingofua 'a e folau. 'I he taimi 'e ni'ihī 'oku fetā'aki ai 'a e ngaahi peau lalahi he 'oku hou 'o faingata'a ai 'a e folau. Ko hotau loto mo hotau ongo 'oku feliuliuaki pē hangē ko e peau, ka e hangē pē koia ko 'etau fanga kui, he 'i he taimi 'oku hou mo faingata'a ai 'oku tau ngāue 'aki 'etau 'ilo, poto, ngaahi mata'ikoloa, taukei, me'a fakalaumālie mo e uoungataha ke tau hao mo'ui atu ai 'i he ngaahi pole mo e tauha'a 'o e mo'ui.



/LeVaPasifika

## Loto ta'ota'omia

### 'Oku tau fekuki mo e mamahi pe ko e loto ta'ota'omia?

Ko e me'a angamaheni pē ia ki he mo'ui ke te ongo'i mamahi, kulukia, 'ita, tautefito ki he'etau fou atu 'i ha ngaahi taimi faingata'a ka 'oku to e lahiange 'a e loto ta'ota'omia ia 'i he ngaahi me'a ko'eni. Ko e loto ta'ota'omia ko'ete fihia 'i he ngaahi ongo mamahi ko'eni 'i ha taimi lōloa 'o kamata ai ke mole meiate kitautolu 'a e 'amanaki mo e loto vēveveke. Ko e fa'ahinga ongo 'eni 'oku hangē ia 'oku tau tuenoa 'i he vahafolau 'o tau fihia ai 'i h ta'au 'a e tafe 'a e 'au 'o tau fiu feinga ai ke tau kei tētē 'i he fukahi tahi. 'Oku totonu pē foki ke tau fakatokanga'i ko e Loto ta'ota'omia 'oku 'ikai ko ha vaivai'anga; ko e me'a angamaheni pē ia 'oku tau fehanganhangai mo ia pea 'oku lava pē ia 'o faito'o mo fakalelei'i kapau te tau ma'u 'a e tokoni totonu.

### Ko e ngaahi fakafe'aatungia 'o e mo'ui - Ko e hā e ngaahi me'a 'oku nau uesia 'etau mo'ui lelei?

'Oku lahi 'aupito 'a e ngaahi founga ke tau fakahaohao atu ai 'etau fononga 'i he fihia mo e mafatukituki 'o e loto ta'ota'omia. Ko e 'uluaki sitepu ko e pau ke tau 'uluaki 'ilo ko e ngaahi me'a lahi 'oku hoko 'i he mo'ui 'oku nau takiaki'i kitautolu ke tau fihia ai 'i he loto ta'ota'omia. Ka 'oku 'iai pē 'a e taimi 'e ni'ihi 'oku 'ikai ke fu'u mahino lelei ai 'a e 'uhinga 'o e hoko 'a e loto ta'ota'omia pea 'oku sai pē mo ia ia.

Ko e ni'ihi 'eni 'o e ngaahi pole angamaheni 'i he mo'ui te nau ngaahi kitautolu ke tau ongo'i loto ta'ota'omia. Ka neongo ia manatu'i 'oku kehekehe 'a e tokotaha kotoa 'i he anga 'o 'ene fehanganhangai mo e ngaahi me'a lalahi 'oku hoko 'i he mo'ui.



## Ngaahi faka'ilonga 'o e loto ta'ota'omia

Ko e tokolahi 'o kitautolu 'oku tau 'ilo 'a e afā 'ene ha'uu- 'Oku faka'uli'uli e langi, hou mo e tahi pea mafuli mo e 'ea. 'Oku 'iai pē mo e ngaahi me'a 'oku tau maheni ai 'oku ne talamai 'oku tau lolotonga ta'ota'omia.

Kapau 'oku tau ki'i tō lalo fakaeloto pea 'oku 'ikai ke tau kei fiefia ke fai 'a e ngaahi me'a 'oku tau angamaheni hono fai pea kuo laka hake he uike 'e ua 'etau fai pehē, ko e faka'ilonga ia ngalingali 'oku tau fiefia i he loto ta'ota'omia. Mahalo pē te tau fakatokanga'i mo e ngaahi me'a ko'eni 'oku lisi atu 'i lalo. Kaikehe 'oku totonu ke mou manatu'i ko e ngaahi fale'i pē 'eni. 'Oku totonu pē ke tau fetu'utaki ki he kau mataotao 'i he mo'ui lelei pe telefoni ki he 1737 kapau 'oku tau ongo'i 'oku tau puke 'i he loto ta'ota'omia.



### Ko hotau ngaahi ongo

- » Ko e lahi taha 'o e taimi 'oku 'ikai ke tau fiefia
- » 'Oku tau ongo'i ta'eoli'ia mo mamate
- » Kuo 'ikai ke tau to e oli'ia 'i he me'a na'a tau fiefia ai
- » 'Oku tau hēhēnoa mo tuenoa
- » 'Oku tau ongo'i halaia mo ta'emahu'inga



### 'Ulungaanga

- » 'Ikai ke fai ha me'a ia 'i 'api, ako pē 'i 'api
- » Faingata'a ke mohe
- » Fakalālāfua'a pē hangē koe ta'ekaukau, ta'efulunifo, 'ikai ke ha me'akai lelei mo e ngaahi me'a pehē
- » 'E iku 'o tau fakalavea'i pē 'e kitautolu tautolu 'i ha fa'ahinga 'uhinga
- » Te tau kamata ngāue'aki 'a kavamālohi mo e faito'o konatapu



### Ko hotau sino

- » Mahalo te tau fakatokanga'l 'oku liliu hotau u'a kai pea 'oku si'isi'i pe fu'u lahi vale 'etau kai pe
- » Mahalo te tau fakatokanga'i 'oku holo lahi pe tupulahi hotau mamafa 'i ha ki'i taimi nounou
- » 'Oku tau ongo'l felāngāki ka 'oku 'ikai te tau 'ilo 'e kitautolu hono tupunga
- » 'Oku 'ikai ha tau ivi pe ongo'i vēkeveke ke fai ha me'a
- » 'Oku tau ongo'i vaivaia 'i he taimi kotoa pē



### Ko hotau ngaahi vā

- » Kuo kamata ke tau fakamama'o kitautolu mei he kāinga mo e ngaahi maheni
- » Kuo 'ikai ke tau to e fiesio kitautolu ki ha taha
- » 'Oku tau 'ita vave ki he kakai
- » 'Oku tau ongo'i 'e kitautolu 'oku fehi'a 'a e kakai 'iate kitautolu pea 'oku 'ikai te nau to e ofi mai kinautolu
- » 'Oku 'ikai te tau to e fiekau kitautolu ki ha me'a fakafāmilī pe fakatokolahi



### Ko 'etau ngaahi fakakaukau

- » 'Oku 'ikai ke tau sai'ia 'iate kitautolu pea pehē ki he kakai kehe
- » 'Oku faingata'a kiate kitautolu ke tau fai tu'utu'uni kia kitautolu pea tau loto ngalongalo
- » 'Oku tau ma'u e fakakaukau ke tau fakamamahi'i pē'e kitautolu tautolu pe 'oku tau loto kitautolu ke tau mate
- » Kuo tau tui kitautolu ko e me'a kotoa pē 'oku ta'emalava pea faingata'a
- » Kuo tau tui kitautolu 'oku 'ikai pē ke tau sai fe'unga



### Ko 'etau mo'ui Fakalaumālie

- » 'Oku motu 'etau fekau'aki vāofi mo e 'Otua, tui 'uma'aa 'a e mafai 'oku mā'olunga ange
- » Mole 'a e nonga mo e melino na'e 'iate kitautolu mo hotau vā mo e fo'i māmani
- » 'Oku tau ta'emanonga mo ta'efiemālie pea 'ikai to e mahu'inga 'a e mo'ui
- » Si'iangē 'etau lotu pea tau mama'o mei he siasi mo e ngaahi me'a na'a nau fa'a 'omi kiate kitautolu 'a e melino fiefia mo e nonga

## Fekuki mo e loto ta'ota'omia

### Folau fakahaohao ke tau tu'uta lelei ki 'uta

Hangē pē ko e fekuki 'etau fanga kui mo e ta'au 'o e 'ōseni, kuo pau ke tau fehangahangai mo e loto ta'ota'omia. Hangē pē ko e tu'uta lelei 'etau fanga kui 'i hotau ngaahi motu, 'oku malava ke tau feinga ke tau hao atu 'i he loto ta'ota'omia ke fakatupulekina 'etau mo'ui lelei mo'etau sai.

Ko e ngaahi fale'i 'eni ke tokoni ki hono tataki kitutolu 'i he'etau fou atu 'i he Loto Ta'ota'omia.

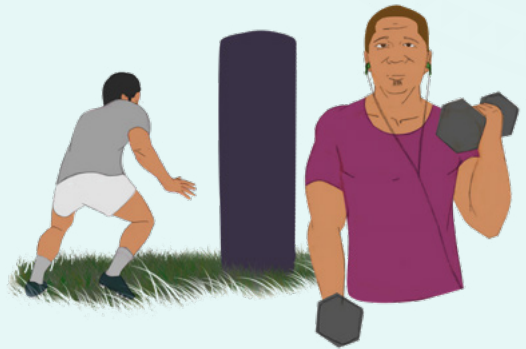
Manatu'i pē 'oku malava ke tau a'u tonu ki ha kau mataotao 'i he mala'e 'o e mo'ui pe ko ho'o tā ki he 1737 'i ha fa'ahinga taimi pē kapau 'oku tau ongo'i 'oku hanga 'e he'etau ngaahi ongo 'o uesia 'etau mo'ui faka'aho.



#### Tau tokangaekina kitautolu

Te tau lava 'o fehangahangai mo e ngaahi pole 'o e fononga 'i he loto to'a kapau 'oku tau tauhi lelei'i hotau ngaahi sino.

- » Ko e kai lelei te ne fakalalakaka 'etau ongo, ivi mo e mālohi mo e mo'ui lelei fakalūkufua.
- » Ko e mohe lelei mo fe'unga 'e tokoni ke 'oange ki he 'atamai mo e sino 'a e mālōlō 'oku na fiema'ū.
- » Ko longomo'ui mo e ngaungaue 'e tokoni ki hotau ongo, pule'i 'a e mafasia pea te te mohe lelei.
- » Ko hono tuku mo ta'ofi 'o e kavamālohi mo e faitō'o konatapu 'oku tokoni ia ke fakamā'ala'ala mo maau 'ete fakakaukau pea te a'usia 'a e solova'anga hoto ngaahi palopalema 'i ha taimi lōloa.



Vakai'i 'a e konga ki he ongo'ilelei 'i he uepisaiti 'o e mo'uilelei ke ma'u mei ai ha ngaahi fale'i ki he'ete tokanga'i pē'e kita kita. Ko e uepisaaiti ko e [www.mentalwealth.nz](http://www.mentalwealth.nz)

#### Fakatokanga'i 'a e taimi 'oku fakangoto'i ai kitautolu 'e he 'etau ngaahi fakakaukau



'I he taimi 'oku tau a'usia ai 'a e loto ta'ota'omia 'oku tau fihia 'i he ngaahi sīpinga fakakaukau kovi mo hala. 'Oku ala kau heni 'ete ta'efalala kia kita, lahiange 'a e hoha'a mo e fakakaukau 'oku 'ikai ha'atau lelei pe fe'unga 'e taha. Feinga keke fakatokanga'i 'a e taimi 'oku 'asi ai 'a e ngaahi fakakaukau kovi ko'eni. 'I he taimi 'oku tau ma'u lelei ai 'a e ngaahi fakakaukau ta'e'aonga ko'eni 'oku mala leva ke fakafepaki'i ia 'aki ha founga kehe pea kumi foki ha founga kehe ke tau malava 'o matatali ia. 'Oku 'iai 'a e ku mataotao ki he mo'ui lelei kuo ako'i kinautolu ke nau tokoni ki hono tokanga'i 'o e ngaahi fakakaukau kovi mo ta'e'aonga. Feinga 'oua 'e tuku.

Vakai'l 'a Mehikitanga Tii kapau 'oku ke fiema'ua ha tokoni ke ke fai ha ngāue ki he ngaahi fakakaukau mo e ngaahi palopalema. Ko fetu'utaki ko e

[www.auntydee.co.nz](http://www.auntydee.co.nz)





## Talanoa mo e kakai 'oku tau falala kiai

Ko kitautolu ko e nofo a kāinga, koia ai ko e fetu'utaki mo e kakai 'oku tau falala kiai hangē ko hotau kāinga ngaahi maheni mo e komiuniti 'e fu'u tokoni 'aupito. 'Oku malava ke tau fetu'utaki mo e kakai kehe pea tau ki ha ngaahi kulupu hangē ko e sipoti mo e lotu pe ko ha kulupu ke tokoni ki he tā'ota'omia. 'E tokoni 'eni kiate kitautolu ke 'oua te tau ongo'i 'oku tau lī'ekina pe tukuhausia. Te tau lava foki 'o mā'u ha ngaahi naunau 'o hangē koia 'oku lisi atu 'i he peesi faka'osi 'o e fakamatala ni.



Kapau 'e 'ikai tokoni 'a e 'uluaki talanoa teke fai mo ha taha, 'oua na'a tuku ka ke vivili atu pē kuo mā'u ha taha falala'anga mo fietokoni.

Vakai'i 'a Mehikitanga Tii mo 'ene ngaahi Fale'i 'i he [www.auntydee.co.nz/tips-and-help/talk](http://www.auntydee.co.nz/tips-and-help/talk)



## Tuku ke fakaivia kitautolu 'e hotau anga fakafonua'

'Oku lahi 'aupito 'a e ngaahi tafa'aki 'o e ngaahi angafakafonua fakaPasifika 'oku nau fakaivia hotau mālohinga mo hotau pōlepole'anga. Ko 'etau fetu'utaki mo hotau tukufakaholo mo hotau 'ulungaanga fakafonua 'oku tokoni ia ke fakapapau'i pe ko hai kitautolu pea 'oku tau kau ki fē. 'Oku fiema'u ke fakmanatu 'a e ngaahi mo'oni ko 'eni kiate kitautolu 'i he taimi 'oku tau tōlalo fakeongo ai, 'o hangē ko e mā'u kitautolu 'e he loto tā'ota'omia. Ko e ngaahi ouau fakafonua 'e kau ai e koka'anga, tau'olunga, ako e ngaahi hiva fakatonga pe ko e fanongo pē ki he talanoa 'a e kau tangata'eiki ki he ngaahi mata'ikoloa 'o e kuohili.

Vakai'i 'a e Ko Au 'I he [www.atumai.nz](http://www.atumai.nz) ke 'ilo'i 'a e ngaahi Mata'i Koloa Fakapasifiki pea ke toki fa'u ai hao tukutukulaumea.



## Fekau'aki Fakalaumālie

Ko e fekau'aki fakalaumālie 'oku 'uhinga ia ki he feku'aki 'i he ngaahi me'a hangē ko e tui, siasi mo ha ngaahi me'a 'oku 'uhinga mālie kiate kitautolu. Ki he ni'ihī 'oku 'uhinga 'eni ki he lotu, metitāsio mo lotu lilo pe fakamoleki ha taimi mo natula. Ko e fekau'ak fakalaumālie 'oku ne hanga 'o fakapapau'i 'ete tu'uu pea 'oku ne 'omi kiate kita 'a e ongo'i nonga mo e melino.



## Ako ke ke nonga mo fitemālie

Ko e nonga ko e founa tokoni lelei ia ke fakasi'isi'i 'a e mafasia. Feinga ke ke fanongo ki ha ngaahi hiva lelei, 'alu 'o lue, pea ke saoa vai mafana. Ko e mālōlō 'oku saiange 'i he fakoholoholo mo e fakaveteve. Te tau ala ako ke tau mālōlō lelei ange 'aki 'etau fai pē ha fo'i ngāue 'e taha 'i he taimi 'e taha pea nofo taha pē 'a e fakakaukau 'i he taimi ni pē ka e 'ikai ko e kaha'u. Hangē ko'eni: 'I he taimi 'oku tau talanoa ai mo ha taha, tamate'i 'a e telefoni mo e TV, to'o 'a e ngaahi me'a 'oku ne ala tohoaki'i 'a e tokanga pea ne tokanga taha ki he tokotaha 'oku te talanoa mo ia. Kapau ko kita pē tokotaha, 'e lelei ke te fakafanongo 'ete mānava, 'a e mihi mo e tukuange, 'o mānava māmālie.



## Fetu'utaki mo e kāinga mo e ngaahi kaungāme'ā

'I he taimi 'oku tau tōlalo ai , 'oku tau fa'a mavahe mei hotau ngaahi maheni mo e kāinga 'i he taimi 'e ni'ihi ka ko e toki taimi lelei taha 'eni ke tau fetu'utaki ai mo kinautolu ko e'uhii ko e nofo tokotaha te ne 'ai kitutolu ke tau ongo'i koviange. Ko 'ete kau ha mea'aa, feohi mo kinautolu mo fai ha me'a ma'anautolu te ne 'omai kiate kitautolu 'a e mo'ui 'oku 'iai hono taumu'a pea 'oku sai ki he'etau mo'ui.



## Kumi tokoni 'i he vave taha

'I he taimi 'e ni'ihi, ko kinautolu 'oku nau puke 'i he loto ta'ota'omia 'oku nau fa'a fakakaukau ke nau fakalavea'i pē'e kinautolu nautolu 'o a'u pē ki he'enau taonakita. Kapau 'oku hoko ha me'a pehe ni kumi tokoni ki ha kau mataotao 'i he vave taha hangē ko ho'o toketā, fale'i, tokotaha ngāue ki he 'atamai pea fakakau ai mo e ni'ihi 'oku tau tui mo falala te nau tokoni mai 'i he taimi faingata'ā.

Vakai'i 'a e ngaahi naunau mo e ngaahi me'a 'e ala tokoni kiate kitautolu ke fa'u ha'atau palani ke tokni ki hea'atau fehangaahangai mo e ngaahi ongo kovi ko'eni Kau ai mo e ngaahi fakakaukau taonkita.

[www.mentalhealth.org.nz/assets/OurWork/Downloads/Personal-safety-plan.pdf](http://www.mentalhealth.org.nz/assets/OurWork/Downloads/Personal-safety-plan.pdf)

Kapau 'oku 'iai ha taha 'oku mo'utāmakia 'e he fakakaukau ki hono fakalavea'i ia pea ke tā leva ki he 111.



# Kuo kite 'etau taumua'ā ko 'etau 'a alo fakataha hotau pōpao

## 'E ma'u mei fē 'a e tokoni

Ko e talatalanoa fakanonga faka'atamai 'oku poupou'i lahi ia fekau'aki mo hono faito'o 'o e loto ta'ota'omia. Ko e ngaahi tokoni ko'eni 'e 'omai ia 'e he kau toketā 'atamai, kau fale'i mo e ni'ihī kuo 'osi ako'i kinatolu ki he fakanonga talatalanoa. 'E tokoni foki mo ho'o toketā pea 'e tokoni ho'o toketā ke ne 'oatu ha fale'i mo ha faito'o kapau 'e fiemau. Kapau 'oku ke kei ako pe 'i he 'univēsi, te ke ala ma'u kotoa 'a e ngaahi tokoni koia 'iai.

'Oku malava pē foki keke tekisi pe telefoni ta'etotongi ki he 1737. Ko e tokoni ta'e ha totongi ia pea 'oku 'iai 'a e kau fale'i mataotao. Fakamatala kiate kinautolu 'a e me'a 'oku hoko kiate koe pe ko ha taha kehe 'oku ke hoha'a kiai pea te nau 'oatu 'a e lisi 'o e ngaahi feitu'u ofi atu te ke ala ngāue'aki.

### Ko e ngaahi fika kehe 'eni te ke lava 'o fetu'utaki kiai:

- » **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](http://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

## Ngaahi me'angāue ta'etotongi 'e he tekinolosia

 <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: 978-0-9951015-7-9 (PDF)

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

Ko e ngaahi fakamatala 'oku 'oatu ko e ngaahi fakamatala fakalūkufua pee ia. 'Oku 'ikai 'uhinga ia ke ne fetongi 'a e ngaahi fale'i fakatoketā pe fakaemo'ui. Neongo 'oku fai e feinga lahi mo e 'osikiavelenga ke fakapapau'i 'oku tonu 'aupito pea fakaonopooni 'a e fakamatala, 'oku 'ikai ke fakapapau'i atu 'e he Le Va ko e ngaahi fakamatala 'oku 'oatu 'oku tonu haohaoa pea ko e fakamatala tonu fakamuimui taha ia pea 'e lava pee 'o ngāue'aki ki ha fa'hinga 'uhinga pē. 'Oku mau faka'ikai'i mo fakata'e'aonga'i ha ngaahi tukuaki'i 'o pēhē 'oku 'iai 'a e ngaahi maumau pe fakamole pe mo'ua tu'unga 'i hano ngāue'aki 'a e ngaahi fakamatala na'a mau 'oatu.