

## NAUNAU TOKONI **Matu'uaki e ngaahi fakatamaki fakaenatulá**

Ko ha ma'u'anga tokoni fakaekita ke tokoni'i e kakai ke nau matu'uaki e ha'aha'a 'o e ngaahi fakatamaki fakaenatulá

### 'Oku uesia fēfē 'e he ngaahi fakatamaki fakaenatula 'a e mo'ui lelei fakafo'ituitui?

'E lava ke uesia 'e he loto mafasia 'oku fakatupu mei he ngaahi fakatamaki fakaenatulá ho'o mo'ui lelei' 'i ha ngaahi founa kehekehe.

'E lava ke kau ai ha ngaahi faka'ilonga angamaheni 'o e loto mafasia' ka 'oku 'ikai fakangatangata pē ki he:

- Ngaahi faka'ilonga fakatu'asino: hela'ia, ngangau 'ulu, faingata'a ke mohe, liliu e u'a
- 'Ulungāanga: lahilahi hono faka'aonga'i 'o e kava mālohi , sikaleti pē ngaahi faito'o konatapu kehe ke fuesia pē hola mei he tukunga 'oku 'i ai
- Fakae'atamai: 'ikai tuku e tokanga ke tāfataha, holo e manatu, veiveiua, puputu'u
- Fakasōsiale: holomui fakaeloto, si'isi'i ange e fetu'utaki mo e fāmili mo e ngaahi kaungāme'a
- Fakaelotó: ongo'i 'ita, manavahe', loto mamahi, 'ite'ita, tuenoa, hoha'a.

'Oku tokolahi 'o e kakai 'oku nau a'usia e ngaahi ongo ko 'eni' 'i ha ngaahi taimi 'i he'enua mo'ui'. Kā neongo ia, kapau 'oku ke a'usia ha ni'ihī 'o e ngaahi ongo ni 'i ha taimi lahi, pē kapau ko e ngaahi me'a ni 'oku ne uesia ho'o malava ke fakahoko ho'o ngaahi ngāue faka'aho', 'oku totonu leva ke ke talanoa ki ha taha 'oku ke falala ki ai (hangē ko ho hoa, kaungāme'a, kāinga) pea kumi tokoni mei ho'o toketā fakafāmili pe ko ha taha palōfesinale ki he mo'ui lelei.



### Ngaahi to'onga angamaheni hili ha fakatamaki fakaenatula

'Oku fa'a mālohi ange 'a e anga ho'o ngaahi tō'onga 'oku ke tali 'aki ha fakatamaki fakaenatula 'i he ngaahi 'uluaki uike hili 'a e me'a na'e hokó. 'Oku fa'a holo pe ke iiki ange 'a e ngaahi tō'onga ko 'eni' 'i ha ngaahi taimi, neongo te ke ongo'i ha ni'ihī 'i ha vaha'ataimi lōloa ange. Hili ha hoko ha ngaahi me'a fakalilifu 'o hangē ko ha fakatamaki fakaenatula, 'oku mahu'inga ke tuku ha taimi fe'unga ke ke vakai'i ai 'a e me'a na'e hoko' ke malava ke toe fakafoki e ngaahi fakakaukau mo e ongo na'a ke fa'a angamaheni ki ai kimu'a'. Manatu'i, 'oku 'ikai ha founa totonu pe hala ke te ongo'i ai pea 'e kehekehe pē 'a e me'a 'e a'usia 'e he taha kotoa.

13 11 14

 **Lifeline**

[www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

## Ngaahi founga ke tokoni'i koe ke ke mapule'i e mafasia 'o e ngaahi fakatamaki fakaenatulá

Ko ha ngaahi tokoni fakapotopoto 'eni ki hono mapule'i 'o e ngaahi mafasia hili e ngaahi fakatamaki fakaenatulá:

### 1 'Ilo'i e taimi 'oku fu'u tōtu'a ai

Ko e 'uluaki sitepu ki hono 'ilo'i e founga ke tokanga'i ai koé, ko e ako ke ke fakafanongo ki ho sinó mo 'ilo'i e ngaahi faka'ilonga 'o e loto mafasia'. Fakatokanga'i ha fa'ahinga liliu 'i ho'ó mo'ui lelei fakaesino, ho'ó ngaahi 'ulungāangá pē ko ho'ó ngaahi ongo fakaeloto te ne ala fakahāa'i atu 'oku 'alu ke fakalalahi kiate koe. Fakaongo ki he ngaahi hoha'a mei ho ngaahi 'ofa'anga fekau'aki mo ho'ó mo'ui pe 'ulungāanga'.

Kumi tokoni he vave tahá kapau 'okú 'i ai ha ngaahi fakakaukau tāonakita pē fakalavea'i koe.

### 2 Talanoa ki ai

'Oku hanga 'e ho'ó talanoa fiamālie mo tau'atāina ki ha taha 'oku ke falala ki ai fekau'aki mo ho'ó ongo mo e fakaukau' ke ne faka'atā koe ke tukuange 'a e ngaahi ongo mo e ngaahi fakakaukau 'oku 'ikai lelei, pea mo tokoni ke fakanonga 'a e ngaahi ongo ha'iha'isia'. Kapau 'oku 'ikai ke ke ongo'i fiamālie ke talanoa mo ha taha 'oku ke 'ilo, telefoni ki he ngaahi laine tokoni hangē ko e Lifeline pea mo e ngaahi fehokotaki'anga 'i he 'Initaneti (hangē ko e 'imeili, pōtalanoa 'i he 'Initaneti, ngaahi fakataha) 'oku lava foki ke ma'u ai ha pou pou mo ha fale'i 'oku 'ikai te nau fakahāhā holo.

### 3 'A'ahi ki ho'ó toketā fakafāмили pe palōfesinale ki he mo'ui lelei

Talanoa ki ho'ó toketā fakafāмили fekau'aki mo e tu'unga 'oku ke 'i ai pea 'ai ke nau 'ilo'i kapau kuo ke a'usia ha ngaahi liliu kovi 'i he ongo 'oku ke ma'u'. 'E lava ke fakahoko atu 'e ho'ó toketā ha fale'i 'aonga ki he founga hono mapule'i 'o e loto-hoha'a' mo 'oatu ha tohi fakafetu'utaki ki ha ngaahi sēvesi tokoni kehekehe te nau malava 'o fakahoko kiate koe.

### 4 Tokoni'i 'a e fānaú mo e kau talavou

Taimi e ni'ihi 'oku 'ikai ke tau fa'a talanoa mo 'etau fānaú' mo e kau talavou' ki ha ngaahi me'a 'oku fakamafasia koe'uhi' he 'oku 'ikai ke tau fa'a loto ke fakahoha'asi kinautolu. Neongo ia, 'oku fa'a 'ilo pe 'e he fānaú mo e kau talavou' e taimi 'oku' ke loto-hoha'a ai' mo 'ilo'i e taimi 'oku 'i ai ha fehalaaki, tautautefito kapau 'oku nau mamata tonu 'oku loto mamahi pē fakakikihī 'enau mātu'a'. 'I he 'ikai ke nau 'ilo'i e ngaahi me'a 'oku hoko', 'oku malava ai ke fakatupu ai 'enau loto hoha'a pea mo 'enau tukuaki'i pē kinautolu ko honau fo'ui 'a e me'a 'oku hoko'.

'Oku mahu'inga ke fakakau 'a e fānaú' mo e kau talavou' 'i he ngaahi fealēlea'aki fekau'aki mo e me'a 'oku hoko', pea fakakau kinautolu 'i he fai tu'utu'uní 'i he faingamālie lahi taha 'e ala lavá. Tokoni ke mahino kia kinautolu honau ngaahi fatongia' (hangē ko e tokanga taha ki he ako', fai 'o e ngāue fakaako mei 'apí, tokoni 'i 'apí) pea fakapapau'i ange kiate kinautolu, he neongo 'a e ngaahi faingata'a', te mou lava'i fakataha ia. Talanoa mo kinautolu fekau'aki mo 'enau ngaahi ongo' pea fakatokanga'i ha ngaahi liliu 'i honau 'ulungāanga' pē ongo' 'a ia te ne ala fakahāhā'i mai ai 'oku nau ongo'i mafasia.

## 5 Tokanga'i lelei koe

Kai 'a e me'akai fakatupu mo'ui lelei, ma'u ha houa 'e valu pe lahi ange 'o e mohe' 'i he pō takitaha pea fakamālohisino ma'u pē.

Manatu'i ke tuku ha taimi ke ke mālōlō ai – lau ha tohi, fanongo ki he mūsiká, sio ha fo'i faiva pē 'ahi'ahi'i ha me'a fo'ou, hangē ko e fakamālohisino ioka (yoga) pe fakalaulaulotó. 'Oku toe mahu'inga foki ke fai ha ngaahi 'ekitiviti fakafiefia 'okú ke fiefia ai, 'iate koe pē pea mo ho fāmilí mo e ngaahi kaungāme'á fakatou'osi. 'Oku tokoni 'a e feohi mo e ngaahi kaungāme'á mo e fāmilí ke ta'ofi 'a e ongo'i li'ekiná mo e ta'elatá.

'Oku hanga 'e he kava mālohi' mo e ngaahi faito'o konatapu' 'o fakavaivai'i ho'o malava ke fai tu'utu'uni, pea 'oku fa'a toe kovi ange ai ho'o ngaahi palopalema'. Te nau lava foki 'o fakatupunga ha ngaahi palopalema faka'atamai, hangē ko e loto mafasia mo e loto hoha'a, ko ia ai 'oku lelei ke

## 6 Tokanga'i lelei ho'o fanongo ki he ongoongo he mītia

'E lava 'e he mītia pe ngaahi fakamatala fakatokanga fekau'aki mo e me'a na'e hokó (pe ko ha ngaahi me'a tatau) 'o fakatupu lahi ange ai ho'o ongo'i manavasi'i mo loto hoha'á. Fakapapau'i 'oku ke ma'u e ngaahi fakamatala 'oku falala'anga mo tonu, pea fakangatangata 'aki e lahi taha te ke malava' 'a hono ngāue'aki e mītia'.



## 7 Founga Angamaheni

Feinga ke tauhi e toenga ho'o mo'ui ki he tu'unga angamaheni 'e ala lava' lolotonga e taimi 'o e mafasia; fokotu'u ha founga angamaheni ke tauhi ki ai he 'aho kotoa ki ha taimi pau ke mohe, ma'u me'atokoni, feohi fakakaume'a mo e 'ekitiviti fakatu'asino.

## 8 Fekumi mo tali e tokoni mei ha ni'ihikehe

'Oku hā mei he ngaahi fakatotolo', ko e kakai ko e' 'oku mālohi mo vāofi 'enau feohi fakafehokotaki mo honau ngaahi fāmilí, kaungāme'a' pea mo honau komiuniti', 'oku malava ange 'e kinautolu 'o fuesia 'a e taimi faingata'a'. 'Oku hanga 'e he ngaahi vā fetu'utaki 'o tokoni'i ange koe ke fakasi'isi'i ho'o ongo'i li'ekiná pea 'oatu foki ha kakai ke mou talanoa ai 'i he taimi 'o e faingata'a'.

'Oku fiema'u ha ivi mo ha lototo'a ke kole mo ma'u ha tokoni mei ha ni'ihikehe, kā 'i he taimi lahi 'oku fiefia ange 'a e kakai ke tokoni! Hiki ha lisi 'o e feitu'u ke ke 'alu ki ai ki ha fa'ahinga tokoni mo ha fale'i kehekehe pea tauhi ia 'i ha feitu'u 'oku faingofua ke ma'u tonu 'i he taimi 'oku fiema'u ai.

## 9 Ngāue fakavave leva kapau 'oku 'i ai ha'o ngaahi fakakaukau ke fakalavea'i koe pē tāonakita

'E lava 'e he hokohoko atu e loto mafasiá koe'uhí ko e ngaahi fakatamaki fakaenatulá 'o fakatupu ha'o ongo'i 'oku 'ikai ha toe 'amanaki lelei pea iku ai ki ha ngaahi fakakaukau tāonakita pe fakalavea kiate koe pē. 'Oku totonu ke fakatokanga'i fakamatoato 'aupito 'a e ngaahi fakakaukau pē talanoa tāonakita kotoa pe. Kapau 'oku ke a'usia pē ko ha taha 'oku ke 'ilo'i ha ngaahi fakakaukau tāonakita pe fakalavea fakaekita, kumi tokoni he taimi pē ko ia 'aki ha'o talanoa ki ha taha 'oku ke falala ki ai, telefoni ki he laine tokoni (hangē ko e Lifeline 'i he fika 13 11 14) pē 'a'ahi ki ho'o toketā fakafāмили. 'I ha me'a fakatu'upakē, telefoni ki he 000.

## Ngaahi feitu'u ke ma'u mei ai ha tokoni:

- Talanoa mo ha mēmipa falala'anga 'o e fāмили pe kaungāme'a, pe ko ha taha ngāue fakapalōfesinale ki he mo'ui lelei hangē ko ho'o toketā fakafāмили (GP) pe Mataotao Fale'i Faka'atamai (Psychologist)/Tokotaha Fale'i (Counsellor)
- Fetu'utaki mo ha laine tokoni. Telefoni ki he Lifeline telefoni houa 'e 24 ngāue fale'i mo tokoni 'i he 13 11 14 pē 'Initaneti 'o fakafou 'i he Crisis Support Text 'aki ha'o tohi text ki he fika (0477 13 11 14) pē Talanoa (Chat) (ma'u 'i heni: <https://www.lifeline.org.au/crisis-chat>)
- Blue Knot Foundation: 1300 657 380 pe <https://www.blueknot.org.au/>
- 'E lava ke telefoni 'a e to'utupu ki he Kids Help Line: 1800 55 1800 pē uepisaiti fale'i ko e 'imeili: <https://kidshelpline.com.au/>

## Faka'aonga'i e ngaahi ma'u'anga tokoni 'i he 'Initaneti. 'Oku kau 'i he ngaahi uepisaiti lelei 'e ni'ihī 'a e:

- Lifeline - [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
- Griefline - <https://griefline.org.au/resources/natural-disasters/>
- Headspace - <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/natural-disasters/>
- Red Cross: tokanga'i koe mo ho fāмили hili ha fakatamaki: [https://www.redcross.org.au/globalassets/cms-migration/documents/emergency-services/lookingafteryourself\\_1.pdf](https://www.redcross.org.au/globalassets/cms-migration/documents/emergency-services/lookingafteryourself_1.pdf)

Ko ha telefoni tokoni ki ha fakatamaki 'oku houa 'e 24, telefoni ki he 13 11 14 Ke ma'u ha fakamatala lahi ange 'a'ahi ki he [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

Kuo fa'u 'a e naunau me'angāue ko 'eni 'e he Lifeline Information Service ko ha tokoni ki he kakai. 'Oku talitali lelei koe ke ke hiki tatau ta'e 'i ai ha liliu pea mo fakamo'oni'i ko e naunau 'a e Lifeline.

# 13 11 14

 Lifeline

[www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)