



Popolega

O Popolega e sili atu nai lo le lagona popole. E iai vaitaimi e faigataai ona tatali fa'afitauli o le olaga, ae ui i lea, o le mautū o lagolago ma fesoasoani e mafai ona fa'asolosolo manuia ai mea uma.

O le a le popolega?

Tatou te maitaua lelei foliga ma lagona o le loto popole ma le atuatuva'e. O pepe i totonu o le manava ae le'i faia se tautalaga tele, o le le mautonu ao le'i faia se su'ega tele sa matou sauna atu ai. O le lagona o le popole o se auala lea o tatou tino e saunia ai i tatou e pulea na tulaga faigata. O nisi taimi, o le atuatuva'e e mafai ona fesoasoani i a tatou lagona, e fa'atupuinaai le mataalia ma le faaosofia.

O le popolega e sau ma aluatu - ae peita'i mo nisi tagata, e iai nisi popolega e umi se taimi o fa'atasi ma i tatou i aso ta'itasi. Afai e tupu lea mea, ua tatau loa ona saili se fofō mo le popolega.



O a fa'ailoga e mautinoai le popolega?

E tasi (1 ile 4) tagatanu'u i Niu Sila o le a a'afia latou olaga i le fa'ama'i o le Popolega:

O suiga faaletino e mafai ona aofia ai:

- ✘ o le tātāvale o le fatu
- ✘ vavevave le mānava pe sela
- ✘ lagona le mautonu po' o le i ai o tiga o le tino (aemaise lava le ua, tauau ma tua)
- ✘ sosolo le afu ma lagona le niniva o le ulu
- ✘ tino ua gatete
- ✘ 'lagona le ma'i pe gaogao totonu o le manava
- ✘ ua lagona le ma'i o le manava
- ✘ tiga o le ulu
- ✘ fa'asuati

Suiga o mafauauga:

- ✘ popolevale i le tele o taimi

- ✘ ua matuā lemafai ona taofiofia le popole
- ✘ faigata on tumau le mafaufau i se mea e tasi
- ✘ popolega e foliga mai e le tutusa
- ✘ mafaufauina ma fuafuaina se me leaga o le atupu

O isi suiga e mafai ona aofia ai:

- ✘ ua le mafai ona malolo
- ✘ aloese mai tagata po’o nofoaga e pei o a’oga ma fiafiaga
- ✘ aloese mai uō ma aiga
- ✘ lagona ita, le fiafia pe faigatā ona maua se to'afilemū
- ✘ faigata ona moe i le po pe alaso'o i luga i le gasologa o le po.

O a ituaiga fa'aletonu masani e mafua mai i le popolega?

O fa'alavelave ua a'afia ai nei le tupulaga talavou, o nisi o fa'afitauli masani o le soifua maloloina o le mafaufau, e aualainamai le popolega. E mafai e tagata ona iloa ituaiga 'ese'ese o le atuatuvaie, ae e taua le iloa e mafai ona togafitia uma.

Popolega lautele

O nisi tagata e ono popole i mea i le tele o le taimi, atonu latou te lagona o latou popolega e le mafai ona pulea. Atonu latou te lagona le popole ma popole tele i le tele o taimi, ma faigatā ona moe malolo lelei pe faigatā ona tumau le mafaufau i se mea e tasi.

Popolega i fa'apotopotoga lautele

O nisi tagata e ono o’o i le popole tele i fa’alapotopotoga, ona o le fefe pe maasiasi po o le va'ai tele i faitioga a tagata. O leni mea e mafai ona tuleia ai se tagata e amata ona aloese mai fa'apotopotoga e i ai isi tagata, pei o le tafafao fa'atasi ma uō po’o le alu i le galuega, a’oga po’o le iunivesite.

Popolega i vavae'esega

O nisi tagata latou te lagonaina le fefe tele pe a aluese mai e pele ia i latou, pei o matua ma le aiga, ma ua masani ona popole talu ai o lagona vaivai ma le tiga.

Agorafopia (Agoraphobia)

Tagata e fefefe i tulaga lautele ma mea e tumutumuai tagata ese. Ua i ai latou lagona fiasola'esemai ma le maasoasi i lea tulaga.

Popolega le mautonu

O nisi tagata e masani ona osofaia osofa'iga ma popolega faifaipea e uiga i le feagai ma nisi osofaiga fa'afuase'i.

Fopia (phobia) e patino i tagata (so'o se mea e fefe ai le tagata)

O nisi taimi e mafai e se tagata ona fefe i se tulaga faapitoa po'o se mea faitino, e pei o se va laititi (e ono mole ai pe a lemafai ona sola ese), po o se apogaleveleve, e o'o atu i se tagata ua masani le aloese mai se tulaga po'o se mea faitino.

O le toa'tele o tagata e aloese mai tulaga latou te fefe ai. A o'o mai i le ala o le olaga i aso ta'itasi, o le taimi lea e tataua ona saili loa se fesoasoani.

O a osofaiga fa'afuase'i?

O osofa'iga fa'afuase'i e aualamai i le popole tele, po'o le lagona fefe, fa'atasi ai ma mafauauga ua fa'afeinaai o ia .

Mafauauga taufaafefe atonu e aofia ai:

- ✘ 'O le a ou oti.'
- ✘ 'Ua le mafai ona ou manava'.
- ✘ 'O le a le taofia lenei mea.'
- ✘ 'O le a pe lo'u fatu.'

O lagona fa'aletino e aofia ai:

- ✘ le tatatele o le fatu
- ✘ le sosolo le afu
- ✘ fa'afaigata ona manava lelei
- ✘ tino ua gatete
- ✘ lagona le niniva le ulu

✂ lagona le fa'afaufau pe ma'i.

O osofaiga fa'afuase'i e mafai ona lagona le faigata tele, ae masani ona pu'upu'u (pe a ma le 10 minute). E taua le iloa e le umi ae pasi lea lagona.



O le a se mea e mafai ona ou faia?

E tele ni auala ma metotia e mafai ona e puleaai ou popolega, ma fa'aitiitiaai fa'afitauli o lou olaga i aso ta'itasi.

Tausi lava oe ia oe

O le puleaina o popolega o le olaga e amata i ia oe. Taumafai ina ia e tausami lelei, fai se malologa e mapuleleiai lou tino, fai se fa'amalositino e fesoasoani I le soifua maloloina o le mafaufau ma le tino.

Fa'atalatalanoa le mataupu

O se manatu lelei le talanoa e uiga i ou lagona - talanoa i lou aiga, uō, faiaoga, ta'ita'ita'alogā, se tasi mai se aufa'alapotopotoga, po'o Matua faufautua. E mafai ona latou fesoasoani ia te oe ia e malamalama i mea o lo'o tutupu, ia tumau atu i lau tausiga o oe lava ia ma maua se fesoasoani faaopoopo pe a mana'omia.

Maitau ou mafaufauga Masani

O le tatou mautinoaina o tatou lava mafaufauga ma lagona masani o se auala faigofie lea e fa'aleleia ai le mafaufau. E mafai ona fesoasoani ia te oe ia malamalama i mea e fesoasoani i lou popole ma mea e amataai osofaiga o le mafaufau. O lenei fautuaga e mafai ona fesoasoani ia te oe e taulimaina ni auala fou e fofoai fa'afitauli ma popolega i lou olaga.

The Journal website www.depression.org.nz e i ai meafaigaluega e fesoasoani I lou galue malosi mo ou popolega ma fa'anoanoaga.

Faeteete i le aloese

E masani lava le mana'o e aloese mai tulaga e te lagona ai le popole. Atonu o le a aogā i se taimi pu'upu'u, ae i le aluga o taimi e mafai ona atili ai lou popole. E mafua lea mea ona e te

le maua le avanoa e iloa ai o le mea e te fefe ai, e le tupu ma e le ose ma leaga pei ona e manatu i ai.

Aoao nisi o tomai e taulima ai popolega, e pei o fautuaga ia oe lava ia ma faia mea e te fiafia ai, ona faasolosolo malie lava lea i mea e te fefe ai, ma fa'aaogaina ou tomai e fesoasoani mo oe. A'o e iloa e mafai ona e pulea tulaga atuatuvaalega, o le a sili atu lou mautinoa ma uunaia oe e faifaipea mo lou lumana'i.

Taumafai e fa'aaoga metotia fou e fa'amalosia ai lau manava

O le tele o fa'afitauli o le popolega e aofia ai se taamilosaga o lagona faaletino. O le galue i le pulea o lou manava o se auala lelei lea e taumafai ai e taofi lena taamilosaga. A'apaatu loa ma manava ([The Mental Wealth website breathing activities](#)) i luga o le initaneti, e auala atu ai se fesoasoani.

Fa'aitiitia lau inu ava malosi ma isi fuala'au fa'asaina

E ui o nei mea atonu o le a fesoasoani ia te oe e te lagona ai le fiafia i se taimi pu'upu'u, e mafai ona e lagona le sili atu ona leaga i le taimi uumi. E tele auala e fa'agata ai lau ava malosi ma isi fa'aaoga fualaau faasaina.

Popolega ma Fa'anoanoaga

O le to'atele o tupulaga talavou o lo'o feagai ma se ma'i le mautonu e mafai foi ona latou iloa ni fa'afitauli o le atuatuvaale. O lenei mea e sili atu ona fenumiai. Afai e te manatu o lo'o tupu lenei mea ia oe, e taua le a'apa atu mo le fesoasoani.

O fea e maua ai se fesoasoani

O lau foma'i masani (GP) e mafai ona fautuaina oe mo se togafiti e talafeagai, fa'apei o ni fuala'au ma isi fofo.

Afai o e aoga po'o e alu i le iunivesite, o lo'o i ai faufautua i le aoga e mafai ona e talanoa ai.

E mafai ona e text ile telefoni feavea'i fua 1737 i Niu Sila mo se fesoasoani fua e aumai e faufautua tomai fa'apitoa. Fa'amatalaatuai po'o le a sou fa'afitauli, po'o se tasi ua e popole i ai.

NEED TO TALK?



**free call or text
any time**

Youthline 0800 376 633, text fua i le 234, imeli le talk@youthline.co.nz po'o le webchat i le www.youthline.co.nz (e avanoa le webchat mai le 7pm – 11pm).

Samaritans 0800 726 666

Healthline 0800 611 116

Fesoasoani fua ma isi fa'amatalaga taua i luga ole initaneti

www.mentalwealth.co.nz – feso'otaiga masani mo so'o se fesoasoani mo le tupulaga.

www.auntydee.co.nz – fesoasoani fua mo so'o se tasi ua a'afia i fa'afitauli (I luga o le initaneti, e aunoa ma se totogi).

www.sparx.org.nz- fesoasoani aoga e feso'ota'i ma lagolago ai le tupulaga o lo'o a'afia i gasegase o le mafauafau po'o le popolevale.

www.thelowdown.co.nz - fesoasoani mo tupulaga o a'afia i fa'anoanoaga ma popolega o le mafauafau.

www.depression.org.nz – o fa'amatalaga ma tusi talaaga e aoga e matauina ai gasegase o le mafauafau ise tagata talavou.

www.mentalhealth.org.nz - mo fa'amatalaga lautele ma isi fesoasoani mo le soifua maloloina ole mafauafau.

www.netsafe.org.nz - mo se a'oa'oga e uiga i lou saogalemū i luga o le initaneti.

www.leva.co.nz – e lagolagoina tagata Pasefika o a'afia i fa'afitauli po'o gasegase ole mafauafau.

O lenei tusi sa tusia fa'apei o se fa'amatalaga lautele. E le o se tusi faufautua e suia ai togafitiga ma fautuaga a foma'i masani. E ao ona fa'aitete ma fuafuaina nei fa'amatalaga, e leai se molimau po'o fa'amalosiga a le auunaga a Le Va e tuuina atu ai nei fa'amatalaga faapei o se fautuaga sa'o ma le mau. Matou te le taliaina se fa'asea po'o se fa'alavelave fa'afuase'i e tutupu mai talu ai lou fa'aaogaina o lenei tusi ma fa'amatalaga. ©2019 Pacific Inc Limited, ua tumau ma matu le matou aiatatau. [1] * Te Rau Hinengaro: The New Zealand Mental Health Survey. Wellington: Ministry of Health. 2006

ISBN: 978-0-9951014-9-4 (PDF)



www.mentalwealth.nz

LeVa

www.leva.co.nz



/LeVaPasifika