

Yellow
Brick
Road



Te tuku
i te
māharahara

Mā ngā whānau o ngā tāngata
me ngā wero hauora hinengaro

E āwangawanga ana koe e pāngia ana tētahi taupuhi e te māharahara?

Ka pāngia mai te māharahara ki a tātou katoa engari i ētahi wā he mea haukerekere. Ka tīmata ō mātou whīra i te paku pakaihi ki te whakaaro maruwehi, te pōrangirangi me te matakū.

Ehara i te mea rerekē tētahi taumata māharahara, i ētahi wā he teitei rawa me te aha kāore e taea ngā mahi o ia rā, ā, ka tipu hei māuiui māharahara.

Engari ehara i te mea me pērā.

Kei konei mātou ki te āwhina ki a koe me ō taupuhi kia whai i te tautoko hauora hinengaro e hiahia ana rātou.

He aha e māharahara ai mātou, ā, he aha te pūtake?

Ka puta mai nga whīra māharahara i te urupare o ō tātou tinana ki te mōrearea, te whakaaro mōrearea rānei.

Ahakoā i āwangawanga ō tātou tīpuna mō ngā mōrearea whakamate pērā i ngā kararehe mōrearea, ko ō mātou mōrearea ehara i te mea ōkiko, ā, he iti iho hoki te mōrearea.

Ahakoā tērā, ka ōrite te urupare o te roro pērā i ngā wā o mua. Ina kite i te mōrearea (tūturu, pōhēhē rānei), ka whakaputa i ngā tohumate me ngā whīra e tautuhia ai hei māharahara.

Me pēhea koe e mōhio ai ki te māharahara?

E toru ngā ara e pāngia ai mātou ki te māharahara:

1. Ngā whakaaweawe ōkiko

- Te manawa omaoma, patupatu rānei
- Te heke o te wera
- Te hēmanawa
- Te āmai
- E oioi ana, e ngāueue ana rānei
- Ka mamae, ka kūtia rānei te uma
- Te paipairuaki me te puku mamae

2. Ngā whakaaro

- He whakaaro tāpatupatu e piki ai i te nuinga o te wā
- He whakaaro pūmau mō tētahi tūāhua, kāore pea i te ōrite ki te ao tūturu

3. Whanonga:

- Ka unu, ka karo rānei mātou i ētahi tūāhua

Ko ngā tūmomo māuiui māharahara

1. He māuiui māharahara whānui

Ko ngā āhuetanga o tēnei māuiui mau tonu ko te māharahara karioi, kaha rawa atu me ngā āwangawanga mō te whānuitanga o ngā takunetanga tauoranga, ahanoa, me ngā tūāhua.

Koinei te māuiui māharahara whānui, ā, kāore e taea e ngā tāngata e pāngia ana ki tēnei māuiui te mōhio ki te pūtake o tō rātou māharahara i ngā wā katoa.

Ahakoia he huhua ngā tūmomo whakatau i roto i te māuiui māharahara, ko ngā tohumate o te māuiui māharahara (GAD) e pēnei ana ki ēnei e whai ake nei:

- He kārangirangi me te whīra mōniana
- He whīra āwangawanga kāore e taea te whakatau
- He piki i te āritarita
- He uauautanga arotahi
- He uauatanga moe, pērā i ngā raruraru ki te moe, te warea tonu e te moe

Ahakoia he whānui pea ēnei tohumate i roto i te wheako o ia rā, ka pāngia mai ki ngā taumata mau tonu, nui rawa rānei ki ngā tāngata me te GAD.

Ko te āhua pea o te GAD he āwangawanga makaro, kārangirangi rānei, he tino māharahara rānei e whakatōhenehene ai i ngā mahi o ia rā.

2. He māuiui hopohopo

He wero poto, ohorere rānei o te wehi me te anipā ngā tohu o te māuiui hopohopo. Ka puta mai i ēnei wero te oioi, te pōhēhē, te āmai, te paipairuaki, me ngā uauatanga whakangā.

Ka puta mai ngā wero hopohopo, ka piki, ā, ka tae ki te tahi i muri i te 10 meneti. Heoi anō, ko te roanga pea o te wero hopohopo ko ētahi hōra.

Ka puta mai ngā māuiui hopohopo i muri i ngā wheako whakawehi, i te hēmanawa wā roa rānei, engari ka puta mai i ētahi wā me te kore kaupapa tīmatanga.

He wehi mō te kore noa iho, ā, he karo i tētahi tūmomo ahanoa, tūāhua rānei. Kāore ngā mae e ōrite ana ki ētahi atu māuiui māharahara, nā te mea ka pā mai ki tētahi pūtake whāiti.

Ka mōhio pea te tangata me te mae he nenekara, he kaha rawa te wehi engari kāore e taea te whakahaere i ngā whīra māharahara ki te kaupapa tīmata.

4. He mae waho, he māuiui māharahara pāpori, he mae pāpori rānei

Ko te wehi me te kore haere ki ētahi wāhi, tūāhua, takunetanga rānei e uaua ana ki te puta atu, kāore e wātea ai te āwhina rānei mēnā i tārorehia koe.

He wehi hoki o te whakataunga kino a ētahi atu i roto i ngā tūāhua pāpori, o te whakamā tūmatanui rānei

Ka kapi i te māuiui māharahara pāpori te whānuitanga o ngā whīra, pērā i te matakū atamira, he wehi ki te taupiri ki tētahi atu, me te māharahara e pā ana ki te whakaitanga me te whakaparāhakatanga.

Nā tēnei māuiui ka karo ngā tāngata i ngā tūāhua tūmatanui me te pāngia ki te tangata kia tino uaua te tauoranga o ia rā.

5. Māuiui māharahara whakawehenga

He teitei rawa ngā taumata māharahara i muri iho i te whakawehenga i te tangata, i te wāhi rānei e whakarato ana i ngā whīra whakahaumarū, marutau rānei. I ētahi wā ko te hua o te whakawehe ko ngā tohumate hopohopo.

3. Ngā mae motuhake



He aha te pūtake o ngā māuiui māharahara?

He whīwhiwhi ngā pūtake o ngā māuiui māharahara. He maha pea ngā mea e puta mai i te wā kotahi, ā, ka whakaputa ētahi i ētahi atu, ā, kāore ētahi e whakaputa i te māuiui māharahara ki te kore e pā mai tētahi atu.

Ko ētahi pūtake ko ngā whakahēmanawa taiao, iranga, take rongoā, mātai matū roro, he unuhanga i ngā ngako me te whētuki.

He pēhea te whakamaimoa i ngā māuiui māharahara?

Ko ngā whakamaimootanga ko te whakatōpūtanga o te whakaora hinengaro, te haumanu whanonga, me te rongoā.

I ētahi wā he tino kaha te whakaaweawe o te warawara waiapiro, mate pāpōuri, ētahi atu mate rānei ki te oranga hinengaro me tatari te whakamaimoa i te māuiui māharahara kia whakatauhia ngā āhuatanga taketake i te tuatahi.

Ka taea e koe te whakamaimoa i te māharahara ki te kāinga?

I ētahi wā, ka taea e te tangata te whakamaimoa i te māuiui māharahara ki te kāinga me te kore tirohanga haumanu. Heoi anō, kāore i te whakaaweawe pea mō ngā māuiui māharahara kaha, karioi rānei.

Ko ētahi o ngā whakapakari tinana me ngā mahi hei āwhina i te tangata kia whakatau i ngā māuiui māharahara iti, tino arotahi, wā poto rānei, tae atu ki te:

WHAKAHAERENGA HĒMANAWA

Mā te ako ki te whakahaere i te hēmanawa e whakaiti ai i ngā kaupapa tīmatanga. Whakahaeretia ētahi pēhanga, wā whakamutunga, whakaritea he rārangi kia ngāwari ake te whakahaere i ngā mahi, ā, kia ū ki te whakangā i te akoranga, i te mahi rānei.

TIKANGA MĀKOHAKOHA

Ka āwhina ngā mahi ngāwari ki te whakamāmā i ngā tohu ā-hinengaro, ā-tinana hoki o te māharahara. Ko ētahi o ēnei tikanga ko te whakamanatū, ngā mahi whakangā hōhonu, ngā tāpu roa, te okioki i te pōuri me te ioka.

KORIKORI TINANA

Mā te kori tinana e whakapai ake i te māia whaiaro me te tuku i ngā matū i roto i te roro e tīmata ai i ngā whīra pai.

NGĀ TŪHONONGA TAUTOKO

Kōrero ki ngā tāngata tautoko e mōhio ana koe, pērā i te mema whānau, i te hoa rānei. Tērā pea e wātea ana ngā ratonga rōpū tautoko i roto i te takiwā, ā-tuihono hoki.

AKOAKO

Ko tētahi tikanga whānui ki te whakamaimoa i te māharahara ko te akoako hinengaro. He haumanu whanonga hirikapo (CBT), he whakaora hinengaro, he whakatōpūtanga haumanu rānei.

RONGOĀ

Ka taea e koe te tautoko i te whakahaere māharahara ki ētahi tūmomo rongoā. Ko ngā rongoā ka whakahaere pea i ētahi o ngā tohumate ā-tinana, ā-hinengaro hoki ko ngā aukati mate pāpōuri, benzodiazepines, tricyclics, me ngā beta-blocker.

He mahi hei whakakapi i ngā whakaaro kino ki ngā whakaaro pai

1. Hangaia he rārangi o ngā whakaaro kino e takahurihuri ana nā te māharahara.
2. Tuhia tētahi rārangi ki te taha me ngā whakaaro pai, ka taea te whakapono, hei whakakapi i aua whakaaro.
3. Whakamahia tēnei rārangi ki te āwhina i a koe ki te huri i ō whakaaro kino ki ngā whakaaro pai ina māharahara ana koe.
4. Ka puta mai he hua ki te hanga i te whakaahua ā-hinengaro o te aro me te patu i tētahi mataku whāiti mēnā e hāngai ana ngā tohumate māharahara ki tētahi take motuhake, pērā i te mae.

Ka taea e koe te aukati i te māharahara?

Tērā ētahi ara ki te whakaheke i te tūraru o ngā māuiui māharahara.

Me maumahara ko ngā whīra maharahara he mea whānau i te tauoranga o ia rā, ā, mēnā e wheako ana koe i aua whīra ehara i te tohu o te māuiui māharahara.

Ka taea e koe te mahi i ēnei mahi hei whakaiti i ngā aurongo māharahara:

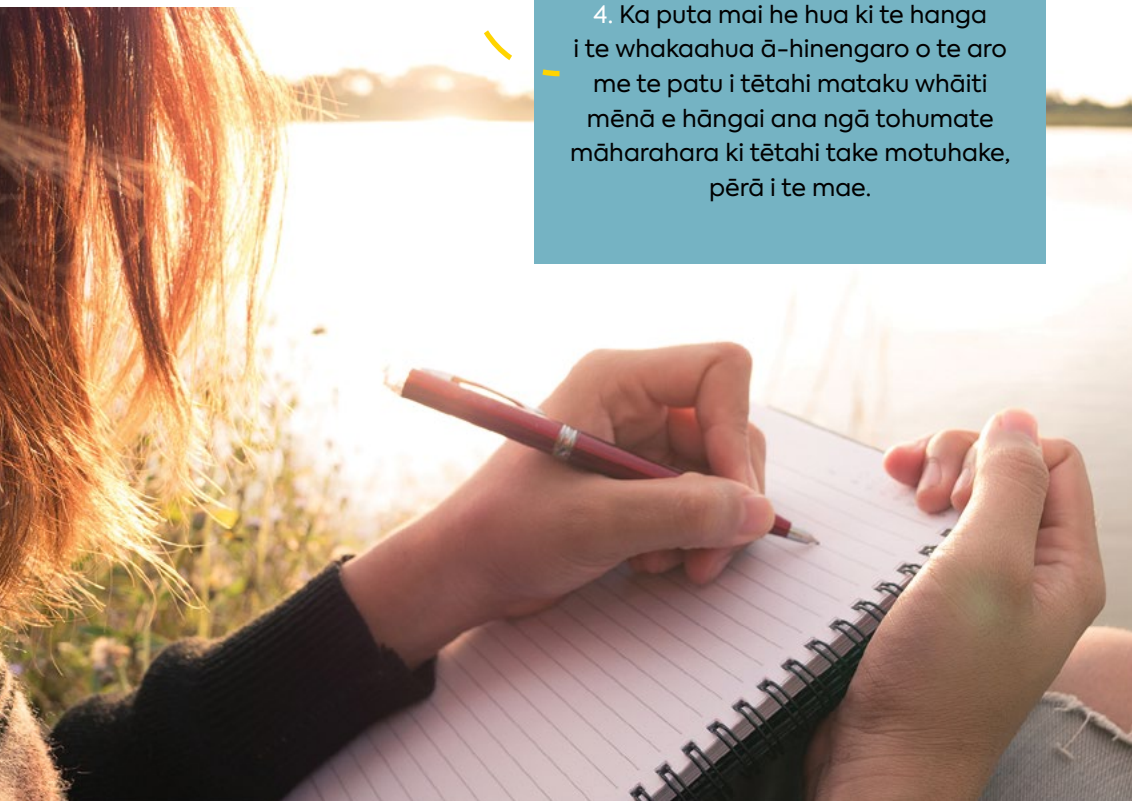
- Whakahekea te kai kawhene, tī, huka, me te tiakarete.
- I mua i te whakamahi i ngā rongoā mai i ngā toa, mahia ki te otaota rānei, pātai atu ki te rata, ki te kēmihi rānei mēnā he matū e whakakino ai i ngā tohumate māharahara.
- Me kai i ngā kai tika
- Kia ōrite ngā wā e moe ana koe
- Kaua e kai i te waipiro, te taru rauhea, me ētahi atu pūroi whakangā.

He pēhea tō tautoko i te taupuhi e pāngia ana e te māharahara?

Ko te mea tuatahi ki te tautoko i te taupuhi e pāngia ana e te māharahara ko te mōhiotanga he rerekē ngā āhua puta mai o te māharahara. He pai ki te mahi tahi me tō mema whānau kia mārāma he pēhea te putanga mai o te māharahara.

Kātahi anō ka kite koe i ētahi ara ki te whakamahi i tōna māramatanga ki tōna māharahara. Kia maumahara:

- Ehara i te mea me mōhio koe ki ngā whakautu katoa. Me tae atu, ā, me whakarongo.
- Tāpaetia te tautoko, engari kaua e mahi i ngā mea katoa.
- Mēnā he raruraru māharahara tino kino tō tētahi tangata, rapuhia te ārahi ngaio.
- Me tiaki i a koe anō



He pukapuka tātaki e pā ana ki te māramatanga me te whakaora māharahara

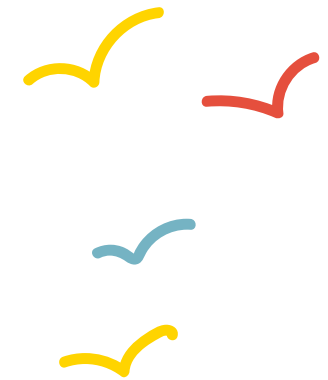
Ka pēhea a Yellow Brick Road e āwhina ai i a koe

Ia te rā ka tīmata mātou ki te whakatūturu kia whakarongohia ngā whānau, kia tautokohia, kia whai taputapu, ā, kia tino māia ki te karo i ngā wero kei mua i te aroaro.

Mēnā e āwangawanga ana koe mō te mema o tō whānau e pāngia ana e te māharahara, ka āwhina ā mātou kaimahi tautoko i a koe mā te whakarato i te tautoko, ngā mōhiohio, ngā ratonga akoranga me te wawaotanga, pērā i:

- Te whakarongo ki ō āwangawanga me ō pātai
- Te waihanga i te mahere mahi hei āwhina i tō taupuhi puta noa i te whakarauoratanga.
- Te whakarato i ngā pukapuka, tuhi pānui, mōhiohio anō hoki mō ngā ratonga ā-rohe e wātea ana hei tautoko i a koe.
- Ngā rōpū tautoko

He kore utu, he muna ā mātou ratonga. Whakapā mā ki a mātou ināiane i mō ētahi atu mōhiohio.



Mā tātou takitahi e whakamahi ai i te rerekētanga mō tātou katoa.

Ko te whānau ora, ā, koia te tūāpapa e whakaohooho ana i ngā āhuatanga katoa o ā mātou mahi.

Ko Yellow Brick Road te rōpū ā-motu e matatau ana ki te whakarato i te tautoko mō ngā whānau kua whai taupuhi e wheako ana i ngā wero hauora hinengaro.

I muri iho i te 40 tau e mahi ana me ngā tāngata huri noa i Aotearoa, e mōhio ana mātou mēnā e tika ana te tautoko me te whakamana i te whānau o te taupuhi e wheako ana i te auhi hinengaro, ka tae atu ki te pikinga oranga te ara e takahia ana e rātou mō te whānau katoa.

Ko te panoni pai tā mātou arotahi matua. Mā te mahi tahi, ka āwhina mātou i a koe kia taurikura.



Supporting families
towards mental wellbeing

Te Tai Tokerau
0800 732 825

Te Puku o te Ika a Māui
0800 555 434

Te Wai Pounamu
0800 876 682

yellowbrickroad.org.nz