

Yellow
Brick
Road



Faamatuu atu le atuatuvaile

Mo aiga o tagata o loo feagai
ma luitau i le soifua maloloina o
le mafaufau

O e popole i se tasi e pele ia te oe ua masalomia ua atuatuvaileina?

Tatou te lagona uma le atuatuvaile peitai o nisi o taimi e mafai ona oo i se tulaga ua lē gafatia ai. E faasolo o tatou faalogona mai si tamai lē mautonu ma iu ai ina fa'atu, poo le lē to'a ma le palaai.

E ui o ni faalogona masani nisi o tulaga, e mafai ona oo i se tulaga ua maualuga tele mo lo tatou soifuaga i aso taitasi ma e mafai ona avea le atuatuvaile ma faaletonu.

O se tulaga e lē faia ai. E mafai ona matou fesoasoani atu ia te oe ma lou aiga i mea o moomia e tusa ma le fesoasoani o moomia mo le soifua manuia o le mafaufau.

Aisea tatou te lagona ai le atuatuvaile ma e mafua aisea?

E mafua faalogona atuatuvaile mai mea o faalogoina e le tino pe a tupu se faalavelave poo se tulaga e ono lamatia ai.

A tatou mafaufau i le popole na maua ai o tatou tuua e pei o le lamatia o le soifua mai meaola taufeai, faatusa i faalavelave ua tatou masani ai i lenei vaitau e lē o ni tulaga e ono lamatia ai le ola.

E ui i lea, e tutusa mea uma i le fai'ai. A faalogoina e le fai'ai se faalavelave o le a tupu (mo'i pe foliga i ai), ona amata lea ona alia'e āuga ma faalogona ua tatou faamatalaina o le atuatuvaile.

E faapefea ona e iloa foliga o le atuatuvaile?

E tolu auala e mafai ona tatou faalogoina ai aafiaga o le atuatuvaile:

1. Aafiaga i le tino:

- Tatāvale le fatu
- Afugia
- Tau lē lava le mānava
- Niniva
- Gatete pe galulu le tino
- Tiga pe fufusi le fatafata
- Faaufaufau ma tiga le manava

2. Mafaufauga:

- Mafaufauga faalausosoo ma iu ai ina faateteleina
- Mausali manatu i mea o tutupu, ma e ono leai ma se fesootaiga i le mea moni

3. Uiga faaalua:

- Tatou te faamaamulu pe alofia mai mea o tutupu

Ko ngā tūmomo māuiui māharahara

1. Faaletonu masani o le atuatuvaile (GAD)

O se faaletonu e faifaipea ma e oo ai i se tulaga e faateteleina, faatumauina ma popole ai i mea e lē fesootai ma mea o tutupu i le soifuaga, mea o vaaia, ma faalavelave.

O le ituaiga atuatuvaile lea e pito taatele, ma e lē masani ona iloa e tagata mafuaaga ua tupu ai faalogona atuatuvaile ia i latou.

E ui i le tele o faamaoniga eseese e atagia ai le aafia o tagata i le faaletonu o le atuatuvaile, o āuga o faaletonu masani o le atuatuvaile (GAD) e tele ina aafia ai tulaga nei:

- Lē lava le onosai ma faalogoina pei o le a tupu se faaletonu
- Lē mafai ona pulea le popole
- Faateteleina le maitaitagofie
- Faigata ona gauā'i i se mea
- Faigata ona moe, e pei o le lē mafai ona moe poo le moe alaala

E ui o ni āuga e foliga o ni uiga masani i aso taitasi, peitai o tagata o loo maua i le GAD e maua i tulaga ua faalausosoo pe ua faateteleina ai le faaletonu.

E ono foliga mai le GAD o se popolega e lē mafai ona iloa lelei, ma ua lē maua ai se nofo lelei poo se atuatuvaile ua matuai afaina ai le soifuaga i aso taitasi.

2. Faaletonu o le fefevale

Osofaia i se taimi puupuu pe faafuaseia lava le matafefe ma le popole tele ma o foliga na o le tagata ua maua i le faaletonu o le fefevale. O faalogona nei e osofaia ai ma oo ai i faaletonu e pei o le gatete, fenumiai, niniva, faaufaufau, ma faafaigata ona mānava.

O le osofaia i le fefevale e masani ona alia'e ma faateteleina, ma faatupulaia pe a mavae le 10 minute. Peitai, e ono faitau itula o faifaipea le osofaia i le fefevale.

O faaletonu o le fefevale e masani ona alia'e pe a mavae atu se faalavelave na faafefeina ai poo le faaumiumi o le mamafa o se mea i le mafaufau, ae e mafai foi ona alia'e e aunoa ma se mafuaaga.

3. Matafefe patino lava

E faasino i le ituaiga fefe e lē lamatia ai ma le alofia o se mea e faaosofia ai le fefe poo se faalavelave. E lē pei le matafefe o isi faaletonu o le atuatuvaile, talu ai e patino lava le mafuaaga ua tupu ai.

E mafai ona iloa e le tagata matafefe ua soona fefe fua e aunoa ma se mafuaaga tatau, ae ua lē mafai lava ona pulea lagona atuatuvaile pe a vaaia se mea e osofia ai le fefe.

4. Fefe pe a iai i se nofoaga e tumutumu ai tagata, fefe e fesootai ma tagata

E aafia i le tulaga lea le fefe ma alofia nofoaga, faatasiga poo tulaga e ono faafaigata ona sola ese mai ai, poo tulaga e ono leai se fesoasoani pe a ua lē mafai lava.

E aafia ai foi le fefe i manatu faaususili ua faaalua e isi tagata pe a faatasitasi i se tafaoga, poo le faamāasia i nofoaga faitele.

O le fefe e fesootai ma tagata e aafia ai le tele o faalogona, e pei o le palaai e faafiafia pe a tumu tagata, fefe pe a faalatalata atu iai se isi,

ma le atuatuvaile pe a faalumaina ma lē talisapaia.

O le faaletonu leni e mafai ona mumusu ai tagata e auai i nofoaga faitele ma fesootai ai i tagata, ma e oo ai i le tulaga ua matuai faigata lava ona maua se nofo lelei i aso uma.

5. Atuatuvaile pe a faaesea

E aafia ai le maualuga o le atuatuvaile pe a faaesea mai se tagata poo se nofoaga e malupuipua pe saogalemu ai. O nisi o taimi o le faaeseeseina mai tagata e ono maua ai i āuga o le fefevale.



E mafua aisea faaletonu o le atuatuvaile?

E faigata ma lavelave mafuaaga o le faaletonu o le atuatuvaile. O le tele o faaletonu e faatasi lava ona tupu, o nisi faaletonu e ono alia'e ai isi faaletonu, ae o isi faaletonu e lē alia'e ai le atuatuvaile se'i vaganā ua maua i se isi faaletonu.

O mafuaaga e aofia ai faaletonu tau siosiomaga, tupuaga, tulaga tau soifua maloloina, faaletonu i le fai'ai, taofia o fualaau faasāina ma mea ua matuai faate'ia ai.

E faapefea ona togafitia faaletonu o le atuatuvaile?

O togafitiga e aofia ai le faia faatasi o togafitiga i uiga faaalua, togafitiga o le mafaufau, ma fualaau.

O le faalagolago i le 'ava malosi, mafatia, poo isi tulaga e mafai ai i nisi o taimi ona afaina tele ai le soifua manuia o le mafaufau ma e tataua ona faatali le togafitia o se faaletonu o le atuatuvaile seia pulea lelei tulaga ua mafua ai.

E mafai ona e togafitia le atuatuvaile i le fale?

I nisi o tulaga, e mafai e se tasi ona togafitia se faaletonu o le atuatuvaile i le fale e aunoa ma le mataituina e le fomai. Peitai, e lē ono aogā togafitiga e fai i le fale mo faaletonu o le atuatuvaile ua matuiā pe faaumiumi.

E tele faamalositino ma gaoiga aogā e gafatia ai e se tagata ni faaletonu e feoloolo, patino, poo faaletonu o le atuatuvaile mo se taimi puupuu, e aofia ai:

PULEAINA MEA O MAMAFI I LE MAFUFAU

O le malamalama i auala e pulea ai mea o mamafa i le mafaufau e aogā e faaitiitia ai mea e faaosofia ai tulaga nei. Tapena lelei fuafuaga mo se galuega ua lata le taimi e faataunuu ai, faamaopoopo se lisi o galuega ma feau e faafaigata ona faatino ina ia lelei ona faatulaga, ma faatulaga se taimi paganoa e mālōlō ai mai aoga poo galuega.

METOTIA E FAATOAFILEMU AI

O gaoiga faigofie e mafai ona fesoasoani e faato'ato'a ai tulaga e ono alia'e ai le atuatuvaile. O metotia nei e aofia ai le toe tomanatu, mānava tele i totonu, faamālū i le tapu mo se taimi umi, mālōlōga i se nofoaga pogisa ma le yoga.

FAAMALOSITINO

E aogā faamalositino e faaleleia atili ai lau tilotilo ia te oe lava ma faaosofia ai mea i le fai'ai e maua ai manatu lelei.

FESOOTAIGA VAVALALATA

Talanoa i tagata e te masani ai e ono maua atu ai se fesoasoani, e pei o se tasi o lou aiga poo sau uo. E ono maua se fesoasoani mai faalapotopotoga o lata ane poo luga o le initaneti.

FAUFAUTUA

O le tasi o togafitiga masani mo le atuatuvaile o le faufautua. E aofia ai togafitiga e ta'ua o le cognitive behavioural therapy (CBT), psychotherapy, pe faaogā faatasi ai togafitiga uma nei.

FUALAAU

E tele ituaiga fualaau e mafai ona fesoasoani e pulea ai le atuatuvaile. O fualaau e ono mafai ona pulea ai nisi o āuga o faaletonu o le mafaufau ma le tino e aofia ai antidepressants, benzodiazepines, tricyclics, ma beta-blockers.

Se faamalositino e sua ai mafauauga sese i mafauauga lelei

1. Fai se lisi o mafauauga sese e ono alia'e talu ai faalogona atuatuvalet.

2. Tusi ane ai ma se isi lisi o mafauauga lelei, o manatu e moni e sua ai.

3. Faaaogā le lisi lea e liliu ai ou manatu sese i manatu lelei pe a e faalogoina lou atuatuvalet.

4. Mafauau i se mea na tupu na e gafataulimaina ma faatoilaloina ai se mea e patino ai lou fefe ma e mafai foi ona maua ai mea āoga pe afai e fesootai āuga ma se mafuaaga patino lava, e pei o le matafefe.

E mafai ona foia le atuatuvalet?

E iai auala e mafai ona faaititia ai aafiaga o faaletonu o le atuatuvalet. Ia manatua o le atuatuvalet o faalogona masani i mea o tutupu i aso uma, ma o lou maua ai i faalogona faapenei, e lē faapea ai ua e maua i faaletonu o le atuatuvalet.

E mafai ona e faia gaiogiga o loo ta'ua i lalo e taofiofi ai faalogona e tupu ai le atuatuvalet:

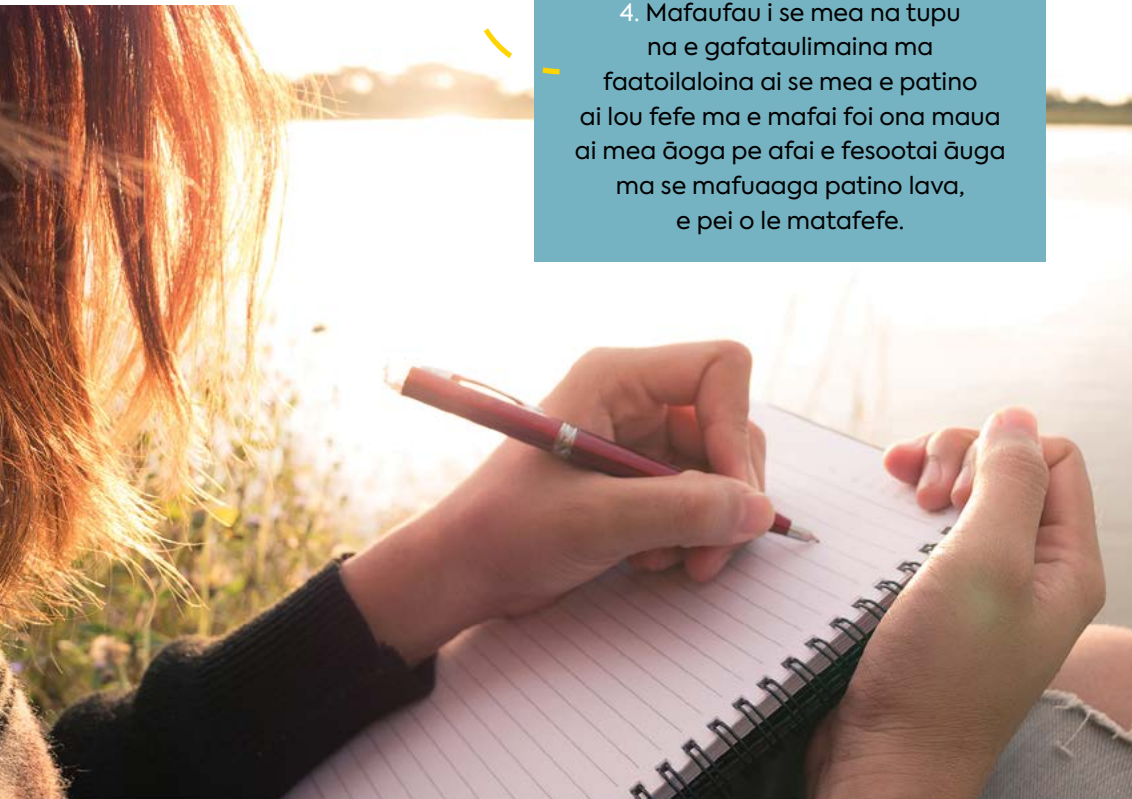
- Faaititia le tagofia o le caffeine, ti, suka ma le sukalati.
- A o lei faaaogā fualaau poo laulaau ua faalauti, siaki muamua i le fomai poo le fomai i faletalavai mo ni fualaau e ono faateteleina ai āuga o le atuatuvalet.
- Tumau i meaai paleni.
- Tausisi i le taimi e masani ona moe ai.
- Taofia le tagofia o le 'ava malosi, mariuana, ma isi fualaau faasāina e maua ai lou fiafia.

E faapefea ona e lagolagoina se tasi e pele ia te oe ua maua i le atuatuvalet?

O le auala muamua e te fesoasoani ai se tasi e pele ia te oe ua feagai ma tulaga ua atuatuvalet ai, o lou iloa e eseese foliga o le atuatuvalet. E sili ona aogā le galulue faatasi ma lē ua afaina o lou aiga, e malamalama ai i auala e mafai ai ona iloa ua maua i le atuatuvalet.

Ona mafai lea ona e iloa auala e aogā e tusa ai ma le faaletonu o le atuatuvalet. Manatua:

- E lē moomia lou iloa uma o tali. Tau lava o lou auai ma faalogo.
- Faailoa i ai lau fesoasoani, ae aua e te finau e fai lou manao.
- Afai o feagai se tasi ma se faaletonu ogaoga o le atuatuvalet, saili se fautuaga mai se tasi o tomai faapitoa.
- Tautuana foi oe lava.



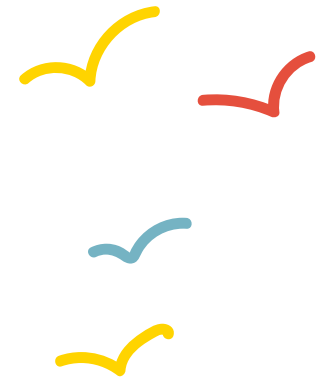
Auala e mafai ona fesoasoani atu ai le Yellow Brick Road ia te oe

O aso uma matou te taumafai ia mautinoa o loo amanaiaina manatu o aiga, o loo maua le lagolagosua o moomia, ma faaaupegaina ma maua le faatuatua e mafai ai e i latou lava ona faatoilaloina luitau o feagai ma i latou.

Afai o e popole i se tasi o lou aiga o loo maua i le atuatuvaile, e mafai e la matou aufaigaluega ona tuuina atu le fesoasoani mo oe i nisi o auunaga e maua ai le fesoasoani, faamatalaga, aoaoga ma lagolagosua malosi, e pei o le:

- Amanaiaina o ou atugaluga ma fesili
- Tapena se fuafuaga o galuega faatino e fesoasoani ai i se tasi e pele ia te oe ia toe faafoisia i se tulaga lelei
- Tuuina atu tusi, tusitusiga ma faamatalaga e uiga i auunaga faalotoifale e mafai ona fesoasoani ia te oe
- Faalapotopotoga e maua ai fesoasoani

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



**E moomia le faia o le pitolaau
a tagata uma e mafai ai ona
maua suiga lelei mo i tatou uma.**

**E faavae a matou galuega i le
ola lelei o aiga, ma o le fatu lea o
a matou galuega uma.**

O le Yellow Brick Road o se faalapopotoga
aao e faapitoa a latou galuega i le saunia
o faiga e lagolagoina ai aiga o loo iai se tasi
o feagai ma luitau tau soifua maloloina o le
mafaufau.

Ua silia ma le 40 tausaga auaunaga sa faia
ma tagata i Niu Sila atoa, ma ua matou iloa
afai e tuuina atu i se aiga o iai e tasi ua aafia
i mafatiaga o le mafaufau le fesoasoani e
talafeagai ma sa'o ma toefuataiina lo latou
malosi, o le a mafai ona maua e le aiga atoa
le soifua manuia.

O le maua o suiga lelei o le taula'iga aupito
tāua lea ia i matou. O le galulue faatasi, e
mafai ai ona matou fesoasoani atu ia maua
le soifua lelei.



Supporting families
towards mental wellbeing

Northern Region

0800 732 825

Central North Island

0800 555 434

South Island

0800 876 682

yellowbrickroad.org.nz