

Yellow
Brick
Road



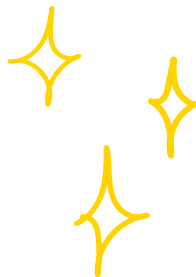
Malamalama i mea o tutupu i le taimi nei

O se aotelega i faiga e tautuana ai
aiga o tagata o loo feagai ma luitau i
le soifua maloloina o le mafaufau

Afai o e faia se fesoasoani i se tasi e pele ia te oe o loo maua i luitau o le soifua maloloina o le mafauafau, e mafai ona avea ma avega mamafa ia te oe, e aunoa ma lou iloa ua e afaina ai.

O le nofo mataala e aogā e atia'e ai le tomai ia te oe lava e faigofie ai ona e pulea le popole ma le mamafa o mea i lou mafauafau (mafaufauga ma faalogona).

O tomai nei o loo maua ia te oe ma e lei iloga ona faaaogā. O lou iloa o auala e mafai ai ona e faaaogā tomai nei, o le a mafai ai ona māmā lau avega faatusa i taimi ua sola, ma fesoasoani e te iloa ai auala e pulea lelei ai luitau o feagai ma oe ma faaitiitia mea o mamafa i lou mafauafau.



Aisea e tāua ai le pulea e le tagata lava ia o tulaga nei?

O le nofo mataala e faasino lea i lou pulea ma faaaogā tulaga ma mafaufauga o loo feagai ma oe i le taimi lava lenei. O lona uiga ia faapupulaina lou iloa i mea o tutupu i le taimi nei lava... ma le taimi nei... ma le taimi nei.

- O lona uiga ia e malamalama... e aunoa ma le faasinoinolima.
- O lona uiga ia e mataituina ou mafaufauga ma faalogona e aunoa ma le pulea o oe i tulaga nei.
- O lona uiga ia e maua le loto faafetai i aso uma o lou olaga, taliaina tulaga ua iai ma faamatuu atu nisi mea.

O le nofo mataala e moomia le faataitai ma faaaofia ai tulaga nei:

- Taula'i i mea taitasi i le taimi lava lea
- Malamalama i mafaufauga ma faalogona
- Nofouta i mea e faalavelave i le mafauafau
- Amanaiaina tulaga ma mea o iai i le taimi nei
- Toe taula'i lou mafauafau

O mea e LĒ o se uiga moni o le nofo mataala?

Faalavelave

O le nofo mataala e lē faauiga i mea e faaluafesasi ai le mafauafau. Peitai, e faauiga o le mataala, gaua'i atu ma malamalama lelei le mafauafau. E pei o se vailaau e faatupu malos i le agaga!

Toafilemu

O le nofo mataala e lē faauiga i le toafilemu. Peitai, o se tasi lea o aafiaga pe a mautu faiga e nofo mataala ai, pe a ua amata ona e iloa faiga e pulea ai ou mafaufauga ma faalogona.

O lou savalia o tulaga nei e mafai ai ona maua lou toafilemu, faatusa i tulaga ua leai ai sou faamoemoe pe pagatia ai.

Faatea ese mafaufauga ma faalogona e lē aogā

E lē mafai e le nofo mataala ona faatea ese mafaufauga ma faalogona. Peitai, o mafaufauga e te iloa ai tulaga ma mea o iai i le taimi nei. Toe taula'i lou mafauafau ia mataala e mafai ai ona e mataitu ia mafaufauga ma faalogona nei ma ia mafai ona e tea ese mai ai.

Aisea e tāua ai le nofo mataala?

E fesoasoani lou nofo mataala e uunaia ai oe e gaua'i ma aveese lou mafau mai mea e ono afaina ai oe. O lou nofouta i ou mafauauga ma faalogona, e mafai ai ona e faia faaiuga sili ona lelei.

O lou maitauina o mea e faaluafesasi ai lou mafau e fesoasoani e gaua'i ai lou mafau i aiga, uo ma uo i le galuega. O lou amanaiaina o mea o loo iai i le taimi nei, e mafai ai ona maua lou filemu ma tali atu i mea o tutupu i se auala e toafilemu, ma tausaaafia.

E fesoasoani lou nofo mataala e te:

- Talisapaia lelei ai taimi taitasi
- Faaosofia ai le alofa ia te oe lava
- Auai ma fesoatai atoatoa i mea o tutupu i le soifuaga
- Filifili faalogona e te tali atu ai
- Faataitai lou taliaina
- Filemu, gaua'i ma faamāmā le avega

O tulaga uma ia e atia'e ai le soifua manuia o le mafau.





E faapefea ona ou nofo mataala?

Mo le maua o aogā o le nofo mataala, e moomia ona e faataitaia le mataala ma toe tomanatu i lesona aogā na maua mai ai. O lou faatāuaina o le nofo mataala e aogā e te aoao ai metotia, feiloai ai ma isi tagata ma faasoa lesona aogā na maua mai ai.

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 malosi e faatoilaloina ai luitau o feagai ma i latou.

E mafai ona matou fesoasoani e faaitiitia mea o mamafa i lou mafaufau a o faia faatasi ai ma le lagolagosua mo e pele ia te oe, i nisi o faataitaiga i metotia e maua ai le nofo mataala, atoa ma polokalame i le nofo mataala i luga o le initaneti poo nofoaga o loo e aumau ai.

Faamolemole faafesootai mai i matou mo nisi faamatalaga.

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 faalapotopotoga aoao e faapitoa 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 avaanaga 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 sili atu ona toe faafoisia le soifua manuia o le a maua.

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