

O le mau faalogona eseese e maua ai o tulaga masani i vaitaimi faigata o le soifuaga.

E le faigofie ma e faatupu ai foi ma le fefe pe a fetaia'i ma se mala faalenatura, ma atonu o lena ua e faalogoina lou atuatuva, lofituina, lelavā, ita, faanoanoa, po o le matuai ese lava o se faalogona o e maua ai. O le ā lava faalogona o e maua ai, o tulaga lava e masani ai. Faifai mālīe pe a mafai ai, mai lea aso i le lea aso po o lea itula i lea itula, ma ia manatua o lena e tuu i ai lou fai mea sili.

E eseese uma faiga e tali atu ai tagata uma i tulaga faapenei ma e faatino i le malosi e gafatia ai. Atonu e te faalogoina foi le afaina tele ai o le itu faaletino – gatete, faaufaufau, le lagona se fia 'ai, po o le faigata na gaua'i i se mea. O tulaga uma nei e masani ai lava ma e le o se mea e faigata na malamalama i ai.

O mea e tutupu faafuaseia ma faaosofia ai le fefe o tulaga e ono faatupu ai foi se lagona ua tatou le gafatia na puleaina o se mea. O le toe maua mai o faalogona ua mafai ona tatou toe pulea teisi o mea e faatupu ai lagona lelei ma fesoasoani ia tatou tausi lelei ia i tatou lava ma ē pele ia i tatou. O nisi nei o fautuaga atonu e aogā ia te oe:

- Faasoa ou manatu ma faalogona ma aiga, uo, paaga, tuaoi, po o isi na fetaia'i ma tulaga lava e tasi o lena ua e maua ai. Afai e te moomia nisi fesoasoani faaopoopo ma o lena e iai se telefoni po o se initaneti, faafesootai se auaunaga e maua ai se faufautua ua a'oa'oina lelei lua te talanoa. Silasila i le itulau i tua o le laupepa lenei mo nisi faamatalaga.
- Tausisi i gaioiga masani i tulaga uma e mafai ai – moe i le po i le taimi masani, fuafua taimi e fai ai se meaai, faaavanoa se taimi e mafuta ai ma tamaiti, ma nisi lava mea e aogā mo oe.
- Atonu e le o se mea tele le tausi o le tagata o ia lava pe a aafia i se mala faalenatura, ae e taua lou tausi i le itu faaletino ma le itu faalemafaufau pe a fesouaina le soifuaga. E aogā gaioiga laiti e gafatia na e faia, e pei o le faamalositino, faitautusi, faalogologo i musika, po o le mafuta ma ē pele ia te oe.
- Faaitiitia le taimi e faaalu i fesootaiga televavave po o talafou. Fai ma malolo pe a moomia.
- Afai e mafai, faatino se mea e maua ai se mea aogā. O le taulai o lou mafaufau i mea e 'mafai na faatino' i le malosi e te gafatia na e pulea ai (e pei o lou tausi i isi po o le asiasi i tuaoi) e mafai ai na mou mālīe atu mea o lena e te popole i ai.
- Faafesootai se tausimai po o se fomai mai le auaunaga tau soifua maloloina o vaaia oe, pe a moomia.
- Faapalepale ia te oe lava. E toe faafoisia lagona ogatusa ma le toafilemu, i le vave o e manao i ai.



Kei roto i te pōuri, te marama e whiti ana. Finau pea ma tumau i le faamoemoe, tatou te manumalo ai.

E maua le fesoasoani e aunoa ma se tupe e totogi.

Afai o e iloa se tasi o moomia le fesoasoani, po o oe lava, e leai se afaina, o lo o maua le fesoasoani – e le tataui i se tagata na tauaveina toatasi se mea o mafatia ai.

I ne'i tupu se faalavelave faafuasei, vili le 111.

Mo nisi fautuaga ma lagolagosua, tagai i le mentalhealth.org.nz.

Telefoni e maua ai le fesoasoani ma e le totogia

- Need to talk? – Vili pe text i le **1737** i soo se taimi mo se fesoasoani mai se faufautua a'oa'oina
- The Depression Helpline – Vili le **0800 111 757** pe text i le **4202** e te talanoa ai i se faufautua ua a'oa'oina lelei i faalogona ua e maua ai po o se mea o e fia fesili ai
- Youthline – Vili le **0800 376 633**, text **234**, imeli talk@youthline.co.nz, po o le tagai i le youthline.co.nz e talanoa ai i luga o le initaneti
- The Lowdown – Text le **5626** mo se fesoasoani mo tupulaga laiti ia latou iloa ma malamalama i lagona mafatia po o le atuatuvaale
- Healthline – Vili le **0800 611 116** mo fautuaga tau soifua maloloina ma faamatalaga
- Alcohol Drug Helpline – Vili le **0800 787 797** e te talanoa ai i se faufautua ua a'oa'oina lelei

Polokalame tau soifua manuia e aunoa ma se tupe e totogi ai

E mafai na e faamauina i telefoni o le ituaiga Android ma le Apple polokalame tau soifua manuia o le Groov ma le Headstrong. E te maua polokalame nei i le Google Play po o le Apple App Store.

Rural Support Trusts

He wāhi pai ngā Kaitiaki Tautoko ā-Tuawhenua (RST) e āhei atu koe ki te tautoko me te tohutohu. O le Rural Support Trust (RST) o se tasi o nofoaga sili e maua ai lagolagosua e le faalauaiteina ma fautuaga. E tele lālā o le auaunaga lenei i le atunuu, o lo o faafae e tagata i totonu o afioaga o tutonu ai, ma e fesoasoani i aiga fai faatoaga ma tagata i nuu tau mamao mai le taulaga. E maua i RSTs tagata ua a'oa'oina ia latou iloa faaletonu e patino i le mafaufau ma le soifua manuia. E mafai ona latou faasino oe i isi auaunaga e aofia ai ma faamatalaga tau soifua maloloina po o fesoasoani i tulaga tau tupe. E mafai ona e faafesootai auaunaga nei e faatalanoa auala sili mo oe. Vili le **0800 787 254 (0800 RURAL HELP)** e faatonu ai se avanoa i se nofoaga e talafeagai ma oe e faatalanoa ai lau mataupu, po o le tagai i le rural-support.org.nz

Farmstrong

O le Farmstrong o se polokalame tau soifua manuia e tele lālā i le atunuu mo afioaga tau mamao mai le taulaga. O le sini o a latou galuega fai le fesoasoani ia e soifua ma ola lelei auā le galueina o lau faatoaga. E te maua i le latou upegatafailagi le tele o punaoa e fesoasoani i le tausiga o lou soifua manuia. Tagai i le farmstrong.co.nz

