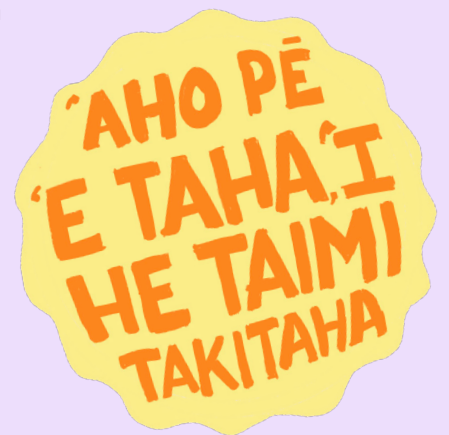


# ‘Oku angamaheni pē ke ‘i ai ha ngaahi fa’ahinga ongo kehekehe lolotonga ‘o ha ngaahi taimi faingata’a.

‘E malava ke fakatupu mafasia pea fakamanavahē ‘a e fou atu ‘i ha fakatamaki fakaenatula, pea ‘i he lolotonga ní, te ke ala ongo‘i loto hoha’a, lomekina, hela’ia, ‘ita, matalili, loto mamahi, pe ko ha me’a kehe ‘aupito pē ia. Neongo pe ko e hā ho’o ongo‘í, ‘oku mātu’aki angamaheni pē ia. Kapau te ke lava, to’o faka’aho pē ‘a e ngaahi me’a ‘o e mo’uí meí he ‘aho ki he ‘aho pe houa ki he houa, pea manatu‘i ‘okú ke fakahoko ‘a e lelei taha ‘okú ke ala malavá.

‘Oku kehekehe pē ‘a e founa ki hono matatali ‘e he tokotaha takitaha ‘a e ngaahi tu’unga ko ‘ení pea ‘i he’enau taimi pē ‘a kinautolu. ‘E malava ke ke toe ongo‘i foki ha ngaahi me’a fakaesino kehekehe – ongo‘i tetetete, tokotokakovi, ‘ikai fiefie kai, pe ‘ikai lava ‘o fakama’u ‘a ho’o fakakaukau. Ko e ngaahi me’a angamaheni kotoa pē ‘eni ia pea ‘oku mahino pē ‘a e ‘uhinga ‘o ‘enau hoko maí.

‘E lava foki ke hanga ‘e ha ngaahi me’a ‘oku hoko ta’e’amanekina mo fakailifia ‘o ‘ai ke tau ongo‘i ‘oku sí’si’i ha’atau lava ‘o mapule’i ia. ‘E hoko hano toe fakafokifoki mai ha ongo‘i ‘okú te mapule’i ‘a e ngaahi me’a ‘oku hokó, ‘i ha fanga ki’i founa iiki ke tau lava ai ‘o ongo‘i lelei ange pea tokoni mai ke tau tokangaekina ai kinautolu mo kinautolu ‘oku tau ‘ofa aí. Ko ha ngaahi fakakaukau ‘eni ‘e ala ‘aonga atu:



- Vahevahe atu ‘a ho’o ngaahi fakakaukau mo ho’o ngaahi ongo‘í ki ho kāingá, ngaahi kaungāme’á, ngaahi kaungā ngāué, ngaahi kaungā’apí, pe ko ha ní’ihi kuo nau foua ‘a e a’usia tatau. Kapau ‘okú ke fiema’u ha poupou fakalahi pea ‘oku ‘i ai ha’o telefoni pe ‘initaneti, kumi ha laine telefoni tokoni (helpline) ke ke talanoa ai mo ha tokotaha fale’i kuo ‘osi ako’i. Vakai’i ‘a e peesi fakamuimui ‘o e lau’itohi fakamatalá ni ki ha fakaikiiki lahi ange.
- Tauhi ‘a e ngaahi me’a faka’aho angamaheni ‘i he taimi ‘okú ke lava ai ‘ení – mohe ‘i he taimi tatau ‘i he ‘aho kotoa pē, fokotu’utu’u ‘a e ngaahi houa ma’u me’atokoní, tuku ha taimi mavahe ki he fānaú, pea mo e hā pē ha me’a ‘oku ngāue lelei kiate koé.
- ‘Oku ngali ko ha me’a noa ‘a hono tokanga’i kitá ‘i he taimi ‘okú te fekuki ai mo e ngaahi uesia ‘o ha fakatamaki fakaenatula, ka ko hono tokanga’i lelei ko ia ho sinó (mo’ui fakasinó) pea mo ho ‘atamaí (mo’ui lelei ‘a e ‘atamaí) ‘oku mahu’inga ia ‘i he ngaahi taimi ‘oku faingata’a. ‘I he lahi taha te ke ala lavá, fakahoko ‘a e fanga ki’i me’a iiki ko ia ‘okú ke ongo‘i lelei’ia aí, hangē ko e fakamālohisino, lautohi, fanongo ki ha hiva, pe ko ha’o feohi mo kinautolu ‘okú ke ‘ofa aí.
- Fakangatangata ‘a e taimi ‘okú ke fakamoleki ‘i he mītia fakasōsialé pe ko hono vakai’i ‘o e ongoongó. Tuku hao taimi ke ke mālōlō ai ‘i he taimi ‘oku fiema’u aí.
- Kapau ‘okú ke lava ‘eni, kumi ha me’a ‘oku fakatupu langa haké ‘o fakahoko ia. Ko hono hiki atu ko ia ‘o ho’o tokangá ki he ‘ngaahi me’a ‘aonga’ ko ia ‘okú ke lava ‘o mapule’i (hangē ko hono tokanga’i ha ní’ihi kehe pe vakai’i ‘o ho ngaahi kaungā’apí) ‘e lava ke tokoni ia ke holoki hifo ai ho’o ongo‘i mafasiá.
- Kapau ‘okú ke fiema’u ‘eni, fetu’utaki atu ki ha neesi pe toketā ‘i ho’omou kilīniki fakafeitu’ú.
- Anga’ofa hifo kiate koe. Te ke toe ma’u ai ha ongo‘i palanisi mo ha fiemālie, ‘i ho’o taimi pē ‘a ‘aú.

Kei roto i te pōuri, te marama e whiti ana. Ko e fa’a kātakí mo e ‘amanaki lelei, te tau ikuna aí.

# ‘Oku mā’u atu ha tokoni ta’etotongi.

Kapau ‘okú ke ‘ilo ha tokotaha ‘okú ne fiema’u ha tokoni lahi ange, pe ‘okú ke fiema’u ha tokoni kiate koe, ‘oku lelei pē, he ‘oku ‘i ai ‘a e tokoni ‘oku mā’u atu – ‘oku ‘ikai totonu ke fou tokotaha atu ha taha ‘i ha vaa’i taimi faingata’a.

‘I ha hoko ‘a ha fakatamaki fakatu’upakē, telefoni ki he 111.

Ke mā’u ha tokoni mo ha poupou lahi ange, vakai ki he [mentalhealth.org.nz](http://mentalhealth.org.nz).

## Ngaahi laine telefoni tokoni ta’etotongi

- Fiema’u ke ke talanoa ki ha taha? – Telefoni pe text ki he **1737** ‘i ha fa’ahinga taimi pē ki ha tokoni meí ha tokotaha fale’i kuo ‘osi ako’i
- Ko e Depression Helpline – Telefoni ki he **0800 111 757** pe text ki he **4202** ke talanoa ki ha tokotaha fale’i kuo ‘osi ako’i fekau’aki mo e anga ‘o ho’o ongo’í pe ke ‘eke ha ngaahi fehu’i
- Laine tokoni mā’á e To’utupú (Youthline) – Telefoni ki he **0800 376 633**, pe text ki he **234**, ‘imeili ki he [talk@youthline.co.nz](mailto:talk@youthline.co.nz), pe ‘alu ki he [youthline.co.nz](http://youthline.co.nz) ke ke talanoa atu ai ‘i he ‘initanetí
- Ko e Lowdown – Text ki he **5626** ki ha poupou ke tokoni ki he to’utupú ke nau ‘ilo’i mo mahino’i ‘a e loto mafasiá (depression) pe loto hoha’á (anxiety)
- Healthline – Telefoni ki he **0800 611 116** ki ha fale’i ki he mo’ui lelei mo ha fakamatala
- Alcohol Drug Helpline – Telefoni ki he **0800 787 797** ke ke lea ki ha tokotaha fale’i kuo ‘osi ako’i

## Ngaahi app ki he tu’unga lelei ‘a e mo’uí

‘E lava ke ke tukuhifo (download) ta’etotongi ‘a e ongo app Groov mo e Headstrong ki he tu’unga lelei ‘a e mo’uí ‘i he ngaahi telefoni Android mo e Apple. Te ke lava ‘o mā’u kinaua ‘i ho’o Google Play pe Apple App Store.

## Ngaahi Talāsiti ‘i he Ngaahi Kolo ki ‘Utá (Rural Support Trusts)

Ko ha Talāsiti ‘i he Ngaahi Kolo ki ‘Utá (Rural Support Trust pe RST) ko ha feitu’u lelei ia ke mā’u mei ai ha poupou mo ha fale’i ta’etotongi mo fakapulipuli. Ko e kautaha fakafekau’aki fakafonua ko ‘ení, ‘a ia ‘oku fakalele ‘e he kakai ‘o e feitu’u takitaha, ‘oku nau tokonia ‘a e ngaahi fāmili faamá mo e ngaahi komiunitī ‘i ‘utá. ‘Oku ‘i ai ‘a e kau fakahoko ngāue ‘a e ngaahi RST kuo ‘osi ako’i ke nau ‘ilo’i ‘a e ngaahi palopalema ‘oku hoko ‘i he mo’ui lelei ‘a e ‘atamaí mo e tu’unga lelei ‘a e mo’uí. Te nau lava foki ‘o fakafetu’utaki atu koe ki he ngaahi sēvesí, kau ki ai mo ha fakamatala ki he mo’ui lelei pe tokoni fakapa’anga. ‘E lava ke ke telefoni atu kiate kinautolu ke mou talanoa ki he ngaahi fili ‘oku ‘atā atú. Telefoni ki he **0800 787 254 (0800 RURAL HELP)** ke fokotu’utu’u ha talanoa ta’etotongi mo fakapulipuli ‘i ha feitu’u ‘e fe’unga mo koé, pe vakai ki he [rural-support.org.nz](http://rural-support.org.nz)

## Farmstrong

Ko e Farmstrong ko ha polokalama fakafonua ia ki he tu’unga lelei ‘a e mo’uí mā’á e komiunitī ‘i ‘utá. Ko ‘enau taumu’á ko e tokoni atu ke lelei ‘a ho’o mo’uí koe’uhí ke lelei ai ‘a ho’o ngāue faamá. Te ke lava ‘o mā’u mei he’enau uepisaití ha ngaahi nāunau tokoni kehekehe ke tokoni atu ke ke mapule’i ai ‘a e tu’unga lelei ‘a ho’o mo’uí. Vakai ki he [farmstrong.co.nz](http://farmstrong.co.nz)

