

Te uke o vaega lagona i te taimi e tasi se tulaga masani i taimi faigata.

Te fakafesagai mo mea tupu fakafuasei o te natula e mafai o 'mafa ki te mafaufau kae fakamataku, kae i te taimi nei, e mafai o lagona ne koe te manavase, te uminoa o te mafaufau, fita, kaitaua, hōhā, fanoanoa, io me se mea fakaatea eiloa. Me nea ou lagona i te vaitaimi nei, se mea loa e masani lei. Kafai e mafai, faifai loa mumea, mumea i aso taki tasi io me ko itula ki te itula, kae masaua me ia koe e fai te mea e mafai ne koe o fai.

A tino taki tokotasi e kesekese olotou agai atu ki tulaga kesekese konei kae i olotou mafai kesekese. E mafai foki ne koe o fakafeagai mo tulaga kesekese o fakaasiga faka te foitino – polepole, tai takamiomio, seai se fia kai, io me faigata o tuku tonu te mafaufau. Mea nei katoa ne mea katoa e masani o tupu kae e malamalama tatou iei.

Mea tupu ne seki fakamoemogina kae fakamataku e mafai foki o avaka te lagona ia tatou me e foliki te mea e mafai ne tatou o fai. Te toe maua o isi sau pule i tamaa auala e mafai o tai fakalei atu 'tou lagona kae fesoasoani ki a tatou o tausi tatou mo tino e pele ki a tatou. Konei a nisi fesoasoani ki a koe e mafai o aoga:

- Sautala atu ou mafaufauga mo lagona ki kaaiga, taugaso, tino galue, tino nofo pili ki a koutou, io me ko nisi kola ko oti ne fakafeagai mo latou a mea penei. Kafai e manakogina ne koe ne fesoasoani faopopo kae isi sau telefoni io me ko tau initaneti, fesokotaki atu ki se telefoni fesoasoani o faipati mo se kaunisela e isi sena pepa. Onono ki te feitu mai tua o te pepa fakamatala tenei mo fakatalaga faopopo.
- Fakatumaui a faifaiga masani kola e faigofie i so se koga e mafai ne koe – fano o moe i te taimi masani i aso katoa, palani a meakai i taimi kai, fakasoa ne taimi ki tamaliki, io me so se mea e galue ki a koe.
- Te tausiga o koe loa ia koe e mafai o se fakataaua manafai koe e fakasaga atu ki pokotiaga o fakalavelave o te natula, kae ko te tausiga fakalei o tou taha tinana (ola 'lei faka te foitino) mo te taha hinengaro (ola 'lei faka te mafaufau) ko te kii i taimi ko faigata iei te olaga. Taumafai ki te mea e mafai, fai a mea foliki kola e fai ne latou a koe ke fiafia, pela mo te fakamalosilosi foitino, faitau, fakalogologo ki pese, io me fakaoga tou taimi mo latou e pele ki a koe.
- Fakatapula me e fia tou leva i luga i sokotakiga i te initaneti io me e aasi iei koe ki tala o mea tupu. Fai sou taimi o malooloo manafai e manakogina ne koe.
- Kafai e mafai ne koe, sala ne mea aoga ke fai ne koe. Fakasaga tau kilo ki 'galuega masani' kola e mafai ne koe o fai (pela mo te tausiga o nisi tino io me aasi ki fale pili) e mafai o fesoasoani o fakafoliki te 'mafa o te mafaufau.
- Kafai e manakogina ne koe, fesokotaki ki se neesi io me se tokita i tou koga talavai masani.
- Onosai i au mea e fai. Ka toe maua ne koe se paleni 'lei mo te saogalemu, kae e vauvau malie.



Fesoasoani e se togi e toka.

Kafai e fakatau ifo koe e iloa ne koe se tino e manakogina ne iase tautoko/ fesoasoani faopoopo, io me ko koe e manakogina se fesoasoani, e lei faeloa, e isi se fesoasoani e avanoa – e seai se tino e tau o fakafeagai mo taimi faigata konei i a ia e iloa.

Ka isi se mea e tupu fakafuasei, telefoni ki te 111.

Kafai e manakogina ne fesoasoani faopoopo, fano ki te mentalhealth.org.nz.

Laina fesoasoani e se togi

- E manako koe o faipati ki se tino? – Telefoni io me tekisi ki te **1737** i so se taimi ki se fesoasoani mai te kaunisela e isi sena pepa
- Te Laina Fesoasoani ki te 'Mafa o te Mafaufau – Telefoni ki te **0800 111 757** io me tekisi ki te **4202** o faipati ki se kaunisela fai pepa e uiga mo ou lagona io me o fai kiei au fesili
- Laina a Talavou – Telefoni ki te **0800 376 633**, tekisi ki te **234**, meli iti ki te **talk@youthline.co.nz**, io me fano ki te youthline.co.nz o sautala i te initaneti
- Te Lowdown – Tekisi ki te **5626** mo se fesoasoani ki talavou ke lavea kae malamalama i te 'mafa io me ko te se toka o te mafaufau
- Laina o te ola 'lei – Telefoni ki te **0800 611 116** mo fautuaga ki te ola 'lei pela foki mo fakamatalaga
- Laina fesoasoani ki Mea Inu mo Vailakau Malosi – Telefoni ki te **0800 787 797** ke faipati ki se kaunisela fai pepa

Apps o te olaga 'lei e se togi

E mafai ne koe o fakauta te Groov mo te Headstrong olaga 'lei apps kae se togi ki Android mo Apple telefoni. E mafai o maua ne koe a latou i tau Google Play io me ko te Apple App Store.

A Trusts Fesoasoani Mai Tua o Fakai Lasi (Rural Support Trusts)

A te Rural Support Trust (RST) i tou fakai se koga gali ke maua iei a fesoasoani mo fautuaga e tapu te fakailoa ki nisi tino. Te galuega fesokotaki tenei i te atufenua katoa, e fakatele ne tino i olotou fakai, kae e fesoasoani ki kaaiga toki lakau me fagai manu pena foki ki komiuniti i fakai i tua o fakai lasi. A RST konei e isi ne olotou tino galue ne akoako ke lavea ne latou a fakalavelave tau te ola 'lei o te mafaufau e pela foki tau te olaga 'lei. E mafai foki ne latou o fesokotaki a koe mo nisi fesoasoani e aofia iei ko fakamatalaga tau te ola 'lei io me ko fesoasoani tau tupe. E mafai ne koe o telefoni ki a latou o faipati e uiga mo au filifiliga. Telefoni ki te **0800 787 254 (0800 RURAL HELP)** o fakatoka se taimi sautala tela e se togi kae e se fakailoa ki tua i se koga tela e taugatonu ki a koe, io me fano ki te rural-support.org.nz

Farmstrong

Farmstrong se polokalame o te olaga 'lei i te atufenua katoa mo komiuniti i fakai i tua atu o fakai lasi. E fakamoemoe latou ke fesoasoani atu ki a koe ke ola 'lei kae ke 'lei au tokiga o lakau me ko fagaiga o manu. I luga o te olotou laupepa iti e mafai ne koe o maua a vaega kope kesekese o fesoasoani ki a koe ki te tausiga o tou olaga 'lei. Fano ki te farmstrong.co.nz

