**Tausia o le maloloina lelei o lou alo**

## O suiga i uiga faaalia ma amioga o se vaega masani o le tuputupu a'e o lou alo. Ua sili atu ona e iloa lou alo nai lo se isi lava tagata, o nisi taimi e faigata ai ona iloa le eseesega o amioga e masani ai ma popolega o le ono iai o se faaletonu o le maloloina o le mafaufau. E leai se tasi vanaga ai oe e avea ma tagata tomai o le maloloina o le mafaufau ae e iai mea e mafai ona e faia e lagolago ai i lou alo.

**Matau suiga**

Atonu e iai ni suiga i faalogona ootia o lou alo, amioga ma mafaufauga e faapea ona manaomia ai ni fesoasoani faaopoopo. Atonu e te matauina:

* Lagona le fefe, popole ma le faanoanoa ma le/pe pasae a'e le ita
* Lē fia iai ma uo, aiga ma galuegafai ma/pe lē lava le malosi
* Faigata ona alu e moe ma/poo ni suiga i le fia 'ai
* Iai faafitauli i le ua'i atu
* Lē mautinoa i ona manatu ma e lē mafai ona te'aese
* •Isi suiga i amioga – tele ina faaalia faalogona ootia poo uiga ita i tamaiti laiti.

Ua saunia mai e le Headspace (Mafaufau Loloto) se lisi atoa o mea atonu e te matauina e tusa ai ma le maloloina lelei o le mafaufau o lou alo. Mo nisi faamatalaga atili, taga'i i le: [Auala e talanoa ai i lou alo e tusa ai ma le maloloina o le mafaufau.](https://headspace.org.au/dads/)

Nisi mea e mafaufau iai:

* O le ā le umi e tumau ai faalogona ootia ma le amioga? Ua silia ma le lua vaiaso, o le taimi lea e sailia ai se fesoasoani.
* O le ā le malolosi o faalogona ootia? Pe e tumau ona iai i taimi uma pe alia'e mai ma toe mouese atu?
* O le ā le tele o le aafia o faalogona ootia ma amioga o lou alo i ana galuega o le a'oga, malosi faaletino, faia ma le fiafia galuegafai i aso ta'itasi?

**Talanoa i lou alo**

E mafai ona faigata ona talanoa i le maloloina o le mafaufau. O nisi taimi tatou te popole e ono tupu ai le lē fiafia pe tatou te popole o le a leaga atili ai le tulaga ona o tatou.

E leai se auala sa'o a'ia'i e amata ai le talanoaga. O mea e te tautala atu ai e faalagolago i le matua o lou alo ma lo latou iloa. Taumafai le "oute" i faamatalaga e pei o nei:

* Oute matauina ua foliga mai ua tele mea o e mafaufau iai i lenei vaitaimi. Oute fiafia etalanoa pe faalogologo ma vaai pe mafai ona ou fesoasoani atu.
* E foliga mai ua ese lava oe [talu ai nei, ua ese lava oe/lugā lalō], o ā mai?
* E foliga mai ua e [popole/faanoanoa], o le ā o tupu iā te oe? E mafai ona ta galulue faatasi e foia.
* E lē afaina pe afai e te lē fia talanoa mai ia te a'u, e mafai ona e talanoa i se [tagata matua maufaatuatuaina/e te iloa]. O le a faaauau ona faailoa atu oute alofa iā te oe ma o loo o'u popole.

Afai e talanoa sa'oloto atu lou alo iā te oe:

* faamautinoa iā latou ua e fiafia o loo latou talanoa atu iā te oe
* ta'utino atu o le talanoa i manatu ma lagona totino e mafai ona faigata
* fesili iai pe o le ā latou te manaomia mai iā te oe (e ui lava atonu latou te lē iloa mea latou te manaomia)
* ofo atu e fesoasoani iā latou ina ia sailia faamatalaga ma le fesoasoani.

Mo nisi manatu aogā mo le talanoa i lou alo, taga'i i le:

* **Raising Children Network:** [O le ā la'u tala e fai atu e amata ai se talanoaga ma la'u tama talavou e tusa ai ma lo latou maloloina o le mafaufau?](https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression)
* **Safe Minds (Mafaufau Saogalemu):** [Pepa o fesili aogā mo aiga](https://deecd.tech-savvy.com.au/pluginfile.php/419/mod_resource/content/6/Inquire%20Tip%20Sheet%20%28for%20families%29.pdf)
* **Reach Out (Aapa Atu):** [Auala e maua ai se talanoaga lelei](https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/things-to-try-coping-skills-and-resilience/how-to-have-a-great-conversation)

**Maua le fesoasoani**

Afai e iai ni ou popolega i le maloloina lelei o le mafaufau o lou alo, amata e ala i le talanoa i le a'oga a lou alo. E mafai ona latou avatu iā te oe le tele o le fesoasoani ua ofo mai e le Department of Education and Training (Matagaluega o A'oga ma Toleniga).

**Mo oe – Faamatalaga o Tautua ma meafaigaluega**

O loo iai foi tautua, faamatalaga ma meafaigaluega e mafai ona e mauaina e fesoasoani e faia ai lau filifiliga pe manaomia e lou alo le tele o le fesoasoan.

**Tautua**

* [Laina mo matua](https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx): 13 22 89 – o se tautua i le telefoni e lē ta'uina iai lou suafa ma e tausia le faalilolilo mo matua ma tausitama o tamaiti faato'a faananau seia oo atu i le 18 tausaga le matutua.
* [Lifeline:](https://www.lifeline.org.au/) 13 11 14 –24-itula fesoasoani i taimi sili ona faigata ma metotia e puipuia ai le pule i le ola.
* [Beyond Blue:](https://www.beyondblue.org.au/) 1300 22 46 36 – tausia le faalilolilo o fautuaga e talanoa tuusa'o ai le tasi i le isi ma meafaigaluega ma puna o faamatalaga e tausia ai lou maloloina o le mafaufau.

**Faamatalaga**

* Le Matagaluega o le [Maloloina o le Mafaufau Toolkit](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/mentalhealthtoolkit.aspx)
* Raising Children’s (Tausia a'e o Fanau) [Maloloinao le mafaufau ma le manuia o tamaiti](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/0-8-years-mental-health-and-wellbeing) (fetaui mo le 0 - 8 tausaga le matutua) ma le [Maloloina o le mafaufau ma le manuia o talavou](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/teen-mental-health-and-wellbeing))
* Headspace’s (Mafaufau loloto) [Mo uo ma aiga](https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/) aofia ai faamatalaga i auala e fesoasoani ai i se sui o le aiga, manatu aogā mo mafaufauga loloto e maloloina lelei, malamalama i le avea ma talavou matua ma le auala e amata ai se talanoaga.
* [Reachout’s Parent (Matua Aapa Atu) o mataupue maua ai e le tagata lava ia le fesoasoani](https://parents.au.reachout.com/self-help-content) –saunia mai ai fautuaga ma puna o faamatalaga e fesoasoani i lou alo o iai ni popolega i le maloloina le mafaufau, lu'itau i aso ta'itasi, tulaga manuia,fesoota'i ma talanoaga
* [Black Dog Institute](https://www.blackdoginstitute.org.au/getting-help) – o se meafaigaluega ma se alaleo, o fautuaga i le taimi ma poo fea e saili iai mo se fesoasoani, faamatalaga i tulaga o le maloloina lelei o le mafaufau ma vaega e lagolago sua

**Meafaigaluega**

Beyond Blue’s [Lisi siaki o le maloloina o le mafaufau o le tamaitiiti](https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist) (fetaui mo le 4 – 16 tausaga le matutua). O fesili nei e fai e tusa ai ma le auala o mafaufau , ai lou alo, faalogona ma amioga. E mafai ona fesoasoani iā te oe e fai ai lau filifiliga pe manaomia e lou alo se fesoasoani mai tomai faapitoa. O le lisi siaki e tasuia le faalilolilo..

**Mo lou alo – Tautua ma faamatalaga**

E faapena ma fesoasoani mai le a'oga a lou alo ma le aiga GP, o loo iai tautua eseese e mafai ona maua e lou alo mai le fale::

* [Fautuaga tuusa'o e talanoa ai le tasi i le isi e lē totogia](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/headspace-counselling-secondary.aspx) – o le paaga a le Matagaluega ma le headspace (mafaufau loloto) ua faataga ai tamaiti a'oga o a'oga tulagalua o le Malo o Victoria e latou te mauaina ai tautua o fautuaga e ala atu i le telefoni.
* [Kids Helpline:](http://www.kidshelp.com.au/) 1800 551 800 – o se tautua e lē totogia e tuma'oti ma e tausia le faalilolilo e 24/7 i le telefoni ma i laina faakomupitua mo tagata talavou e 5 tausaga e oo i le 25.
* [headspace](https://headspace.org.au/) (mafaufau loloto): 1800 650 890 – o tautua e ala mai i le telefoni ma laina faakomupiuta mai tomai faapitoa mo le maloloina o le mafaufau mo tagata e 12 – 25 tausaga le matua.
* [ReachOut](https://au.reachout.com/) – o se faalapotopotoga o le soifua maloloina o le mafaufau mo tagata talavou ma o latou matua. Ua ia ofoina mai le fesoasoani talafeagai, meafaigaluega ma manatu aogā e fesoasoani i tagata talavou e manumalo ai i soo se mea, o lu'itau i aso ta'itasi e oo atu lava i vaitaimi faigata.

**Iai i se faalavelave tupu faafuase'i**

Afai e te manatu ua iai lou alo ise tulaga lamatia i le taimi nei lava, telefoni le 000 pe ave lou alo i le falema'i i le matagaluega o faalavelave faafuase'i.