

FESOASOANI MO LE MALOLOINA O LE MAFAUFAU I VAITAIMI O ASO MALOLŌ O A'OGA

O lenei ta'iala ua saunia ai ni manatu aogā ina ia faaaauu ona tausia ai le maloloina o lou mafaufau ma lou maloloina lelei i taimi o aso malolō o a'oga ma tautua e mafai ona a'apa atu iai pe a e manaomia le lagolagosua.

Gaoioiga e fesoasoani ai i le maloloina o le mafaufau i le vaitaimi o aso malolō o a'oga

- O le faamalositino e faaleleia ai uiga faaalua ma le maloloina o le mafaufau – fai ma mea e fiafia ai!
- Fafaga lou fai'ai e ala i taumafa o mea'ai e maua ai le maloloina lelei – e faapena foi ona faaleleia ai ou uiga faaalua
- Ave le faamuamua i le moe e fesoasoani i lou mafaufau ma le maloloina lelei o ou faalogona ootia
- Saillili i gaoioiga e to'afilemu ai ma faiga e maua ai le onosa'i
- Ia tumau ona fesoata'i atu ma talanoa e le aunoa i uo ma ē pele iā te oe
- Ia faaavanoa se taimi e faia ai mea e te fiafia iai
- Faata'ita'i ona talanoa mautinoa iā te oe lava ia – ma manatua e le o tuuna na o oe
- Sailli le fesoasoani a tagata e iai tomai faapitoa pe a manaomia

Ua Lagonaina: [puna o faamatalaga ma gaoioigafai mo tamaiti a'oga](#). E avatu e le Smiling Mind iā te oe manatu aogā i le tausia o oe lava ia, malamalama ma le faafoeina o faalogona ootia, faautauta, fai lelei oe lava, tautaia o tulaga lē mautinoa ma sauniuni mo se suiga.

Atonu o le a e mauaina o nei gaoioiga e le lava mo le tausia o le maloloina lelei o lou mafaufau. O nisi nei o faailoiloa atonu o le a e manaomia ai ni fesoasoani.

Faailoilo atonu o le a e manaomia ai poo sau uo foi le fesoasoani mo le maloloina lelei o le mafaufau

Ia mata'itu lelei ma saili se fesoasoani faapitoa mo suiga e oo atu le umi i le lua vaiaso pe sili atu foi e pei o le:

- Lē toe naunau pe aafia i goioiga sa masani ona fiafia iai
- 'Lē lelei' faalogona, lē fiafia pe popole sa lē masani ai
- Ua amata ona faigata tele mea e masani ai
- Faigofie ona tigā le loto pe ita
- Faia ni gaoioiga e tele ina lamatia ai, e [pei o le tagofia o le 'avamalosi poo fualaau faasaina
- Vavaeese pe ua lagona pei ua mamafa tele le 'avega
- Faigata ona ua'itoto'a atu ma iai se faanaunauga
- Faatumulia i le tele o mafaufauga lē mautinoa
- Sui le moe ma le taumafa.²

¹ headspace – o se ta'iala mo matua i lu'itau ma popolega i le a'oga <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-manatu-aoga-mo-le-pulea-o-popolega-ma-faaitaui-i-le-a-oga/>

² pepa faaalua i le headspace o le 'maloloina lelei o le mafaufau ma oe' <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>

³ headspace – auala e talanoa ai lau fanau e tusa ai ma le maloloina lelei o le mafaufau <https://headspace.org.au/dads/>

Fesoasoani i au uo

O oe ma au uo atonu o le a liliu atu le tasi i le isi mo le fesoasoani a'o le'i saili atu mo se tagata matua poo se tasi o saunia maia le fesoasoani. O oe ma au uo e mafai ona fesoasoani le tasi i le isi e ala i le:

- faafesoota'ia o le 000 pe afai ua manaomia vave e se uo le fesoasoani pe ua iai i se tulaga lamatia e afaina ai i latou lava poo isi
- a'apa atu i se uo, ofo atu iai le fesoasoani ma faailoa atu iai e te manatu atu iā i latou
- ia faailoa atu i lou uo atonu o le a manaomia ona e ta'u atu i se tagata matua maufaatuatuaina e tusa ai ma ou popolega.

O le faia o nei ituiaga talanoaga e mafai ona faigata. O loo maua faamatalaga i auala e mafai ona fesoasoani ai i se uo o loo maua i le uepesite a le headspace:

[Auala e fesoasoani ai i se uo o faaauau ona feagai ai ma faigata.](#)

Fesoasoani i le maloloina o le mafaufau

- **E mafai e lau GP i le vaipanoa** ona avatu iā oe le fesoasoani faapoopo
- **headspace Fautuaga:** tamaiti a'oga o le a'oga tulagalua o le Malo o Victoria, aofia ai ma latou faato'ā uma a'oga, e mafai ona maua auunaga faufautua mai le headspace. I le vaitaimi o aso malolō, e mafai ona e alu atu iai oe lava ia e ala i lou telefonii [le nofoaga o le headspace i lou vaipanoa](#).
- **eheadspace:** 1800 650 890 www.headspace.org.au/eheadspace
- **Kids Helpline:** 1800 551 800 www.kidshelpline.com.au
- **Lifeline:** 13 11 14 www.lifeline.org.au
- **Beyond Blue:** 1300 224 636 www.beyondblue.org.au
- **Head to Help:** 1800 595 212 www.headtohelp.org.au
- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au
- **Faafesootai le 000** pe afai e te manaomia le fesoasoani faanatinati.

Puna o faamatalaga mo le puipuia o le faamanu'alia e le tagata o ia lava ma le pule i le ola

- [Mauaina o se peleni o le tausia o le maloloina o le mafaufau](#) (ReachOut)
- [Mea e manaomia ona e iloa e tusa ai ma le faamanu'alia e le tagata o ia lava](#) (headspace)
- [Auala e fesoasoani ai pe afai ua fia pule se tasi i lona ola](#) (SANE Australia)

Fesoasoani i sauaga i le aiga ma puna o faamatalaga

- **Laasaga Saogalemu (Safe Steps):** 1800 015 188 www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732 www.1800respect.org.au
- **Mea e lelei i le aiga:** www.woah.org.au
- [Fesoasoani i sauaga i le aiga](#)

Puna o faamatalaga i le maloloina lelei o le mafaufau

- [Tolkit \(Meafaigaluega\) i le Maloloina lelei o le Mafaufau](#)
- [Pepa o mea moni-malamalama i le maloloina lelei o le mafaufaut](#) (Okesene)
- [A'oa'o auala e taulima ai taimi faigata](#) (headspace)
- [Ia faaauau i le olaga \(ina ia tausia ai le maloloina lelei o le avanoa o lou mafaufau\)](#) (headspace)