

Mo tamaitiaoga Lagolago Soifuamanuia i aso malolo

O lenei ta'iala o loo tuuina atu ai fautuaga e faaauau ai le tausiga o lou soifua maloloina faalemafaufau ma lou soifua manuia i taimi o aso malolo a a'oga. E aafia ai auaunaga e aapa atu iai pe a e manaomia le lagolago.

Gaoioiga e lagolago ai le soifua maloloina lelei o le mafaufau

Uunaia oe lava ma isi tupulaga talavou e:

- Faamalositino, faaolaola, lagona ma le soifua maloloina o le mafaufau – faafiafia!
- Fafaga lou faiai e ala i le ai maloloina – o le a faaleleia ai foi ou lagona
- Faamuamua le moe e lagolago ai le soifua manuia o le mafaufau ma lagona
- Su'esu'e auala e faamalie ai ma taiala e faafetaui ai
- Fa'afesootai ma maua uō ma e pele
- Fa'aalu se taimi e fai ai mea e te fiafia iai
- Faataitai le tautala lelei – ma manatua e le o tuua na o oe
- Auai i le soifua maloloina masani i luga o le laina.¹

Ua faatupuina e le matagaluega faalesoifua maloloina ma faatalanoaga mo matua ma tagata o tausia [po fanau aoga tulagalua](#) ma [tamaitiaoga maualuluga](#).

Feeling it: [punaoa faalemafaufau ma gaoioiga mo tamaitiaoga](#). Smiling Mind e tuuina atu ia te oe fautuaga i le tausiga o oe lava, malamalama ma pulea lagona, mafaufauga lelei, agalelei ia te oe lava, faatautaia le le mautonu ma sauniuni mo suiga.

Faailoga e te manaomia poo sau uo le lagolago i le soifua maloloina o le mafaufau

Atonu e te iloa o nei gaoioiga e le lava e tausia ai lou soifua maloloina faalemafaufau. O nisi nei o faailoga e te manaomia, poo se uo, se lagolago:

- Leai se fiafia poo le fia auai i gaoioiga e masani ona fiafia iai
- Lagona le 'maualalo', faapopoleina uiga ese poo le popole
- O le faia o mea masani e sili atu ona faigata
- Faigofie ona faasoesā pe ita
- Le faia o ni tulaga lamatia, e sili atu ona matautia e pei o le faaaogaina o le 'ava malosia poo fualaau faasaina
- Aveesea poo lagona le lofituina
- Faigata i le mafaufau ma le faaosofia
- O le tele o mafaufauga le lelei
- Suiga i le moe ma le tausami.²

¹ headspace – maua le lagolago <https://headspace.org.au/>

² headspace 'mental health and you' pepa lautele <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf> ma headspace – lagolago mo tupulaga talavou i le 'ai lelei ma lava le moe: <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

Lagolago au uō

O oe ma au uo **e foliga mai e liliu atu le tasi i le isi mo le lagolago** ao lei sailia se tagata matua poo se tuuina atu se auaunaga. E mafai e oe ma au uo ona lagolagoina i latou taitoatasi e ala i le:

- **Faafesootai le 000** pe a manaomia e se tasi se fesoasoani faanatinati pe o loo lamatia i le faaleagaina o ia lava poo isi
- aapa atu i se uo, ofo atu le lagolago ma faailoa atu ia i latou lou tausii
- faailoa atu i lau uo e tataua ona latou ta'u atu i se tagata matua faatuatuaina o latou popolega.

O le faia o ia ituaiga o talanoaga e ono faigata. Faamatalaga pe faapefea ona lagolagoina se uo e maua i le:

- [Faapefea ona fesoasoani i se uo o feagai ma se taimi faigata](#)
- [Pe afai o oe poo sau uo ua manaomia se fesoasoani i le soifua maloloina faalemafaufau](#)

Punaoa soifua maloloina faalemafaufau

- [Meafaigaluega Soifua maloloina o le mafaufau ma le Soifua manuia \(Matagaluega o A'oga\)](#)
Advice for young people on how to look after your own mental health and wellbeing, supporting a friend, and where to get help.
- [Malamalama i le soifua maloloina o le mafaufau – pepa moni \(Orygen\)](#)
- [A'oa'o pe faapefea ona taulimaina taimi faigata \(headspace\)](#)
- [Ulu atu i le olaga \(ina ia tausii ia maloloina lou avanoataiulu\) \(headspace\)](#)
- [Taiala i le soifua maloloina o le mafaufau ma le soifua manuia \(Youth Central\)](#)

Lagolago soifua maloloina o le mafaufau

- **Faafesootai le 000** pe a manaomia se fesoasoani faanatinati
- **E mafai e lau GP** faapitonuu ona tuuina atu ia te oe se fesoasoani faaopoopo
- **headspace Faufautua:** O tupulaga talavou 12-25 le matutua e mafai ona maua auaunaga faufautua mai headspace. I taimi o aso malolo, e mafai ona e valaau i le [nofoaga autu](#)
- **ehespace:** 1800 650 890 www.headspace.org.au/ehespace
- **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 Health:** 1800 595 212 <https://www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria>
- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au

Soifua manuia ma le saogalemu i luga o le laina

- [Safe Socials \(Matagaluega o A'oga\)](#)
 - o [Pepa o mea moni mo a'oga maua luga](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - o [Ta'iala mo tupulaga](#)
 - o [TL;DR](#)
 - o [Fuafuaga faalesoifua maloloina faalenumera](#)
- [Fa'atapula'a tausaga o Faasalalauga fa'aagafesoota'i \(eSafety Commissioner\)](#)

Fa'aleagaina o le tagata lava ia ma alaga'oa e puipuia ai le ola

- [Maua se fuafuaga mo le soifua maloloina o le mafaufau](#) (**ReachOut**)
- [O mea e tatau ona e iloa e uiga i le faaleagaina o oe lava](#) (**headspace**)
- [Auala e fesoasoani ai pe a pule se tasi i le ola](#) (**SANE Australia**)

Lagolago ma punaoa o sauaga i totonu o aiga

- **Safe Steps:** 1800 015 188 www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732 www.1800respect.org.au
- **What's okay at home:** www.woah.org.au
- [Lagolago i sauaga i totonu o Aiga](#)