

Yellow
Brick
Road



Te hiki
i te kapua
pōuri

He pukapuka tātaki hei whakamārama
hei whakamahu hoki i te mate pāpōuri

E āwangawanga ana koe kua pāngia tētahi taupuhi e te mate pāpōuri?

E āwangawanga ana koe me pēhea te kōrero me te whāki i ō āwangawanga? Tērā pea e whakaaro ana koe me whai tautoko tētahi mema o te whānau.

Mā te mate pāpōuri e whakaaro ai ngā tāngata kua pāngia, tae atu ki te whānau, he mokemoke rātou, ā, kāore e tautokohia ana.

Engari me kua e pērā.

Kei konei mātou ki te āwhina i a koe me ō taupuhi kia whiwhi i te tautoko hauora hinengaro e hiahia ana rātou.



He aha te mate pāpōuri?

Ko te tikanga o te mate pāpōuri mēnā e pūmau ana te pōuritanga me te tūmanako kore. He wairua pōuri pūmau, me te kore hiahia ki ngā mahi i hiahiatia ai i mua.

I ētahi wā kāore he take mō ngā whīra e puea ake ana, ā, kāore ngā tāngata e mōhio ana he aha e matapōuri ana, e hinapōuri ana, e pāngia ana rānei e te mate pāpōuri. Koinā noa iho te āhua.

He mea hira ki te maumahara ehara te mata pāpōuri i te hē o te tangata e pāngia ana.

Kua tūhonotia te mate pāpōuri ki te māharahara. E tika ana kia pānui i te mātārere i roto i tēnei raupapatanga kia kite mēnā he āwhina ki a koe.

Mē pēhea e mōhio ai ki te mate pāpōuri?

He uaua mā te tangata ka pāngia e te mate pāpōuri te whakaaro mō ētahi kaupapa, ā, kāore e taea e te hinengaro te whakangā me te whakaora.

Ka pēnei pea ngā whīra:

- Kore rawa e whakaohohotia, kei te ngoikore hoki/rānei ki te whakatutuki i ngā mahi
- He matarukuruku, he kore aurongo rānei
- He tāhurihuri, kāore e taea te āta noho rānei
- Kāore e taea te hihwa ki tētahi mea
- Haumaruru, he ngāwari kia whakahōhātia
- Tūmanako kore, kei raro e putu ana rānei i ngā wā katoa
- Ānō e hiahia ana ia kia waihotia
- He taiatea, mānawanawa, mōniana
- E matakū ana kei puta mai tētahi raru

E whakaaro ana pea:

- I ngā whakaaro kino mō ngā mea katoa
- He mūhore ia
- Kāore e taea e ia te whakatutuki, te mahi i ngā mahi pērā i ngā mahinga o mua
- Kāore ia i te tino māharahara ki ngā tāngata me ngā mea i kaingākau nuitia e ia i mua

He aha te rerekē o te mate pāpōuri me te hinapōuri?

He mea i tua atu i te hinapōuri te mate pāpōuri, ā, kāore te rerekētanga e kitea ana i roto i te whānuitanga o te pōuri o te tangata.

Hui katoa ko te rerekētanga ko te roanga o ngā whīra kino, te pānga ki tōna tinana me te whakaaweawe ki āna mahi i ia rā.

1. Ehara i te mea me whai kaupapa tīmatanga te mate pāpōuri kia tīmata

Ko te hinapōuri tētahi aurongo whānui ka pā ki ngā tāngata katoa ā tōna wā. I te nuinga o te wā ko te take ko tētahi tūāhua, tangata, takunetanga motuhake rānei; pērā i te otinga o te hononga, tētahi mate, te noho mokemoke, te wehe atu i te tūranga mahi rānei.

Engari mō te mate pāpōuri, ehara i te mea e hiahiatia ana te kaupapa tīmatanga.

Ko te tangata e pāngia ana e te mate pāpōuri e hinapōuri ana, e tūmanako kore ana mō ngā mea katoa. Kei a ia pea ngā take katoa o te ao kia koa engari ka ngaro te āheinga kia rongō i te harikoa, i te pārekareka rānei.

2. Ka whakakore te mate pāpōuri i ngā hiahia me ngā pārekareka katoa

Ina hinapōuri ana koe, ka āhua pōuri pea koe mō te rā kotahi, e rua rānei, engari ka āhei tonu koe ki te pārekareka ki ngā mea iti pērā i tō hōtaka pouaka whakaata makau, te noho rānei i te taha o ō hoa.

Kāore e pēnei ana ina pāngia tētahi e te mate pāpōuri.

Ahakoa he mahi pai mō te tangata i mua, ina pāngia e te mate pāpōuri kāore i te ngahau, i te pārekareka rānei ināianei.

3. Ka whakatōhenehene te mate pāpōuri i te kai me te moe.

Ina pāngia koe e te hinapōuri ka taea tonu e koe te moe tonu, te whakaohoho ki te mahi, me te mau tonu i tō hiahia ki te kai.

Engari ko te mate pāpōuri, ka whakatōhenehene rawa i te kai me te moe, me te aha kāore e hiahia ana ki te puta mai i te moenga mō te roanga o te rā.



He rerekē ngā tūmomo mate pāpōuri

1. Ko te tino mate pāpōuri (Mate pāpōuri taumaha)

2. Ko Dysthymia (he māuiui mate pāpōuri pāuaua)

He mate pāpōuri karioi te Dysthymia ka pā mai mō ngā tau maha, ā, ka rāwekeweke pea i ngā kaupapa o ia rā, te mahi, me ngā hononga.

Ka pōhēhētia he hiawe, he hākerekere, he tangata wauwau rānei ngā tāngata e pāngia ana e te dysthymia, engari ko te tikanga kē ka pāngia e te mate hinengaro mau tonu.

Ko ngā tohu me ngā tohumate

- He uaua kia koa, otirā mō ngā kaupapa tino whakakoakoa
- Ka haere mai, ā, ka wehe ngā tohumate, me te rerekē o te kaha pā mai
- He tohumate kāore e ngaro mō ngā marama e rua ia te wā

3. Ko te mate pāpōuri i muri i te whakawhānau pēpi (Mate pāpōuri i te wā o te whakawhānau pēpi)

E mōhiotia ana ngā whīra hinapōuri me ngā wā tangi i muri iho i te whakawhānau pēpi ko ngā “ngākau pōuri pēpi”. He whānui te ngākau pōuri pēpi, ko te pūtake ko ngā panoni taiaki, ā, ka heke i roto i te wiki kotahi, ngā wiki e rua rānei.

E tata ana ki te 1 o ia 7 wāhine ka takaoraora ki te hinapōuri, te māharahara, te āwangawanga rānei mō te wā neke atu i ngā wiki ruarua noa iho.

Ka pāngia pea e te mate pāpōuri i muri i te whakawhānau pēpi (PPD).

Ko ngā tohu me ngā tohumate

- Te rongō i te tapou, te pāngia e te mate pāpōuri rānei mo te nuinga o te rā mō te wā neke atu i ngā wiki ruarua
- Te rongō i te tawhiti, te whakapaunu hoki i te whānau me ngā hoa
- Kāore i te ngahau ki ngā mahi (tae atu ki te onioni)

- He panoni i te āhua o te kai me te moe
- E ngenge ana mō te nuinga o te rā
- E riri ana, e āritarita ana rānei
- Ka pāngia ki te māharahara, te āwangawanga, te hopohopo, ngā whakaaro takahurihuri rānei

4. Māuiui Whīra Kaupeka (SAD)

Ko te māuiui whīra kaupeka (SAD) he tūmomo mate pāpōuri e pā ana ki te huringa o ngā kaupeka. E mōhio ana ngā tāngata e pāngia ana e te SAD ka tīmata, ka oti hoki ngā tohumate i ngā wā ōrite ia tau.

Mō ētahi, ka tīmata ngā tohumate i te ngahuru, ā, ka pā tonu mai i roto i ngā marama o te hōtoke, engari ka āhei te pāngia mai o te SAD i te kōanga, i te raumati rānei

Ko ngā tohu me ngā tohumate

- Tūmanako kore
- Ruha
- He kore ngahau, pārekareka rānei ki ngā mahi

- Ka āhua ngāwari ngā tohumate i te tuatahi engari, nāwai rā, ka kaha ake te pāngia mai

Ko rātou e pāngia ana e te SAD i te makariri kua kōrero i ngā tohumate motuhake e whai ake nei:

- He taumahatanga i roto i ngā ringaringa me ngā waewae
- He moe roa auau
- E hiahia ana ki ngā warowaihā/te mōmona haere
- He raruraru hononga

5. Te Mate Pāpōuri Whakaauau

He ingoa anō tēnei mō te māuiui tōpito rua, kāore i te kōrerotia i roto i tēnei mātārere.



He haumanu kōrero

He maha ngā tūmomo haumanu kōrero rerekē mō te mate pāpōuri i roto i Aotearoa

He rārangi o ngā tūmomo haumanu kōrero rerekē e wātea ana mō te mate pāpōuri e whai ake nei:

- Akoako
- Haumanu pukapuka
- Haumanu whanonga hirikapo
- Whanonga whānau
- He uiui whakahihiko
- Mātai Haumanu Hinengaro
- Haumanu whanonga arorau
- Mātai haumanu hinengaro hononga
- Haumanu whakatau raruraru
- Haumanu pūnaha huhua

He rongoā mō te mate pāpōuri (aukati mate pāpōuri)

Selective serotonin reuptake inhibitors (SSRI)

Ko SSRI ngā tūmomo aukati mate pāpōuri e tino tūhohua ana. Ka pā ki te taiaki roro whakakoa i roto i te roro, ā, he iti ngā whakaaweawe kē mō te nuinga o ngā tāngata.

Ko ngā tūmomo SSRI ko citalopram (Celexa), escitalopram (Lexapro), fluoxetine (Prozac), paroxetine (Paxil), me te sertraline (Zoloft).

Serotonin me ngā norepinephrine reuptake inhibitors (ngā SNRI)

Ko SNRI ngā tūmomo aukati mate pāpōuri tuarua e tino tūhohua ana.

He SNRI te duloxetine (Cymbalta), desvenlafaxine (Pristiq), levomilnacipran (Fetzima), me te venlafaxine (Effexor).

Norepinephrine-dopamine reuptake inhibitors (ngā NDRI)

Ko Bupropion (Wellbutrin) te tūmomo NDRI e tino tūhohua ana. He iti iho ngā whakaaweawe kē i ō ētahi atu aukati mate pāpōuri, ā, i ētahi wā ka whakamahia ki te whakamaimoa i te māharahara.

Ngā aukati mate pāpōuri Tricyclic

E mōhiotia ana ka kaha pā mai ngā whakaaweawe kē i ngā tricyclics i ō ētahi atu tūmomo aukati mate pāpōuri, nā reira kāore e tūhohua ana. Engari, ka tūhohua mēnā kāore he hua tō ētahi atu rongoā.

Hei tauira ko te amitriptyline (Elavil), desipramine (Norpramin), doxepin (Sinequan), imipramine (Tofranil), nortriptyline (Pamelor), me te protriptyline (Vivactil).

He pēhea tō tautoko i te taupuhi e pāngia ana e te mate pāpōuri?

Ina pāngia ana e te mate pāpōuri he wheako mohoa, mokemoke anō hoki. Ki te mōhio koe e whakaaro ana ngā tāngata ki a koe ka hiki pea i te wairua.

Ka pōhēhētia ehara i te mea nui, engari he āwhina nui mēnā e manawanui ana, e mahi tahi ana, ā, e tūhono tonu ana. He ara ngāwari hei āwhina:

- Kia haere ki te inu kawhe, ki te hīkoi ngātahi rānei
- E mātakitaki ana i ngā rīpene ataata
- E whakarongo ana ki ngā waiata
- E tiro ana ki ngā toa
- Te waea, te tuku kuputuhi rānei ki te kī kia ora
- Te whakamōhio ki tō taupuhi e haumarua ana mēnā ka kōrero ia ki a koe

He maha ngā wā kāore ngā tāngata e pāngia ana e te mate pāpōuri e hiahia ana ki te puta ki waho ki te mahi, nā te mea he uaua ngā mea katoa. Kia maumahara, ehara i te mea me whakahau koe i te tangata e pāngia ana e te mate pāpōuri ki te mahi i ētahi mahi.

Ko te mea nui ko te whakatenatena i a ia ki te mahi i tētahi mahi me koe.

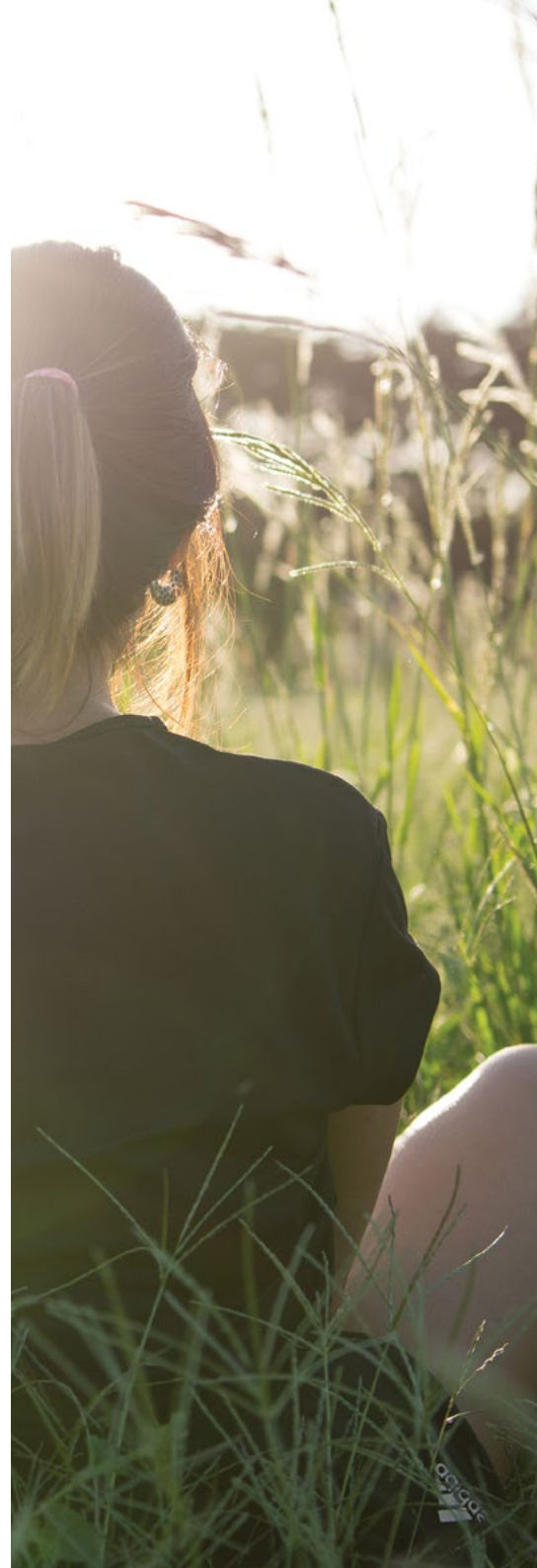
Kia manawanui me te mahi i tērā ka taea te mahi i ia rā

He uaua te tautoko i ngā tāngata e pāngia ana e te mate pāpōuri, otirā mēnā he maha o whakaaro hei āwhina.

He mea nui ki te maumahara i ētahi wā ko ngā tāngata kāore i te pāngia e te mate pāpōuri kāore i te hiahia ki te mahi i ngā mahi me o rātou hoa.

Ko tētahi mahi i whaihua i mua, kāore pea e whaihua ināiane.

He tukanga te mate pāpōuri, ā, he wā roa kia whakaoratia. Kia manawanui me te mahi i tērā ka taea te mahi i ia rā



Me pēhea a Yellow Brick Road e āwhina ai i a koe

Ia te rā ka tīmata mātou ki te whakatūturu kia whakarongohia ngā whānau, kia tautokohia, kia whai taputapu, ā, kia tino māia ki te karo i ngā wero kei mua i te aroaro.

Mēnā e āwangawanga ana koe mō te mema o tō whānau e pāngia ana e te mate pāpōuri, ka āwhina ā mātou kaimahi ki te tautoko i a koe mā te whakarato i te tautoko, ngā mōhiohio, ngā ratonga akoranga me te wawaotanga, pērā i:

- Te whakarongo ki o āwangawanga me o pātai
- Te waihanga i te mahere mahi hei āwhina i tō taupuhi puta noa i te whakarauoratanga
- Te whakarato i ngā pukapuka, tuhinga, mōhiohio anō hoki mō ngā ratonga ā-rohe e wātea ana hei tautoko i a koe
- Ngā rōpū tautoko

He kore utu he muna ā mātou ratonga. Whakapā māi ki a mātou ināiane mō ētahi atu mōhiohio.

**Mā tātou takitahi e whakamahi ai
i te rerekētanga mō tātou katoa.**

**Ko te whānau ora, ā, koia te
tūāpapa e whakaohoho ana i
ngā āhuatanga katoa o ā mātou
mahi.**

Ko Yellow Brick Road te rōpū ā-motu e
matatau ana ki te whakarato i te tautoko mō
ngā whānau kua whai taupuhi e wheako ana
i ngā wero hauora hinengaro.

I muri iho i te 40 tau e mahi ana me ngā
tāngata huri noa i Aotearoa, e mōhio ana
mātou mēnā e tika ana te tautoko me te
whakamana i te whānau o te taupuhi e
wheako ana i te auhi hinengaro, ka tae atu
ki te pikinga orange te ara e takahia ana e
rātou mō te whānau katoa.

Ko te panoni pai tā mātou arotahi matua.
Mā te mahi tahi, ka āwhina mātou i a koe
kia taurikura.



Supporting families
towards mental wellbeing

Te Tai Tokerau
0800 732 825

Te Puku o te Ika a Māui
0800 555 434

Te Wai Pounamu
0800 876 682

yellowbrickroad.org.nz