

Yellow
Brick
Road



Tafiesea le ao pogisa

Taiala e faamalamalama ma
faamālōlō ai lagona atuatuvaile

O e popole i se tasi e pele ia te oe o loo mafatia?

O e popole i le auala e faatalanoa ai tulaga nei ma faaleo ai ou atugaluga? Atonu o e manatu o loo iai se tasi o lou aiga e ono moomia le faia i ai o se fesoasoani.

O le mafatia e aafia ai tagata, e aofia ai aiga, i se faalogona ua tuulafoaiina ma lē lagolagoina i latou.

Ae e lē o se tulaga lena e tatau ona iai.

E mafai ona matou fesoasoani atu ia te oe ma lou aiga i mea o moomia e tusa ma le soifua manuia o le mafaufau.



O le ā le mafatia?

O le mafatia o se tulaga ua faaumiumi ai ona maua i le faanoanoa ma ua leai ma se faatuatua. O se faalogona ua lē fiafia i le tele o taimi, faatasi ai ma le lē fia auai i meafai e maua ai le fiafia.

O nisi o taimi e leai ni mafuaaga o le alia'e o faalogona nei, ma e leiloa e tagata mafuaaga ua faapena ai ona lē fiafia, faanoanoa pe mafatia. E pau lava.

E tāua le manatua e lē tuua'ia le tagata ua mafatia.

E masani lava ona fesootai le mafatia ma le atuatuvaale. E tāua lou faitau i pepa faamatala i le atuatuvaale o loo aofia i faamaumauga nei e te malamalama lelei ai.

E faapefea ona e iloa foliga o le mafatia?

O se tasi ua mafatia e faigata tele ona latou mafaufau i mea o tutupu ma e foliga ua lē maua se mapusaga ma faigata ona toe foi i le lelei sa iai.

Latou te ono faalogoina tulaga nei:

- Matuai leai ma se faamoemoe e faatino se mea ma/poo le leai o se malosi e faamae'a ai feau ma galuega
- Faapalupē poo le leai o ni faalogona faaalua
- Lē mautonu pe ua lē mafai ona nofo lelei
- Ua lē mafai ona gaud'i i se mea lava e tasi
- Maitaitagofie
- Leai se faamoemoe pe ua faifai pea le lofituina
- Peiseai e manao e aua le lotea fua i latou
- Palaai, popole, lē nofo lelei
- Fefe i se mea leaga e ono tupu

E ono mafaufau:

- Sese i le tele o mea
- E leai so latou aogā
- Ua lē gafatia se mea pe ua lē mafai ona faamae'a galuega sa mafai ona fai muamua.
- Ua leai se manatu i tagata ma mea sa masani ona latou faatūaina.

E faapefea ona ese le mafatia mai le faanoanoa?

O le mafatia e sili atu nai lo le faanoanoa, ma e lē faitauina se eseese ga i le telē o le faaletonu o loo maua ai se tasi.

E maitaulia le eseese ga i le maua faatasi ai i tulaga e pei o le umi o se taimi o maua ai i manatu sese, aafiaga i le tino, ma tulaga ua afaina ai le soifua i aso taitasi.

1. E lē moomia se mafuaaga e alia'e ai le mafatia

O le faanoanoa o se faalogona masani e faalogoina e tagata uma i nisi o taimi o le soifuaga. E masani ona mafua mai i se tulaga e patino i se tasi poo se faalavelave; e pei o se faigauo ua motusia, se maliu, faanofoesea poo tulaga ua leai ai se galuega.

Peitai, a oo i taimi e tupu ai le mafatia o le loto, e leai se mafuaaga e moomia ai ona alia'e lea faalogona.

E lagonaina e le tagata ua pagatia i le mafatia le faanoanoa poo le leai o se faamoemoe i mea uma. E ono iai mafuaaga e te manatu ai e maua ai lo latou fiafia peitai e lē mafai ona latou pulea manatu ma lagona ia maua le olioli poo le fiafia.

2. E aveesea uma e le mafatia le fiafia

O le faanoanoa, e te faalogoina lou faanoanoa mo se aso e tasi pe lua, ae e mafai pea ona maua le fiafia i mea faigofie e pei o se ata faasolo i le TV e te fiafia e matamata ai, meacai poo tafaoga ma uo.

E lē maua ai tagata o loo aafia i mafatiaga i tulaga nei.

E oo lava i meafai sa masani ona faafiafiaina ai lē ua mafatia ua lē toe fiafia i ai.

3. E faalavelave le mafatia i le 'ai ma le moe

A e maua i le faanoanoa e mafai pea ona e moe e pei ona e masani ai, naunau pea e faatino galuega, ma lagona pea le fia 'ai.

Ae o le mafatia, e fesootai ma le lē 'ai i taimi masani o tausamiga ma malologa, faapena foi ma le fia taoto i le moega i le aso atoa.



He rerekē ngā tūmomo mate pāpōuri

1. Major depression (Ogaoga le mafatia)

2. Dysthymia (Faifaipea le mafatia)

O le dysthymia o se ituaiga mafatia e savalia le tele o tausaga o maua ai ma e faalavelavea ai le soifuaga i aso taitasi, galuega, ma mafutaga.

O tagata ua maua i le dysthymia e ono tuua'ia i le faauu, manatu sese, poo se tagata faitio, ma le lē iloa ua umi o feagai i latou nei ma se faama'i e faaletonu ai le mafaufau.

O faailo ma āuga e aofia ai:

- Faigata ona maua le fiafia, e oo lava i ni faatasiga masani e maua ai le olioli.
- E alia'e ma mou ese āuga i taimi o le olaga, ma e faatupulaia le faateteleina o suiga
- Āuga e masani lava ona tumau pea mo le lua masina ma luga atu i le taimi e tasi

3. Postpartum depression (Mafatia faavaitaimi)

O faalogona faanoanoa ma le matagitagi pe a tuanai ona fanau se pepe e ta'ua o "baby blues." E masani ona maua tamaitai i le baby blues, mo i latou o loo faalogoina suiga i le tino, ma e atoa ifo le vaiaso pe lua foi vaiaso ua faaitiitia tulaga nei.

Pe ā ma le to'a 1 i le to'a 7 tamaitai e pagatia i le faanoanoa, atuatuvaale poo le popole ma e masani ona tumau ai i lagona nei mo le tele o vaiaso.

E ono maua i le mafatia e ta'ua o le postpartum depression (PPD).

O faailo ma āuga e aofia ai:

- O le faanoanoa poo le mafatia i le tele o le taimi o le aso mo vaiaso e tele pe sili atu.
- E lē fia faalatalata ma musu e auai faatasi ma aiga ma uo
- E lē lagona le fiafia i le tele o mea (e aofia ai feusuaiga)
- Suiga i le 'ai ma le moe e masani ai

- E lē lavā i le tele o le taimi o le aso
- Maitaitagofie
- E lagona le atuatuvaale, popole, matafefe poo le saputu o mea i le mafaufau

4. Seasonal Affective Disorder (SAD)

O le Seasonal affective disorder (SAD) o se ituaiga loto mafatia e fesootai ma suiga o le tau. O tagata o loo pagatia mai le SAD latou te iloa le taimi e amata ma uma ai āuga i se vaitaimi patino lava i tausaga taitasi.

Mo le toatele o tagata, e amata āuga i le vaitau e to'ulu ai lau o laau (fall) ma faaauau atu ai i masina o le tau malulu, e ui lava i le mafai ona alia'e le SAD i le vaitaimi e totogo ai laau (spring) poo le vaitau mafanafana.

O faailo ma āuga e aofia ai:

- Leai ma se faamoemoe
- Lē lavā
- E lē fia auai pe lē fiafia i meafai
- E amata mai o feoloolo āuga ma faasolo atu lava ina faateteleina i se taimi

O i latou o loo maua i le SAD i vaitau malulu ua latou faailoa mai āuga ese nei na feagai ma i latou:

- Mamafa lima ma vae
- Faalausosoo le moe umi
- Fia 'ai i meaai e tele ai le masoā/ oso ai le tino
- Faafitauli i sootaga ma tagata

5. Manic Depression

O le isi lea igoa mo le faaletonu e ta'ua o le Bipolar, ma e lē o aofia i le pepa faamatala lenei.



Togafitiga faatalatalanoa

E tele togafitiga faatalatalanoa tetele eseese mo faaletonu o le mafatia i totonu o Niu Sila.

O loo lisi atu i lalo ituaiga togafitiga faatalatalanoa eseese o loo maua:

- Faufautua
- Togafitiga e faaogā ai tala ma tusitusiga
- Togafitiga e liliu ai le mafaufau i le faatinoga sa’o o mea
- Togafitiga mo aiga e soalaupule ai faaletonu ma faaleleia ai fesootaiga
- Faatalatalanoaga faalaeiau
- Togafitiga mo le faaleleia o fesootaiga i le va o tagata matutua
- Togafitiga e liua ai manatu sese i manatu lelei (dialectical behaviour therapy)
- Togafitiga i le fesuisuia o faalogona (Interpersonal psychotherapy)
- Togafitiga i metotia e soalaupule ai faafitauli (Problem solving therapy)
- Togafitiga mo le aiga atoa o se tamaitiiti ua molia i le solitulafono (Multisystemic therapy)

Fualaau mo le mafatia (antidepressants)

Selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs)

O le SSRIs o se fualaau pito sili ona faatonu e fomai e foia ai le mafatia ma o se ituaiga o antidepressants. E aogā i le vaega o le fai’ai e ta’ua o le serotonin, ma e laitiiti lava aafiaga e ono faaletonu ai mo le toatele o tagata.

E mafai ona aofia i le SSRIs le citalopram (Celexa), escitalopram (Lexapro), fluoxetine (Prozac), paroxetine (Paxil), ma le sertraline (Zoloft).

Serotonin ma le norepinephrine reuptake inhibitors (SNRIs)

O le SNRIs o le fualaau pito lona lua lea ua masani ona faaogā e faatonuina e fomai o se vaega o antidepressants.

E mafai ona aofia i SNRIs le duloxetine (Cymbalta), desvenlafaxine (Pristiq), levomilnacipran (Fetzima), ma le venlafaxine (Effexor).

Norepinephrine-dopamine reuptake inhibitors (NDRIs)

O le bupropion (Wellbutrin) o le fualaau pito sili ona faatonu e fomai o se vaega o le NDRI. E laitiiti lava aafiaga e faaletonu ai faatusa i isi antidepressants ma e iai taimi e faaogā ai e togafitia ai le atuatuvaile.

Tricyclic antidepressants

O le tricyclics o fualaau ua iloa e tele atu aafiaga e ono faaletonu ai pe a faatusa i isi antidepressants, ma e seāseā ona faatonu e fomai se’i vaganā pe afai ua lē aogā isi fualaau.

O faataitaiga o fualaau nei e aofia ai amitriptyline (Elavil), desipramine (Norpramin), doxepin (Sinequan), imipramine (Tofranil), nortriptyline (Pamelor), ma le protriptyline (Vivactil).

E faapefea ona e lagolagoina se tasi e pele ia te oe ua mafatia?

O le mafatia o se faalogona e mafai ona faatupu ai lagona faaesea ma le tuua toatasi i se isi.

O lou iloa o loo iai tagata o mafaufau alofa ia te oe e mafai ona faafiafiaina ai oe. E foliga o se gaoiiga faatauva, ae o le lava o le onosai, fai mea faatasi ma fesoootai i taimi uma o se fesoasoani telē ma aogā. Auala faigofie e fesoasoani ai i se tasi e aofia ai:

- Inu se lua kofe pe savalivali faatasi
- Matamata video mālie
- Faalogologo i musika
- Matamata i faleoloa
- Telefoni pe text i ai poo ā mai
- Ia iloa e sē e pele ia te oe e mafai ona ia faatuatuaina oe e talanoa i ai

O le masani a tagata ua mafatia e lē mananao e tafao ma fai se mea manaia, ona e foliga o se mea e faigata ona fai. Manatua, o le fesoasoani o loo e faia e lē faapea ai e tatau i le tagata o loo mafatia ona ia faia se mea.

O le uiga tonu o le fesoasoani o loo e faia o lou faamalosī i ai e te lua faia faatasi se mea.

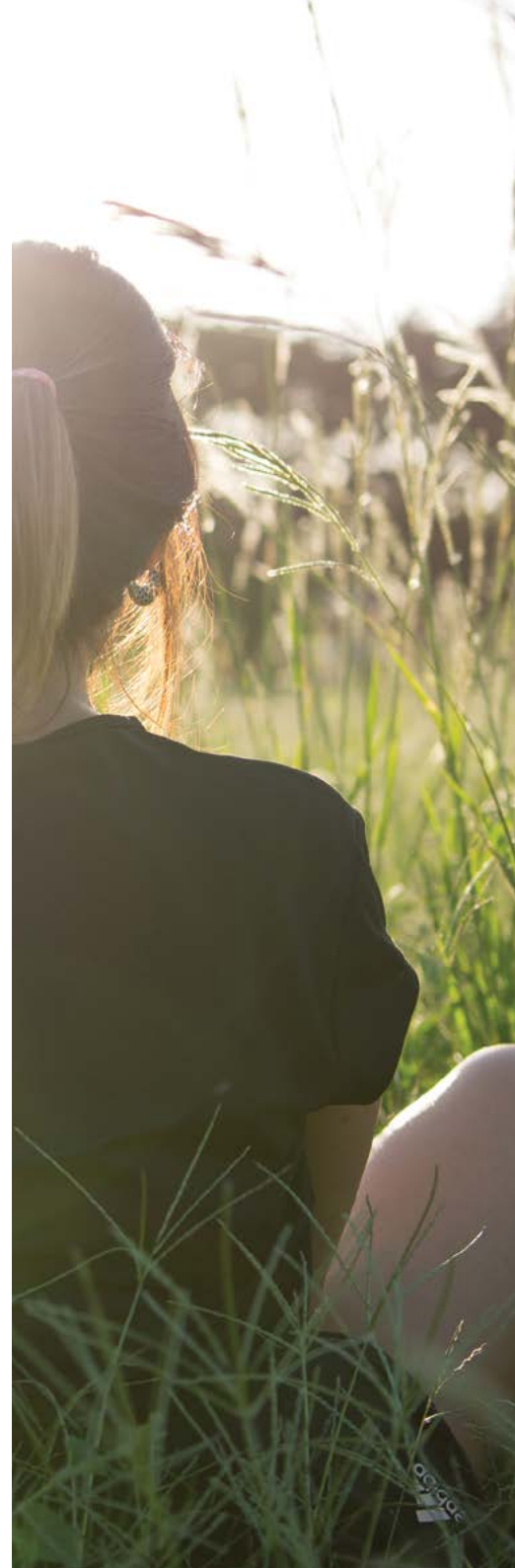
Ia lava le onosai & ia tofu lava le aso ma le mea e fai

E lē faigofie galuega e fesoasoani ai i tagata ua mafatia, aemaise lava pe afai e tele ou manatu lelei e ono fesoasoani atu ai.

E tūa le manatua e oo lava i tagata e lē o mafatia latou te lē fia mananao e fai faatasi ni meafai ma uo.

O nisi o mea sa aogā muamua e ono leai se aogā pe a toe fai.

O le mafatia o se faalogona e mafai ona umi se taimi o taumafai e toe malosī mai ai. Ia lava le onosai ma ia tofu lava le aso ma le mea e fai.



Auala e mafai ona fesoasoani atu ai le Yellow Brick Road ia te oe

O aso uma matou te taumafai ia maui o loo amanaina manatu o aiga, o loo maua le lagolagosua o moomia, ia faaaupegaina ma maua le faatuatua e mafai ai e i latou lava ona faatoilaloina luitau o feagai ma i latou.

Afai o e popole i se tasi o lou aiga o loo maua i le atuatuvaile, e mafai e la matou aufaigaluega ona tuuina atu le fesoasoani mo oe i nisi o auauanaga e maua ai le fesoasoani, faamatalaga, aoga ma lagolagosua malosī, e pei o le:

- Amanaiaina o ou atugaluga ma fesili
- Tapena se fuafuaga o galuega faatino e fesoasoani ai i se tasi e pele ia te oe ia toe faafoisia i se tulaga lelei
- Tuuina atu tusi, tusitusiga ma faamatalaga e uiga i auauanaga faalotoifale o loo lata ane
- Faalapotopotoga e maua ai fesoasoani

E leai se totogi o a matou auauanaga ma e lē faalauaitelina. Faafesoootai mai i matou i le asō e maua ai nisi faamatalaga.

E moomia le faia o le pitolaau a tagata uma e mafai ai ona maua suiga lelei mo i tatou uma.

E faavae a matou galuega i le ola lelei o aiga, ma o le fatu lea o a matou galuega uma.

O le Yellow Brick Road o se faalapotopotoga aoao e faapitoa galuega i le saunia o faiga e lagolagoina ai aiga o loo feagai ma se tasi o feagai ma luitau tau soifua maloloina o le mafaufau.

Ua silia ma le 40 tausaga o le auvaunaga ma tagata i le atunuu atoa, ma ua matou iloa afai o feagai se aiga ma se tasi ua aafia le mafaufau i manatu e faanoanoa tele ai ma tuuina atu i aiga nei le fesoasoani e talafeagai ma sa'o ma toefuataiina lo latou malosi, o le a mafai ona maua e le aiga atoa le soifua manuia.

O le maua o suiga lelei o le taulaiga aupito tāua lea ia i matou. O le galulue faatasi, e mafai ai ona matou fesoasoani atu ia e maua le soifua lelei.



Supporting families
towards mental wellbeing

Northern Region
0800 732 825

Central North Island
0800 555 434

South Island
0800 876 682

yellowbrickroad.org.nz