

## Togafitia lou Atuatuvaale ma Lagona Mafatia

E tūa lava ona vave saili se fesoasoani ma se togafitiga mo faalogona ua oo ia te oe:

**Talanoa e faamatala atu faalogona o loo e lagoina.** E tūa le faamatala atu o ou faalogona i se tagata e te mau faatuatuaina.

**Amata se sootaga mo fesoasoani.** Ia iai sau fesoataiga ma au uo, aiga e iai le tofā tatala, ma i latou ua iai tomā faapitoa i nei mataupu. Taumamao ese mai tagata e mātele i le faitio pe lei ni uiga tiga alofa.

**Faifai mālie** Atonu e te manatu e tūa ona tapena faamamā le fale, peitai e tūa foi ona faatulaga se taimi paganoa mo oe lava – e faitau ai se tūsi, matamata se ata tifaga pe te alu e savalivali. E manaomia tele ona lelei lou tausiga o oe lava ina ia mafai ai ona e tausia lou aiga.

**Tausami paleni ma faamalositino.** Ia e taumafai lava e 'ai meaai e maua ai lou soifua maloloina ma maua ai lou malosi e tausi ai isi tagata. O le mānavaina o se ea fou, le sulugia o lou tino e le lā ma fai nai faamalositino faigofie, e telē foi se aogā e aveese atu ai nisi mafatiaga ma e fesoatai atu ai foi i isi tagata.

**Saili togafitiga e faatalatalanoa poo ni faufautuaga.** Afai ua uma lava au taumafai e tau faatulaga mea ae foliga mai e lei se mea o taulau, atonu e fesoasoani pe a alu e vaai se foma'i e faatalanoaina ou mafatiaga (therapist) poo se tagata faufautua (counsellor). Pe atonu e aogā ia te oe ni fualaau e faatea ai mafatiaga (antidepressants) – e iai lava fualaau faapena e saogalemu lou faaogāina a'o faasusu lau pepe ia te oe.

**Pe a e manaomia vave se fesoasoani.** Pe a oo ane ni lagona ua e fia pule i lou ola po ua lē sagatonu lou mafaufau ma ua lē mafai ona toe fai lelei mea e te masani ai i aso taitasi, pe fai ma oso faafuasei lou fefe, ia vave ona faafesootai lau foma'i poo lau faatosaga. **Vili le 111 pe a moomia vave se fesoasoani pe vili le 1737 mo le laina a le Crisis Counsellor.**

**Ua sa'o lau mea ua fai.** E tatau ona toe faamautinoa atu ia te oe ma lou aiga, e lē faapea a e alu e vaai se foma'i e faatalanoa lou faafitauli poo se foma'i o le mafaufau, ua faapea ai ua e vaivai. Nai lo lea, e ta'u mai ai o loo e uia laasaga tūa ina ia mautinoa o loo saogalemu ma ola maloloina oe ma lau pepe.

### Faamauga o fesoataiga mo tagata o loo fesoasoani ia te au:

La'u faatosaga \_\_\_\_\_

La'u foma'i \_\_\_\_\_

La'u tausi soifua a le Plunket \_\_\_\_\_

La'u uo \_\_\_\_\_

Lo'u aiga \_\_\_\_\_

O isi \_\_\_\_\_

E tūa tele le lagolagosua, aemaise lava mai tagata e mafai ona nofo lelei mai, faalogologo lelei, ae lē faamasinosino mai.

O le taimi lava e amata ai ona e tautala, o le a faate'ia oe i lou iloa ane, e anoanoai isi o loo iai na aafiaga.

Afai e te lagona le fefe po ua lofituina ou faalogona, e tūa lou iloa o loo maua le fesoasoani.

### Aua e te matamuli ae saili se fesoasoani. E tūa oe.



## I tua atu o lagona

(Behind the Mask - Postnatal Anxiety & Depression)

E eseese uma lava auala e tofo ai tagata taitoatasi i le avea ma se matua. E pei ona iai suiga i le tino, e faapena foi ona iai fesuisuia'iga masani i faalogona ootia pe a uma ona e fanauina se pepe, e pei o le fesuisuia'i o ou uiga, lou atuatuvaale ma lagona fiafia.

O le avea ma se matua i se fanau o se mea manaia tele, ae e aumai ai foi ma le tele o suiga ma lu'itau. E oo uma lava i tagata taitoatasi lagona faanoanoa mai lea taimi i lea taimi, ae e ogaoga atu le aafia i se ma'i o lagona mafatia. E tupu pe afai e alia'e faatasi uma le tele o ona āuga i se vaitaimi e tasi. O lagona mafatia ina ua mavae le fanau mai o se pepe (Postnatal Depression – PND) e talitutusa lava ma lagona mafatia pe a ma'i se tasi i se isi lava taimi se'i vaganā ai o le PND o lea ua faaopoopo atu iai ma aafiaga o se pepe (poo ni pepe!).

O le PND e mafai ona amata mai ni nai faalogona laiti seia oo lava ina matuā faateteleina. Afai e na'o ni faalogona laiti, e lē o iai la i se tulaga lamatia ma e masani ona toe faaleleia i ni lagona lelei ma se fesoasoani aogā, ia lava le moe ma le taimi

Peitai, afai ua matuā faatetele, e mafai ona faamata'uina ai le soifua ma lamatia ai oe lava, o lau pepe ma lou aiga.

Afai e te lagona le fefe po ua lofituina ou faalogona, e tūa lou iloa o loo maua le fesoasoani – e toatele foi isi tina ma tamā o loo tauivi ma o latou atuatuvaale ma lagona mafatia ina ua fanau mai se pepe fou.

E lē na'o oe ua oo iai nei lagona – ma e matuā lē manaomia lava ona e tauivi toatasi ma ou mafatiaga, o lea ia e talanoa atu i lau faatosaga, o lau foma'i ma isi tagata o loo tausia lou soifua maloloina. E lei se tasi o manatu o oe o se fafine ua silisili lou malosi, o lea aua e te matamuli ae saili se fesoasoani.

### Ia mausali pea lou faamoemoe

“O faalogona mafatia ina ua mavae le fanau mai o se pepe (PND) e masani ona manatu iai o ni lagona mafatia e iai se iuga lelei e toe faaleleia ai. Ma e moni lena manatu i lo'u tulaga na iai. Ia mausali pea lou faamoemoe. E toatele i tatou ua tofo iai.”

E tūa tele le lagolagosua, aemaise lava mai tagata e mafai ona nofo lelei mai, faalogologo lelei mai, ae lē faamasinosino mai i ou faalogona ma ou manatu.”

Katerina, o se tina



## PADA

O le Perinatal Anxiety and Depression Aotearoa o se faalapotopotoga aoao o loo taulai atu i le tafieseaa o le mala ua aafia ai le maloloina o le mafaufau i taimi o ma'itaga i totonu o Niu Sila.

Ua matou faia lena mea e ala i le uunaia malosi o le silafia ma le lagolagoina o ni faatinoga sili ona lelei i le soifua maloloina ma le malosi o le mafaufau i le taimi o le ma'itaga, ina ia faamautinoa o loo mafai e aiga uma ona maua faamatalaga ma le lagolagosua talafeagai.

O loo maua fua lena puna'oa e fesoasoani i le lalagaina o le silafia i le atuatuvaale ma lagona mafatia o loo aafia ai mātua faatoa maua se la pepe.

Matou te fia faafetai atu i le Christine Taylor Foundation for Mental Health na foai mai ai seleni mo le tapenaina o lena puna'oa.

[www.pada.nz](http://www.pada.nz)

## Maitauliaina o faailoilo

Atonu o loo aafia oe i le atuatuva le lagona mafatia ina ua mavae le fanau mai o lau pepe pe afai o loo maua oe i nisi o āuga nei. Poo aafia oe i nisi o mea nei?

- E fai ma oso faafuasei lou fefe
- E lē mapu le popole, ua tele ina e fefe ne'i e ma'i pe ma'i lau pepe
- Ua amata ona iai uiga malolosi poo uiga faumalo
- E faafuasei lava ona fesuisuia'i uiga
- Tele o taimi e faanoanoa, pe oo lava foi ina tagi e aunoa ma se mafuaaga tataua
- E popo'e le mafaufau, vevesi pe matuā popole lava
- E lē lavā i taimi uma ma ua leai se malosi
- Ua tau leai pe ua matuā leai lava se toe naunau i mea sa masani ona e fiafia ai
- E moe i taimi uma pe ua tau lē lava lelei le moe
- Ua lofituina faalogona pe ua gaogao i'i faalogona
- Ua lē naunau i feusuaiga ma leai ni faalogona mafana faaleituaiga
- Ua e lē fia latalata i lou toalua, au uo ma lou aiga
- Ua e itaitagofie pe ma'ale'alegofie
- Ua faigata ona taulai lou mafaufau i se mea, ua'i lelei atu pe manatua se mea
- Ua e faia amioga e lamatia ai le ola e pei o le tagofia o le 'ava malosi poo fualaau faasāina
- Ua oo ou mafaufauga i le fia oti pe pule i le ola



## Faamasani e pulea lou atuatuva le lagona mafatia:

E mafai ona faigata lou taumafai e malamalama ma faamatala ou faalogona, ae tatau lava ona e talosaga atu mo se fesoasoani pe a e manaomia. O le laasaga muamua ma le sili ona tāua e puleaina ai lou atuatuva le lagona mafatia, o le sa'o lelei lea ona iloiloina ma maitaulia nisi o mea o loo mafua ai faalogona o loo e lagonaina. Talosaga atu i lau fomai e fai sou siaki EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale test). O nisi taimi, atonu e muamua ona iloa mai e tagata o loo aiga ni faailoilo ia te oe e faapopoleina ai a'o e lei iloa lou manaomia o se fesoasoani.

O tina faatoa fananau ni a latou uluai pepe e aafia lava i le feosoosofa'i solo o latou o hormone, ae o nisi e matuā tigaina ai i na fesuisuia'iga, ae tele foi isi vala e mafai ona mafua ai le oo ane o le atuatuva le lagona mafatia. O nisi tina atonu e popole i le faatinoga o le latou matafaioi fou o se tina, e fefe pe faapefea ona tausi le pepe fou, ma popole pe o le a faapefea ona latou gafatia uma ma isi lu'itau o le olaga i aso taitasi. E toatele tina ua iai lagona nofosala ona o lo latou lē fiafia talu ai o lea sa faapea uma tagata ua tatau ona faamalieina ma fiafia o latou lagona. Ae peitai, aua e te popole, O LE A e toe sologa lelei lava.

## E foliga mai o le a oo ia te oe le atuatuva le lagona mafatia pe afai:

- E iai nisi o loo aiga poo oe lava e masani ona aafia i lagona mafatia
- O loo e fesaga'i ma ni to'atuga i lau mafutaga
- Ua e fesagaia ni mea tiga i le olaga
- Sa faafaigata le taimi o loo ma'itaga poo le taimi na fanau mai ai lau pepe
- E lē o mafai ona e fanau pe na fafano sou ma'itaga
- Na sauaina oe i taimi ua mavae
- E te lē o maua lelei se fesoasoani i tulaga tau i agafesootai
- O loo e fesagai ma faafitauli tau tupe



## Sa leai ni o'u faalogona e mafana atu i la'u pepe

"Sa ou fefe pe a ou faalogo atu ua tagi la'u pepe ona ou te lē iloa poo le ā se mea e fai e fesoasoani ai ia te ia. Sa matuā leai lava ni o'u lagona e mafana atu i la'u pepe."

Sa lē mafai ona ou 'ata, matamata le TV, pe faitau se tusi. Ua mou ese uma mea sa masani ona ou 'ata ma fiafia ai. Ua leai ni o'u faalogona. O le malosi sa masani ona ou lagonaina pe a ou vaavaai atu i lanu eseese ua leai se mea. Ua mou ese atu lo'u olioli sa iai pe a ou matamata atu i le oso a'e poo le goto ifo o le lā."

Mele, o se tina



Aua e te matamuli ae saili se fesoasoani. E tāua oe.



## Paaga ua aafia i lagona mafatia

E faigata foi i nisi paaga le taumafai e faamasani i le aveva o se matua. O faafitauli masani lava:

- Lē mautinoa pe faapefea ona faatino le matafaioi o se matua.
- Ua lē iloa faavasega uiga o feau o loo momoli mai e uo, aiga ma lipoti faasalalau.
- E lē iloa pe faapefea ona fesoasoani atu i lona toalua o loo aafia i lagona mafatia.
- E lē o ausia mea na faatalitalia i le aveva ma matua.
- E lē o faigofie ona iai se faiā mafana ma le la pepe.
- E iai lagona e pei ua to'ilalo ma ua lofituina ai lagona.
- E iai lagona ua saisaitia i se mafutaga, e tusa lava poo ia o se matua lelei.
- E lē o matauliaina faailoilo o lagona mafatia o lona toalua.

## O se tina alofa ma o se tagata e tāua

"Na mafai ona toe mou ese o'u lagona mafatia na iai ina ua mavae le fanau mai o la'u pepe, ona sa malosi lo'u lagona e lē gata sa fesoasoani mai isi ia te au, ae sa ou taumafai pea e pulea o'u faalogona o a'u o se tina e alofa i si a'u tama, ae sa ou iloa foi e iai le tāua o lo'u lava tagata."

Sieni, o se tina

## Manatua - e lē na'o oe o loo aafia

LE AOFAI O TAGATA NA FANANAU I NIU SILA I LE 2018:

**58,020**

LE PASENE O FAFINE MA'ITAGA E AAFIA I LAGONA MAFATIA A'O MA'ITAGA PE INA UA MAVAE LE MA'ITAGA:

**25%**

LE PASENE O TAMALOLOA E AAFIA I LAGONA MAFATIA INA UA MAVAE LE FANAU MAI O SONA ALO:

**10%**