

Ko e me'a'oku hoko'o'ikai'asi ki tu'a.

## Ko hono faito'o 'o e lotomo'ua pea mo e ongo'i mafasia

'Oku mātu'aki mahu'inga ke kumi tokoni mo ha faito'o fakavavevave ki ho'o ongo'i lotomo'ua mo mafasia.

Tala pe lea ke 'ilo'i 'a e me'a 'oku ke ongo'i. 'Oku mahu'inga ke ke talanoa mo ha taha falala'anga fekau'aki mo e ngaahi me'a 'oku ke ongo'i.

**Feinga ke ma'u ha ni'ihi falala'anga ke nau tokoni'i koe he taimi te ke fiema'u ai ha tokoni pehē.** Femahino'aki lelei mo ho ngaahi kaungāme'a, fāmili/whānau pea mo kinautolu 'oku nau taukei mo fakahoko ngāue he mala'e 'o e mo'u pe a'e mahino kia kinautolu ho'o ngaahi fiema'u. Faka'ehi'ehi meia kinautolu 'oku nau mo'ui fakaanga mo ta'eongo'i.

**Feinga ke nonga mo tukungamālie 'a e me'a kotoa.** Neongo ha ake hake 'a ho'o faka'amu ke ma'a ma'u pe ho falé, 'oku toe mahu'inga pe foki ke tuku hao taimi 'atā mo'ou ke ke lava 'o lau tohi, sio faiva pe hū ki tu'a 'o luelue takai holo ai. 'Oku mahu'inga 'aupito 'a ho'o mo'ui lelei, koe'uhu ke ke lava 'o tokanga'i mo ho fāmili foki.

**Tokanga ki ho'o kaí mo fakamalohisino.** Kumi pea ke ma'u ha me'atokoni 'oku fakatupu mo'ui lelei ke ma'u ai hao ivi ke fa'iaki ho fatongia ki he fāmili. Fakamalohisino 'i ha feitu 'oku la'ala'ā mo 'ea lelei he 'e malava ke matafi ai ho'o mo'ui ongosia pea mo tokoni foki ke toe lelei ange ai ho vā mo kinautolu 'oku mou feohi.

**Fakakaukau na 'oku totonu ke kumi ha tokoni fakahinohino ki ho'o tō'onga mo'ui (therapy) pe ha fale'i fakapotopoto mo poupoua koe (counselling).** Kapau kuo ke pāhia koe he feinga 'i he ngaahi founa kehekehe kae 'ikai ma'u ai ha nonga, fēfē ke ke 'ahi'ahi sio ki ha tokotaha taukei he fakahinohino ki ho'o tō'onga mo'ui (therapist) pe ha tokotaha taukei he fale'i fakapotopoto pea ke poupoua (counsellor). Vakai'i angé ha faito'o ki ho'o ongo'i mafasia (antidepressants) - he ko e ni'ihi 'oku malu pe ke ngāue'aki 'e ha fa'ē 'oku kei fakahuhu pēpē.

**Kapau te ke fiema'u ha tokoni fakavavevave.** Kapau 'alu hake ha'o fakakaukau ke ke fakalavea'i koe pe ko ho'o to'o pe 'a ho'o mo'ui, pe faka'au ke taumu'avalea mo 'ikai kei malava 'o fakakaukau'i fakalelei 'a e mo'ui he 'aho kotoa pe, pea toutou lelea 'a e lotō, fetu'utaki ki ho'o toketā fāmili pe ko e mā'ulī 'oua na'a toe tatali. **Tā ki he 111 pe telefoni ki he Crisis Counsellor 'i he 1737.**

**Ko e me'a totonú pe ia ke fai.** 'Oku totonu pe ke mahino kia koe mo e fāmili/whānau ko e founa tototnu pe ia 'a hono kumi ha tokoni mei ha tokotaha taukei he fakahinohino ki he tō'onga mo'ui pe ko ha tu'ukimū'a 'i he 'ilo ki he tō'onga 'a e tangata pea 'oku 'ikai ko ha faka'ilonga ia 'o ha taha 'oku 'atamai vaivai. Ko e faka'ilonga ia 'oku ke fai e me'a totonu mo mahu'inga ke tokanga'i 'aki koe mo ho'o pēpē ke mo mo'ui lelei mo malu.

### Ko e kau ma'u'anga tokoni:

Ko 'eku mā'uli \_\_\_\_\_

Ko 'eku toketā fāmili \_\_\_\_\_

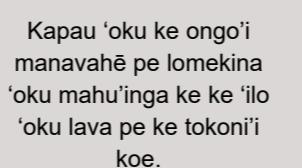
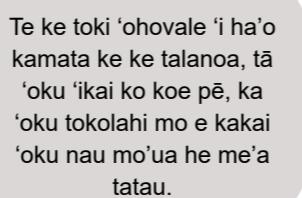
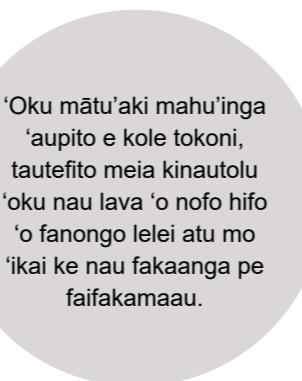
Ko 'eku neesi Plunket \_\_\_\_\_

Ko hoku maheni pe kaume'a \_\_\_\_\_

Ko e fāmili/whānau \_\_\_\_\_

Kakai kehe \_\_\_\_\_

PEESI 4

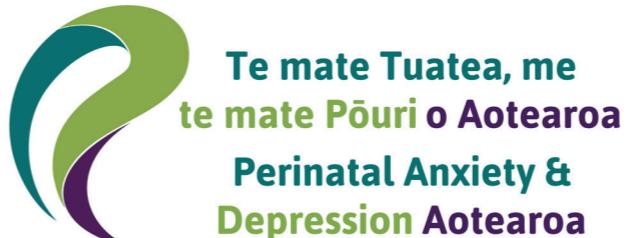


**'Oua te ke ma pe ilifia, ka ke kumi tokoni. He 'oku tuha mo taau ke ke ma'u e tokoni.**

### Fetu'utaki Mai

Telefoni: +64 4 461 6318

Faka'ekē'eke: : office@pada.nz



## Ko e me'a 'oku hoko 'o 'ikai 'asi ki tu'a

### Ko e ongo'i lotomo'ua mo mafasia lolotonga 'a ho'o feitama pea hili ho'o fā'ele

'Oku kehekehe 'a hono a'usia 'a e taha kotoa pe ke hoko ko ha tauhi fānau. 'Oku ikai ke ngata pe 'i he femaliuliuki 'oku 'asi he sino, ka 'oku hoko foki mo e ngaahi fetō'aki e ongō 'i he hili 'a e fā'ele, hangē ko e loto hoha'a mo e fiebia.

Ko e me'a fakafiefia foki 'a ho'o hoko ko ha tokotaha kuo 'i ai 'a 'ene fānau, ka 'oku toe hili mai ai mo ha ngaahi liliu mo e ngafa 'o e mo'ui. 'Oku 'i ai pe taimi 'e ni'ihi te tau ongoongsia ai, ka 'oku 'ikai fakatataua ia mo ha'a te mo'ua 'i he mahaki ko e loto mafasia mo ha'ihāisia (depressive illness). 'Oku hoko ia 'o kapau 'e toutou 'asi 'a hono ngaahi faka'ilongā 'i he taimi tatau. Ko e ongo'i loto mafasia mo ha'ihāisia 'i he hili 'o e fā'ele (Postnatal Depression pe ko e PND) 'oku tatau pe ia mo ha ongo'i pehē 'i ha fa'ahinga taimi pe, ka 'oku kehe eni ia koe'uhu he 'oku hoko hoko lolotonga 'a ho'o tama (pe ko ha'o fānau 'e toko 2).

Ko e PND pe ko e ongo ko iá, 'e lava ko ha ki'i me'a si'i pē, pe 'e lava ke matu'aki fu'u lahi mo kovi ange. Ka si'si'i pe vaivai, 'e 'ikai ke fu'u fakatu'utāmaki, pea 'oku malava pe ia ke fakaakeake lelei ha fa'ē mei ai 'aki ha'a ne mohe fiu, mālōlō lelei, mo tokoni'i ia he taimi 'oku ne ongo'i ai.

Ka 'i he 'ene fu'u lahi, 'e lava pe ke matu'aki fakatu'utāmaki 'aupito ia kiate koe, mo ho'o pēpē, pea mo e fāmili foki.

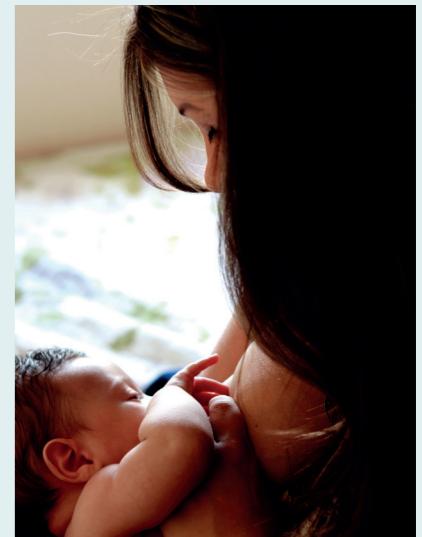
Kapau te ke ongo'i manavahē pe lomekina 'oku mahu'inga ke ke 'ilo 'oku 'i ai e ngaahi tokoni 'e lava ke ma'u atu ma'au - pea 'oku tokolahi e ngaahi fa'ē mo e tamai 'oku nau fekuki mo e ongo'i lotomo'ua mo e mafasiā he taimi 'oku fā'ele'i ai ha pēpē.

'Oku 'ikai ko koe pe 'oku ke ongo'i pehē - pea 'oku 'ikai ha teitei 'uhinga ia ke ke mafasia tokotaha ai koe, ka ke talanoa mo tala ke 'ilo 'e ho'o mā'uli, toketā fāmili, pe ko ha'o tauhi. 'Oku 'osi 'ilo'i 'e he tokotaha kotoa pe 'e 'i ai 'a e ngaahi me'a te ke faingata'a'ia ai 'o 'ikai lava ke ke matu'uaki, ko ia ai 'oua te ke manavasi'i 'i hono fakahā 'oku ke fiema'u ha tokoni.

### Ke 'oua na'a siva 'a ho'o 'amanaki

Ko e hoko 'a e PND 'oku 'osi 'ilo'i pe ia ko e ongo'i mafasia 'e faka'au pe ke 'osi pea 'iku 'o sai. Pea 'i he 'eku 'ilo ki ai, ko e mo'oni pe ia. Ko ia 'oua na'a to'o 'a ho'o 'amanaki. 'Oku 'i ai e tokolahi 'ia kitautolu ne tau foua mai 'a e hala ni. 'Oku matu'aki mahu'inga fau 'a e tokonī, tautefito meia kinautolu 'oku nau lava 'o nofo hifo 'o fanongo atu pea mo mahino kia kinautolu 'a e tūkunga 'o ho'o ongo pea mo ho'o fakakaukaú foki."

Ko e fa'ē ko Kathryn



## PADA

Ko e Perinatal Anxiety and Depression Aotearoa ko ha sino ngāue fakafonua 'i Nu'usilā ni 'oku nau tukupā ke fakangata 'a hono faka'aluma'aki 'a kinautolu 'oku uesia faka'atamai koe'uhu ko ha'a nau feitama.

'Oku mau fai ia 'aki hono poupou'i mo tokanga'i 'a e ngāue 'i he tafa'aki 'o e mo'ui lelei faka'atamai 'a e kakai feitamā mo fakapapau'i 'oku ma'u 'e he ngaahi fāmili/whānau 'a e fakamatala mo ha fakahinohino 'oku falala'anga.

'Oku ma'u ta'etotongi pe 'a e naunau tokoni ko eni ke poupou ki hono fakae'a ke 'ilolahia mo mahino ange 'a e ongo'i lotomo'ua mo mafasia 'oku hoko ki he ngaahi fa'ē fo'ou

'Oku mau hounga'ia 'i he tokoni fakapa'anga 'a e Christine Taylor Foundation for Mental Health ke fa'u 'aki e naunau tokoni ko eni.



## Fakatokanga'i e ngaahi faka'ilonga

Kapau 'oku ke ma'u e ngaahi faka'ilonga ko eni, vakai na'a 'oku hoko kiate koe 'a e lotomo'ua mo e ongo'i mafasia koe'uhī ko e tokī 'osi fā'ele. 'Okū 'asi nai 'a e ngaahi faka'ilonga ni 'iate koe?

- Toutou lelea 'a e lotō pe ilifia tu'unga'a pe
- Hoha'a ma'u pe, pea ke mo'ua ma'u pe hono fakakaukau'i ho'o mo'ui mo pēpē
- Tupukoso 'a hono toutou fakakaukau'i pe fai 'a e me'a tatau he taimi kotoa pe
- Femaliuluaki fakatu'upaké 'a e ongo 'oku ke ma'u
- Ongo'i lotomamahi ma'u pe, lotomo'ua mo matatangi ta'ehano'uhinga
- Ongo'i teteki, 'tu'utu'ukina', pe ilifia ngofua
- Hela'ia vave mo tāvaivaia ma'u pe 'o 'ikai ha ivi
- 'Ikai ke ke tokanga pe mahu'inga'ia 'i ha ngaahi me'a ne ke manako mo sai'ia ai 'i he kuohili
- Fa'a mohe pe 'ikai ma'u ha mālōlō fe'unga
- Lahilahi 'a ho'o tafoki pe 'o fai e ngaahi me'a kimu'a pea ke tokī fakakaukau'i fakalelei
- Mole atu 'a e ongo fe'ofo'ofani mo e fie mōhenga
- Faingata'a ke fakafeohi lelei mo ho hoá, maheni mo e fāmili/whānau
- 'Itangofua mo ongo'i matallili
- Faingata'a ke manatu'i pe nofo taha 'a hono fakakaukau'i lelei ha me'a
- Fai ha ngaahi tō'onga fakatupu fakatu'utamaki ki he mo'ui 'o hangē ko e ma'u 'olokaholo pe fai'to'o konatapu
- Fakakaukau'i e mate pe ke to'o ho'o mo'ui



## Feinga ke fekuki mo ho'o lotomo'ua mo e ongo'i mafasiá.

'Okū mātu'aki faingata'a ke mahino pe ke fakamatala'i lelei 'a e me'a 'oku ke ongo'i faingata'a ia ai, ka 'oku totonu ke ke kole tokoni kapau 'oku ke fiema'u ia. Ko e 'uluaki me'a mahu'inga ke tomu'a fai ke tokoni'i koe 'i ho'o ongo'i lotomo'ua mo mafasia. Ko hono sivi faka'aullikili koe pea mo fakasio 'a e 'uuni me'a 'oku ne fakatupunga 'a ho'o ongo'i peheé. Kole ki ho'o toketā ke fakahoko ha'o sivi EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale test). 'Okū 'i ai e taimi ia 'e ni'ihi 'oku tomu'a fakatokanga'i 'e he fāmili/whānau ia 'a e ngaahi faka'ilonga kimu'a pea ke tokī 'ilo 'oku totonu ke fai ha ngāue ki ai.

Neongo 'oku hoko 'a e femaliuluaki 'a e ngaahi holomona (hormone) 'i he sino 'o e ngaahi fa'e tokī fā'ele, 'e ongo lahi ange ia ki he ni'ihi, ka 'oku 'i ai pe ngaahi 'uhinga kekehehe ia 'oku ne fakatupunga 'a ho'o ongo'i lotomo'ua mo mafasia.

'Okū 'i ai e ngaahi fa'e 'e ni'ihi tenau nau hoha'a ange ki honau fatongia fakafa'ē, ongo'i manavahē ki hono tokanga'i e pēpē, pea mo hoha'a pe 'e anga fēfē 'ene malava 'o fakakakato e ngaahi fiema'u faka'aho 'o 'ene mo'ui. 'Okū 'i ai e ngaahi fa'e tokolahi tenau ongo'i tautea koe'uhī ko 'enau fakakaukau ne 'amanaki e tokotaha kotoa ia tenau toe mo'ui fiefia mo faka'ofo'ofa ange. Kae 'oua te ke tokanga ki ai, he KUOPAU pe te ke sai pe koe.

## 'E ala lava ke ke ongo'i lotomo'ua mo mafasia kapau:

- Ko e ngaahi ongo ko'eni 'oku tukufakaholo ia 'iate koe pe ko ho fāmili
- 'Okū ke faingata'a ia 'i he tauhi vā
- Na'a ke 'osi feia ha ngaahi faingata'a ia lahi 'i ho'o mo'ui
- Na'a ke feitama kovi pe ne faingata'a 'a ho'o fā'ele
- Na'a ke 'osi pa'a pe tamatō
- Na'e pā'us'i koe he kuohili
- 'Okū 'ikai lelei hono tokonia koe 'i ho'o ngaahi fiema'u fakasosiale
- 'Okū 'i ai 'a e faingara'a ia fakapa'anga

## Na'e 'ikai ke u fehokotaki vāofi mo 'eku tama

"Na'a ku mātu'aki tu'atamaki he fanongo ki he tangi 'a 'eku pēpē pea 'ikai keu 'ilo ko e hā ha me'a teu fai ki ai. Na'e 'ikai keu teitei ongo'i 'e au 'oku 'i ai ha'a ku felāve'i mo 'eku pēpē.

'Ika keu lava 'o malimali, sio TV pe lau tohi. Ko e 'ū me'a na'a ku fa'a sai'ia mo manako ke fai, kuo mole kotoa. 'Ikai pe ha me'a ia teu ongo'i. Ko e ivi na'a ku fa'a ma'u he 'eku sio ki ha lanu 'o ha me'a ne mole mo ia. Ko e fiefia na'a ku fa'a ma'u he sio ki he hopo mo e tō 'a e la'a ne pulia ia."

Ko e fa'e ko Mere



## Ko ha hoa 'ofa'angá 'oku ongo'i mafasia mo ia

'Okū lava foki ke faingata'a ia mo e hoa 'ofa'angá 'i he 'ene hoko ko e tamai. Ngaahi faingata'a ia angamaheni eni:

- 'Okū lava foki ke faingata'a ia mo e hoa 'ofa'angá 'i he 'ene hoko ko e tamai. Ngaahi faingata'a ia angamaheni koe:
- 'Ikai ke 'ilo pau pe fakaangangata'a 'a e fatongia tauhi fānau.
- Kehekehe 'a e ngaahi fakamatala 'oku ne ma'u mei hono maheni, fāmili mo e mitia.
- 'Ikai ke 'ilo pe ko e ha e tokoni te ne fai ki hono hoá 'i ha'a ne fekuki mo e ongo'i mafasia.
- Faikehekehe 'a e fai 'o e fatongia fakatamai pea mo 'ene 'amanaki.
- Faingata'a e fehokotaki mo 'ena pēpeé
- Hoha'a na'a 'oku 'ikai ke fe'unga 'a e pa'anga 'oku nau ma'u.
- Ongo'i lomekina pe tōnounou he fakahoko e fatongjā.
- Ongo'i 'oku fihia kovi he vā fakaenofo 'oku 'i ai, neongo 'oku ne ongo'i ko e tokotaha faitonunga ia.
- 'Ikai ke ne lava 'o talā 'a e ngaahi faka'ilonga 'o e ongo'i mafasia 'oku hoko ki hono hoá.

## Manatu'i - 'e 'ikai te ke tuēnoa

KO E TOKOLAHİ FAKAKĀTOA 'O E FĀ'ELÉ  
'I NU'USILA HE 2022:

**60,141**

KO E PESETI 'O E KAKAI FEFINE  
FEITAMA 'OKU NAU ONGO'I MAFASIA  
LOLOTONGA PEA 'I HE HILI 'ENAU  
FEITAMA:

**25%**

KO E PESETI 'O E KAKAI TANGATA NA'E  
KAMATA KE NAU ONGO'I MAFASIA HILI  
'A E FĀ'ELÉ:

**10%**