

Togafitia lou Atuatuvalo ma Lagona Mafatia

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

Talanoa e faamatala atu faalogona o loo e lagonaina. E tāua le faamatala atu o ou faalogona i se tagata e te maufauatuvalo.

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

Faifai mālie Atonu e te manatu e tāua ona tapena faamamā le pale, peitai e tāua foi ona faatulaga se taimi paganoa mo oe lava – e faitau ai se tusi, 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 tausia i se 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 fesoottai atu ai foi i se tagata.

Saili togafitiga e faatalatalanoa poo ni faufautuaga. Afai ua uma lava au taumafaiga e tau faatulaga mea ae foliga mai e leai se mea o taulau, atonu e fesoasoani pe a alu e vaai se fomai e faatalanoaina ou mafatiaga (therapist) poo se tagata faufautua (counsellor). Pe atonu e aogā ia te oe ni fualau e faatea ai mafatiaga (antidepressants) – e iai lava fualau faapena e saogalemu lou faaaogāina 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 faafusei lou fefe, ia vave ona faafesootai lou fomai 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 iau mea ua fai. E tatou ona toe faamautinoa atu ia te oe ma lou aiga, e lē faapea a e alu e vaai se fomai e faatalanoa lou faafitauli poo se fomai o le mafaufau, ua faapea ai ua e vaivai. Nai lo lea, e ta'u mai ai o loo e uia laasaga tāua ina ia mautinoa o loo saogalemu ma ola maloloina oe ma lou pepe.

Faamaumauga o fesootaiga mo tagata o loo fesoasoani ia te au:

La'u faatosaga _____

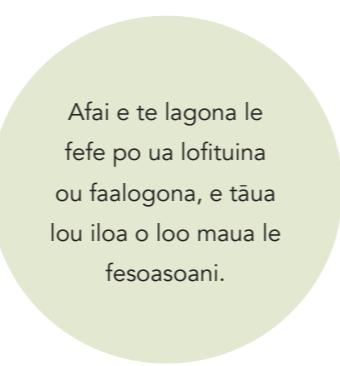
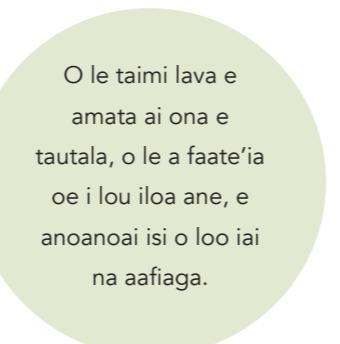
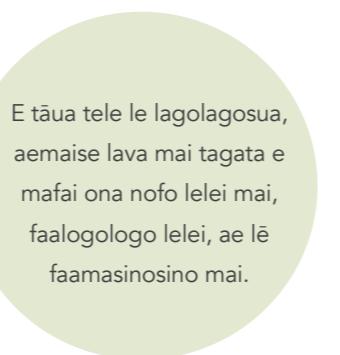
La'u forma'i _____

La'u tausi soifua a le Plunket _____

La'u uo _____

Lo'u aiga _____

O isi _____



Aua e te matamuli ae saili se fesoasoani. E tāua 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 atuatuvalo ma lagona fiafia.

O le avea ma se matua i se fanau o se mea mania 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 i se aafia 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 tāua lou iloa o loo maua le fesoasoani – e toatele foi isi tina ma tamā o loo tauivi ma o latou atuatuvalo 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 fomai ma isi tagata o loo tausia lou soifua maloloina. E leai 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 tāua 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 tafiesea o le mala ua aafia ai le maloloina o le mafaufau i taimi o ma'itaga i totonu o Niu Sila.

Ua matou faia lenei 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 lenei puna'oa e fesoasoani i le lalagaina o le silafia i le atuatuvalo 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 lenei puna'oa.

www.pada.nz

Maitauliaina o faailoilo

Atonu o loo aafia oe i le atuatuvalo poo 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 faafusei 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 faafusei lava ona fesuisua'i uiga
- Tele o taimi e faanoanoa, pe oo lava foi ina tagi e aunoa ma se mafuaaga tatau
- 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 feusuuaiga ma leai ni faalogona mafana faaleituaiga
- Ua e lē fia latalata i lou toalua, au uo ma lou aiga
- Ua e ititagofie pe ma'ale'alegofie
- Ua faigata ona taulai lou mafaufau i se mea, ua'i lelei atu pe manatua se mea
- Ua e fia amioga e lamatia ai le ola e pei o le tagofia o le 'ava malosi poo fualau faasāina
- Ua oo ou mafaufauga i le fia oti pe pule i le ola



Faamasani e pulea lou atuatuvalo ma 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 atuatuvalo ma 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 lou 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 homone, ae o nisi e matuā tigaina ai i na fesuisua'iiga, ae tele foi isi vala e mafai ona mafua ai le oo ane o le atuatuvalo ma lagona mafatia. O nisi tina atonu e popole i le faatinoga o le latou matafaioi fou o se tina, e fefe pe faapefea ona taus 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 atuatuvalo ma lagona mafatia pe afai:

- E iai nisi o lou 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 lou ma'itaga poo le taimi na fanau mai ai lou 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 tipe



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 avea 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 avea 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.

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%