

Isi fesoasoani lagolago



Wayahead Vaega Lagolago mo Ātugaluga

<https://understandinganxiety.wayahead.org.au/support-group-locations/>



One Door Mental Health Support Groups (Vaega Lagolago Malōlōina o le Mafaufau)

<https://www.onedoor.org.au/support-groups>

Vaega fa'aalafaga



SANE Fa'atalanoaga

<https://saneforums.org/>



Feiloa'i

Aga feso'ota'i ma fa'aalafaga
<https://www.meetup.com>

Manatua, o le mea e sili ona tāua, o lou iai e lagolagosua i seisi tagata, e te lē o auai e sa'ili ma fa'ailoa sona gasegase – fa'alogo ma lagolago iai.

Laina Telefoni Fesoasoani

Wayahead 1300 794 991

9am-5pm Aso Gafua – Aso Faraile
Fesoasoani e sa'ili a'u'aunaga mo'oe i NSW

Lifeline (Laina Soifua) 13 11 14

24/7 fesoasoani lagolago mo so'o se fa'afitauli fa'aletagata

Kids Helpline (Laina Fesoasoani Tupulaga) 1800 55 1800

Fautuaga i luga o le telefoni ma 'upega o feso'ota'iga mo tagata 5 – 25 tausaga le matutua

Beyond Blue 1300 22 46 36

24/7 fesoasoani lagolago malōlōina o le mafaufau

QLife 1800 184 527

LGBTQI+ fesoasoani lagolago 3pm i le 12am aso uma

SANE Australia 1800 187 263

Fesoasoani lagolago mo tagata po'o uō/'āiga o seisi e lavelave fa'afitauli o le mafaufau

Griefline (Laina Fa'avauvau) 1300 845 745

Fesoasoani lagolago mo tagata o loo maua i le fa'avauvau ma le loto momoia 8am to 8pm: 7 aso AEST

Suicide Call Back Service ('Au'aunaga toe vili mai Pule i le Ola) 1300 659 467

Au'aunaga toe vili mai Pule i le Ola) (24/7 fautuaga mo tagata o loo maua i lagona fia pule i le ola ma tagata o loo tausia, atoa ma nisi ua motusia ai mafutaga

NSW Mental Health Line (NSW Laina Malōlōina o le Mafaufau) 1800 011 511

24/7 laina mo fa'amatalaga i le malōlōina o le mafaufau ma fa'aulufale i falema'i



Sa'olotoga – O tagata e lavelave ma iviivia, ma e lē tutusa uma tulaga fa'alesoifuaga, o nai fautuaga lautele nei e amata ai se talanoaga ma seisi e te alofa iai.

Let's talk about how to be a Mental Health Ally

Samoa

2024 Mental Health Month

Talanoaga i faiga pā'aga malōlōina o le mafaufau...



Wayahead®

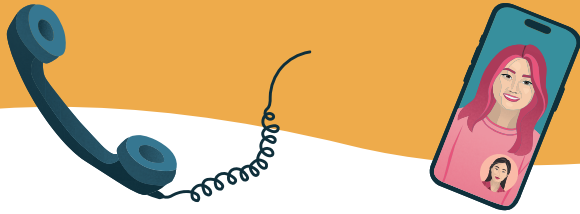
Proudly funded by
NSW GOVERNMENT

Activate
WORK INTO BUSINESS

MENTAL HEALTH MONTH
OCTOBER

01.

So'otaga



ʻAapa atu ma siaki i tagata pe a vaʻaia se suiga ia latou amioga, faʻaavanoa se taimi e siaki ai ou ʻāiga ma uō. E mafai ona fesoʻotaʻi iai mo se savaliga, fetauī mo se ipu kofe/tī poʻo le faia o nisi mea e masani ona lua fialia faʻatasi ai.

O se tasi o auala e te fesoʻotaʻi ai o le lafo iai o se feʻau i le text, poo le telefoni foʻi.

A maua loa se fesoʻotaʻiga, fai iai fesili e pei o le:

- O a mai ʻoe?
- Ua ou maitauina se suiga ia te ʻoe i lenei vai taimi, e te manaʻo e te talanoa iai?
- E iai se mea o mamafa i lou mafaufau e te fia talanoa iai?

A faʻapea latou te lē o taliaina lau valaʻau atu (ʻaia e te atugalu ai – masalo e leʻi sauni e fia talanoa) ae manatua ona faʻaauau ona siaki iai ma fautua iai e faʻaauau soʻotaga ma ona ʻāiga, uō ma tagata i lona alaalfaga.

02.

Faʻalogo loloto



A faʻapea o loʻo i se tulaga fesouaʻina le soifuaga o se tagata, e ono faigata ona fesoʻotaʻi iai, ma e tāua tele ai le lava o se taimi e te faʻalogo ai ma malamalama i le tulaga o iai, ma ia le faʻafaigata atili ai se talanoaga.

Faʻataʻitaʻi le faʻalogo loloto, e aofia ai lou mataʻitūina o fesoʻotaʻiga e lē auala mai i ni ʻupu. Aua le faufau muamua poʻo le a le isi au faʻamatalaga e fai, ma ʻaia le tuleia faʻamalosi iai ou manatu ma au fautuaga, filemū ma faʻalogo.

- Tūʻu iai ni avanoa se tele e tali mai ai (ʻaia e te vave oso) ma tuʻu se avanoa i tagata e tusi/telesi mai ai pe a mananaʻo ai
- Faʻataʻitaʻi le faʻalogo ina ia malamalama, ae lē o le fetaliaʻi, ma fesili pe a iai se vaega e manaʻomia ona faʻamalalama atili
- E ono aogā ona toe taʻu iai faʻamatalaga na ia fai maia e mautinoa ai o loʻo e malamalama lelei i le faʻamatalaga na fai mai ma le tulaga moni o ona lagona.



03.

Lagolago Faʻaauau



A faʻapea o e popole mo le saogalemu o seisi tagata, e tāua ona e siakia faifai pea poʻo a mai, ae a faʻapea e lē o ʻoe le tagata e sili ona talafeagai e siakia, masalo e sili ai ona tuʻu i seisi e māfana atu ni o la soʻotaga ma lea tagata e faia le siaki. A faʻapea e te mafaia, faʻatulaga seisi taimi lua te fesoʻotaʻi ai ma faia nisi mea lua te fialia iai.



Fesoasoani tomā faʻapitoa

A faʻapea e te manatu latou te manaʻomia ni fesoasoani faʻaopoopo, fautua iai e vaʻai lana fomaʻi GP ma faʻatulaga se fuafuaga mo le tausiga o le malōlōina o le mafaufau, ma se faʻasinoga i se fomaʻi faapitoa o le mafaufau.