

Ngaahi pou pou kehé



Wayahead ngaahi kulupu tokoni ki he loto hoha'a
<https://understandinganxiety.wayahead.org.au/support-group-locations/>



One Door Mental Health Support Groups (Ngaahi Kulupu Tokoni ki he Mo'ui Faka'atamai')
<https://www.onedoor.org.au/support-groups>

Ngaahi Kulupu Fakakomiunitii'



Ngaahi fakataha SANE
<https://saneforums.org/>



Fakataha (Meetup)
Ngaahi kulupu fakasosiale mo fakakomiunitii'
<https://www.meetup.com>

Manatu'i, ko e me'a mahu'inga tahá 'a e 'i ai ha taha ke pou pou, 'oku 'ikai ko ho'o 'i ai' ke ke sivi – fakafanongo pē mo pou pou'i kinautolu.

Ngaahi Laine Tokoni'

Wayahead 1300 794 991
9pongipongi-5efiafi Mon-Fal
Tokoni ki hono kumi 'o e tokoni totonu ma'au 'i NSW

Lifeline (laineMo'ui') 13 11 14
24/7 tokoni ki ha taha pē 'oku 'i ai ha'ane palopalema fakatāutaha

Kids Helpline (Lainetokoni ma'ae Fānaú) 1800 55 1800
Fale'i 'i he telefoni' mo e 'Initaneti' ma'a e kakai ta'u 5 – 25

Beyond Blue 1300 22 46 36
Tokoni 24/7 ki he mo'ui faka'atamai'

QLife 1800 184 527
LGBTQI+ tokoni 3pm ki he 12am 'i he 'aho takitaha

SANE Australia 1800 187 263
Tokoni ma'ae kakai pe kaungāme'a/fāmilii 'o ha taha 'oku faingata'a'ia faka'atamai

Griefline (Laine 'a e loto-mamahi') 1300 845 745
Tokoni ki he kakai 'oku nau fekuki mo e loto mamahi' mo e molé 8am ki he 8pm: 'aho 'e 7 AEST

Suicide Call Back Service (Ngāue-Tokoni Telefoni Fakafoki ki he Taonakitá) 1300 659 467
Fale'i 24/7 ma'ae kakai 'oku nau ongo'i fie taonakitá mo honau kau tauhi' pea pehē kiate kinautolu kuo mole hanau taha

NSW Mental Health Line (Laine 'a NSW ki he Mo'ui Faka'atamai') 1800 011 511
Laine 24/7 ki he fakamatala ki he mo'ui lelei faka'atamai' mo e tānaki 'o e ngaahi fakamatala ma'ae ngaahi falemahaki'



Fakamahino – 'Oku tūkunga kehekehe 'a e kakai', pea 'oku kehekehe 'a e tūkunga kotoa pē, ko ha fale'i fakalukufua 'eni 'e ala tokoni atu ke ke kamata ha fepotalanoa'aki mo ha taha 'oku ke tokanga ki ai.

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

Tongan

2024 Mental Health Month

Tau talanoa ki he founga ke hoko ai ko ha Kaungā-pou pou ki he Mo'ui-lelei Faka'atamai...



Wayahead®

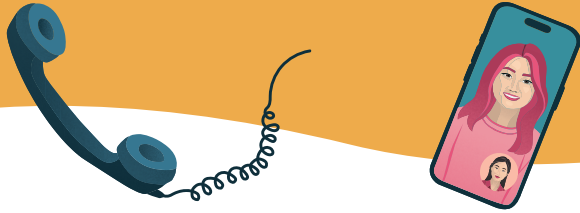
Proudly funded by
NSW GOVERNMENT

Activate
work-life balance

MENTAL HEALTH MONTH
OCTOBER

01.

Fakafehokotaki



A'u atu 'o fe'iloaki mo e kakai', kapau 'oku ke fakatokanga'i ha liliu 'i he 'ulungāanga 'o e kakai', tuku ha taimi ke fe'iloaki ai mo kinautolu. Te ke lava 'o fakafehokotaki 'i ha'amo fetaulaki ke lue, pe kofi/tī pe fai ha me'a angamaheni 'oku mo fakatou fe'inasi'aki ai.

Ko e taha e founa te ke lava 'o a'u ai' ko hono 'ave kiate kinautolu ha pōpoaki pe telefoni kiate kinautolu.

'I he taimi 'oku fehokotaki ai', 'eke ngaahi fehu'i hangē ko e:

- 'Okú ke fēfē hake?
- Kuo u fakatokanga'i 'oku 'ikai ke ke ongo'i lelei, te ke fie talanoa?
- 'Okú 'i ai nai ha me'a 'i ho'o fakakaukaú 'oku ke fie talanoa ki ai?

Kapau te nau fakasitu'a'i ho'o fakaafé ('oua na'a ke to'o fakatautaha ia – mahalo pē 'oku 'ikai ke nau mateuteu ke talanoa) manatu'i ke hokohoko atu hono vakai'i kinautolú pea poupu'i e fehokotaki mo honau fāmilí, ngaahi kaungāme'á mo e komiunitii'.

02.

Fakafanongo lelei 'aupito



Kapau 'oku fekuki ha taha mo 1 ha faingata'a, 'e ala faingata'a 'a e fetu'utaki', ko e tuku taimi ke fakafanongo mo mahino'i' 'oku fakafaingamālie ai 'a e ngaahi a'usia kehekehe, pea 'oku 'ikai ke ne tānaki atu ai ha mafasia ki he fepōtalanoa'aki'.

Ngāue'aki 'a e fakafanongo longomo'ui' kau ai 'a e tokanga ki he fetu'utaki 'oku 'ikai fakaleá - 'Oua na'a ke kamata palani 'a e me'a te ke lea 'aki' pea 'oua na'a ke fakamalohi'i ho'o ngaahi fakakaukaú pe ngaahi founa vete'angá, fakafanongo pē.

- Tuku ha taimi lahi ki he ngaahi tali' ('oua 'e 'oho ki loto) pea faka'atā e kakai' ke nau tohi/text kapau 'oku nau sai'iaange ai
- Ngāue'aki 'a e fakafanongo ke mahinó, 'ikai ke tali', pea 'eke ha ngaahi fehu'i ke fakama'ala'ala kapau 'oku ke fiema'u
- 'E lava ke tokoni ke toe fakamatala ki he kakai' ke fakapapau'i 'oku mahino kiate koe 'a e me'a 'oku nau lea'aki' mo fakapapau'i 'enau a'usiá.



03.

Hokohoko atu e Tokoni'



Kapau 'oku ke hoha'a ki ha taha, 'oku mahu'inga ke toe vakai'i ma'u pē kinautolu pe kapau 'oku 'ikai ko e tokotaha lelei taha koe ke ke fai iá pea 'e lava ke hoko ha taha 'oku ofiange kiate kinautolu ke ne fai 'a e vakai'i' ko ha fili leleiange ia. Kapau te mou lava, fokotu'u ha taimi kehe ke fetu'utaki fakahangatonu ai pe fakahoko ai ha 'ekitiviti fakataha.



Tokoni fakapalofesinalé

Kapau 'oku ke pehē te nau fiema'u ha tokoni lahiange, fakalotolahi'i kinautolu ke nau sio ki he'enau toketaá ke ma'u ha palani ki he mo'ui lelei faka'atamai' mo e founa ke sio ai ki ha palofesinale ki he mo'ui faka'atamai'.