

Soifua Maloloina Fa'alemafau

O le pepesi o le Koviti-19 ma isi fa'ama'i e mafai ona fa'atupu ai lagona atuatuvaale ma mafatia ai fa'alagona. O le mea lea e fa'atāuaina ai mafutaga i taimi o fa'afitauli.

I tausaga uma, o lo'o fa'amaonia i fa'amaumauga o lo'o afāina le soifua maloloina fa'alemafau o tagata matutua o Asia Amerika (14%) ma tagata Hawaii ma le atu Pasefika (17%).

E LEAI SE LEAGA PE A LE ATOATOA LOU MALOSI

Ua telē se afāina ma suiga o tatou olaga ona o tulaga o le fa'ama'i. To'atele i tatou o lo'o feagai ma tulaga e fa'atupuina ai le popole ma le atuatuvaale.

O isi nei o mafua'aga ua fa'atupuina ai le atuatuvaale ona o le fa'ama'i:

- Tulaga o tupe
- Tausiga o aiga
- Lē lava se mafutaga ma aiga ma uo
- Maua ile fa'ama'i
- Popole ile pepesi o le fa'ama'i
- Popole i tulaga o le a o'o iai nei ma taeao



Fa'ateleina ole popole ma le atuatuvaale e mafai ona:

- Fa'atupuina ai lagona o le itavale, fefe, popole, ma le fa'anoanoa
- Fa'aletonu ma lē lelei ai tulaga ole mafau
- Sui ai tulaga o le tausamiga, o le malosia, ma fiafiaga masani
- Afaina ai tulaga o lau malologa
- Fa'ateleina ai suiga o le tino
- Fa'ateleina ai nisi tulaga le atoatoa o le mafau ma le tino
- Fa'ateleina ai le fa'aaogāina ole 'ava, tapa'a ma isi fuāla'au



Nisi ia auala e mafai ona fesoasoani i taimi o lo'o feagai ma tulaga atuatuvaale:

- Fa'aaogā le telefoni e vala'au, tusi ma talanoa i uo ma aiga pe a le maua se mafutaga
- Fa'aitiitia le matamata i tala fou i ma le fa'aaogaina o aupega tafa'ilagi
- Fa'aaogā le aupega tafa'ilagi e fa'afeso'ota'i ai nisi vaega ese'ese mo se fesoasoani
- To'aga e fa'amalosi tino
- Tausami i mea'ai lelei e tausi ai le soifua maloloina
- Fa'atāuaina lau taimi malolo
- Fa'aitiitia le fa'aaogāina o le 'ava, tapa'a ma isi fuāla'au



Mo le saogaelemu:

E misia le lagona fa'alotoifale pe a tatou fa'atasi ma nisi o aiga ma uo

- Ia faia uma ou tui puipuia
- Fai talifofoga pe a fai e le'i faia tui puipuia a oe po'o nisi o lo'o fa'atasi ma oe
- Fai sau su'ega e iloa ai pe maua oe le fa'ama'i ae te le'i auai se fa'atasiga
- E fautuaina e fa'aaoga se nofoaga o lo'o lelei le tamilosaga o le 'ea e fai ai se fa'atasiga



Afai e te manatu e mana'omia nisi fesoasoani fa'apitoa, e mafai ona e fa'afeso'ota'i:

National Alliance of Mental Illness:
Vala'au ile 800-950-6264 (NAMI)

Trans Lifeline
Vala'au ile 877-565-8860.

Afai o se fa'afitauli mata'utia, fa'aaoga le telefoni e tusi 741741 ile numera 6264 (NAMI)

Pe fa'afeso'ota'i lau foma'i fa'apitoa, se falema'i lata mai, falemai a le itumalo po'o le Native Hawaiian Health Center.

National Suicide Prevention Lifeline:
Vala'au ile 1-800-273-8255.

E maua fesoasoani mai nisi vaega ese'ese i le: mhanational.org/find-support-groups