

'Oku anga Feefee 'a Hono Faito'o 'oe

Loto Ta'ota'omia pe Loto Mafasia?

Koe ngaahi faito'o kihe Loto Ta'ota'omia pe Loto Mafasia 'oku kau ai 'a hono folo pe huhu 'oe faito'o kihe sino, fale'i mo tokonia 'ehe kau ngaue 'oe Potungau Mo'ui Fakae'atamai, ngaahi faito'o fakamatakali, pea moha toe fa'ahinga tokoni makehe pe; ka koe me'a mahu'inga ke ma'u ha tokoni. Koe founga faito'o 'e fakafalala ia kihe ngaahi me'a ni:

- Koe ha e lahi 'oe puke pe koe ngaahi faka'ilonga 'oe puke?
- Koeha e hisitolia 'oe puke?
- Koeha e me'a 'oku taau pea fiema'u?

'Oku 'iai 'ae ni'ihii 'oku fakapaapaaku 'enau feinga ke ma'u tokoni kihe Loto Ta'ota'omia pe Loto Mafasia. 'Oku nau pehe koe 'ilo pe mamata mai 'ae kakai kihe fa'ahinga mahaki koeni pea fakamo'oni ia 'oku nau vaivai. 'E lava pe ke 'oua teke ongo'i ma koe moho famili he 'e lava pe ke fakatupu eni ia 'eha mahaki fakasino. Koe vave ange 'a hono faito'o koe, koe vave ange ia 'a ho'o ongo'i mo'ui lelei.

Koe talatalaifale kihe Famili moe Ngaahi Maheni

Koe taimi 'e ni'ihii 'oku 'ikai ma'u 'ehe kakai 'oku mo'ua he Loto Ta'ota'omia pe Loto Mafasia 'ae ivi ke nau fekumi kiha faito'o o honau puke. 'E lava pe ke nau faka'ikai'i honau puke pe 'ikai lava ke nau 'ilo mo mamata kihe anga 'o honau puke. Kapau 'oku ke fakatokanga'i ha taha 'ho famili 'oku ha mai ai 'ae ngaahi faka'ilonga 'oe mahaki'ni, pea ke fakaha ange teke lava ke fetu'utaki ke 'ai ha taimi pau ke nau o ai 'o ma'u tokoni mei he toketa pe kilimiki.

Na'e iliiu 'ae tohi ni ki he lea faka-Tonga mei he tohi (brochure) na'e fa'u 'ehe San Francisco Mental Health Association

Ngaahi faeitu'u 'e ala ma'u mei ai ha tokoni:

'Oku 'oatu 'ae tohi ni mei he Potungau kihe Mo'ui Fakae'atamai, 'oe Vahenga San Mateo 'i hono tokonia 'ehe Mental Health Services Act.

Potungau Mo'ui Fakae'atamai

ACCESS

1 (800) 686-0101

Psychiatric Emergency Services

(650) 573-2662

Suicide Prevention

1 (800) 784-2433

To'utupu moe Famili

24 hour Crisis Line

(650) 579-0350

24 Hour Alcohol & Drug Helpline

(650) 573-3950

24 Hour Parent Support Line

(650) 579-0358

Consumer Affairs

1 (800) 388-5189

Patients' Rights Advocates

1 (800) 497-1889

Ka 'oku 'iai ha me'a 'oku ke fie 'ilo kiai fekau'aki moe Mo'ui Fakae'atamai, kataki ka ke telefoni mai kihe Tafa'aki 'oku ne tokanga'i 'ae Kakai 'oe 'Otu Motu Pasifiki, telefoni (650) 573-2400.

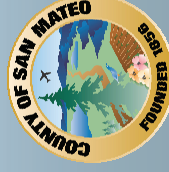


San Mateo County
Behavioral Health & Recovery Services
Office of Diversity & Equity
Pacific Islander Initiative
225 37th Avenue
San Mateo, CA 94403
Phone: 650.573.2541
FAX: 650.573.2841
www.smhealth.org/BHRS

SAN MATEO COUNTY
Behavioral Health & Recovery Services

4/10 tk

Koe Loto Ta'ota'omia pe
Loto Mafasia koe taha ia
ha mahaki'oku lava ke
faito'o.
Koe toko 8'ihe toko 10
'oku mo'ua he mahaki ni
'oku lava ke tokoni'i.



SAN MATEO COUNTY
BEHAVIORAL HEALTH &
RECOVERY SERVICES

Koeha e "Loto Ta'ota'omia pe Loto Mafasia" (Depression)?

Koe Loto Ta'ota'omia pe Loto Mafasia, koe taha ia ha mahaki 'oku ne uesia 'ae anga 'ete fakakaukau mo 'ete ongo fakaloto sino pea fakatu'a sino foki. 'E lava eni ke hoko 'i ha 'o fepaki moe ngaahi me'a 'oku fakatupu hoha'a kihe mo'ui:

- Palopalema 'i api, 'apiako, pe ngaue.
- Pa'anga, pele pe peti pa'anga, faito'o kona tapu pe 'alakaholo
- Palopalema fekau'aki moe 'Imikuleisoni, pe koe 'ohovale he a'usia 'ae fa'ahinga me'a fo'ou 'oe fonua ni
- Feke'ike'i 'ae nofo fakafamili, mole ha 'ofa'anga, pea ke ongo'i umiuminoa.

'Oku lava 'ehe Loto Ta'ota'omia pe Loto Mafasia 'o

fakamavahe kita mei he famili moe ngaahi kaungame'a.

'E lava kete loto hoha'a pea 'ikai ma'u ha mohe lelei, fetongi 'ae anga 'oe ifo 'ae kai, pea lava pe ke felangaaki moe sino.

Neongo 'oku tau a'usia kotoa pe ha mamahi lolotonga 'etau mo'ui, kapau 'oku fuoloo atu 'ae ongo'i mamahi ko eni he uike 'e 2, mahalo pe na'a koha faka'ilonga ia 'oe Loto Ta'ota'omia pe Loto Mafasia.

Koe Loto Ta'ota'omia pe Loto Mafasia 'oku laka ia he ongo'i loto mamahi. 'E lava kene 'ai 'ae toko taha ke ongo'i ta'e 'aonga, 'ikai ha 'amanaki, 'ikai lava ke tokoni, pea ongo'i fo'i. Ka koe me'a fakafiefia he koe mahaki koe Loto Ta'ota'omia pe Loto Mafasia 'oku lava pe ia ke faito'o.

Ngaahi feitu'u 'e ala ma'u mei ai ha tokoni:

'Oku 'ikai ke tatau 'ae ongo'i Loto Ta'ota'omia pe Loto Mafasia 'ae toko taha kotoa pe. Koe ni'ihii 'e lava pe ke si'isi'i 'ae ngaahi faka'ilonga 'oe mahaki ni, pea ni'ihii 'oku lava ke lahi 'ae ngaahi faka'ilonga. Koe ngaahi faka'ilonga 'oku tu'u atu 'i lalo 'e lava keke 'ilo'i ai pe 'oku ke mo'ua he mahaki ni pe 'ikai:

- Ongoi loto mamahi, tailiili, pe ongo'i 'oku maha e mo'ui 'iha taimi loloo?
- Ongoi halaia, ta'e'aonga, ta'e 'iai ha 'amanaki?
- Faingata'a ke tokanga kiha fa'ahinga me'a, pe manatu'i ha me'a, pe fai ha fili 'o ha fa'ahinga me'a?

Ongoi hela'ia pea 'ikai ha ivi?

'Ikai lava ke mamohe, mohe fuoloo, pe fu'u lahi e mohe?

'Ikai tokanga kihe kai, pe kai he taimi kotoa pe?

Ongoi 'ite'ita mo ta'emanonga?

Felaangaaki mo mamahi'ia 'o 'ikai toe lava ke 'osi pe mavahe atu, tatau aipe pe koeha ho'o me'a 'oku fai ki ai?

'Ikai ke longomo'ui pe fie fai ha me'a?

Faka'aonga'i 'ae 'alakaholo pe faito'o kona tapu ke ma'u ai ha fiemalie?

Fiem'a ke fai ha me'a fakatamaki kia tekita pe kiha taha kehe?

Fakakaukau kihe mate pe taonakita?

Ma'u ha Tokoni:

Fetu'utaki ki ho'o toketa, kihe kiliniki 'oku ne tokanga'i 'ae Mo'ui Fakae'atamai, pe ko ha toko taha 'oku ke falala mo'oni ki ai, ke 'ai ha taimi pau ke ke 'alu ai kihe toketa pe kiliniki ke ma'u ha tokoni:

- Kapau kuo fuoloo hake he uike 'e 2 ho'o ma'u 'ae ngaahi faka'ilonga koeni kuo 'osi tu'u atu
- 'Oku hanga 'ehe ngaahi faka'ilonga ko eni 'o uesia ho'o mo'ui faka'aho Pe
- 'Oku ke fakakaukau kihe taonakita

Ngaahi Me'a Teke Ala Fai

▪ Talanoa ki ho'o palopalema mo hao famili offi pe kaungame'a 'ofi 'oku ke ongo'i tau'atina ke talanoa mo ia.

▪ Manatu'i 'ae ngaahi me'a koe 'oku lelei pe ia 'i ho'o mo'ui.

▪ 'Oua teke feinga ke liliu e me'a kotoa faka'angataha.

▪ Tauhi pe ki ho'o to'onga anga maheni.

▪ Fakahoko ha fakamalohisino pea vahe'i ha taimi maloo 'ihe anga ho'o polokalama pe ngaue faka'aho.

▪ 'Oua na'a mole 'ae ngaahi me'a 'oku ma'u ai 'ete fiefia pe 'oku te oli'ia ai.

▪ Kapau 'oku ke ongo'i 'oku 'ikai keke malava ke matu'uaki 'ae faingata'a ia ni pea ke feinga keke sio ki ha toko taha fale'i.