

Loto ta'ota'omia pe mafasia

Topic No.6. Depression. Tongan.

Koe ha e mea felave'i moe palopalema ni?

Koe loto ta'ota'omia mo mafasia (depression) 'oku pehe koe taha ia he ngaahi palopalema 'o e mo'ui 'i he senituli 21. 'Oku tokolahi 'a e to'utupu moe kau talavou 'oku nau mo'ua he mahaki ni pea 'oku hoko ia kene fakatupulekina 'a e ngaahi palopalema faka'atamai kehe hange koe ngaue hala'aki e 'olokaholo moe ngaahi faito'o konatapu pea pehe ki he lahi 'oe taonakita.

'Oku 'ikai foki koha me'a fo'ou ki he fanau iiki moe kau talavou kenau ongo'i 'oku tolalo 'enau mo'ui mo ongo'i loto mamahi 'i ha taimi ka 'okapau 'e fuoloa 'o laui uike pea 'oku totonu ke fai ha tokoni kiai. Koe fa'ahinga lotomamahi eni 'oku fakatu'utamaki ki he mo'ui 'okapau 'e tuku ta'e faito'o.

Koe taimi 'oku hoha'asia ai e 'atamai 'oe kau talavou 'oku 'ikai lava fai fakalelei mo pule'i 'enau ngaue tu'u ma'u pea 'e lava 'eni kene fakatupu ha palopalema faka'atamai. 'Oku toe faingata'a foki ke lava 'o tala 'enau loto mamahi he 'oku tui e matu'a koe natula pe ia 'o e fanau kenau fakamamahu'i pe feliuliuaki honau 'ulungaanga. 'Oku 'ikai fa'a lava 'e he fanau iiki moe to'utupu 'o mahino'i mo fakamatala fakalelei 'enau ongo'i koia 'oku nau fa'a tala ai 'oku 'ikai ha me'a 'e fehalaaki. Neongo ia 'oku lava kenau fakae'a pe faka'asi 'enau ongo'i 'i ha'anau 'ite'ita, fakafetau pe fakatupu ke mo fai ha to'onga fakatu'utamaki. Koe ngaahi 'ulungaanga 'eni 'oku ne toe uesia ange ai 'a e ongo'i loto mafasia mo ta'ota'omia 'o toe lahi ange.

Koe ha 'a e ngaahi faito'o anga maheni 'o e loto ta'ota'omia mo mafasia?

Koe ngaahi faito'o anga maheni ki he to'utupu koe:

- Fale'i, ngaahi tokoni faka'atamai mo ha tokoni fakasosiale. 'Oku kau 'i he fale'i 'ae talatalanoa ki he ngaahi faingata'a'ia, ngaahi founa ke teketeki 'aki 'ae palopalema pea moe founa ke lava matu'uaki 'aki 'a e faingata'a ni 'i ha hoko mai ha palopalema pehe ni 'i he kaha'u. 'Oku lava ke ma'u ha fale'i taau taha, fakafamili moe fakakulupu.
- Fo'i'akau - 'Oku si'isi'i hono ngaue'aki ki hono faito'o 'o e loto mafasia mo ta'ota'omia 'i he to'utupu tuku kehe kapau 'e fu'u totu'a (severe depression)

Koe taimi 'e ni'ihi 'oku fu'u loto mafasia lahi ai 'a e fanau pea nau fakakaukau ke to'o 'enau mo'ui. Ko ha fa'ahinga ongo'i 'ita pe fehi'anekina pe ongo'i tautea mo ta'e'aonga tene lava faka'ai'ai 'a e fa'ahinga loto'oho mo faka'auha ko 'eni. 'Oku tokosi'i foki 'a e fanau 'oku nau kumi tokoni pe 'iate kinautolu koia 'oku mahu'inga kenau ma'u 'a e fakalotolahi moe faka'ai'ai mei honau ngaahi kaungame'a moe famili kenau kumi tokoni.

Koe ha 'a e ngaahi faka'ilonga 'oe loto mafasia mo ta'ota'omia ?

Koe lahi 'oe ngaahi faka'ilonga 'oe lotomafasia mo ta'ota'omia 'oku 'asi ia 'i he ngaahi to'onga fakasino moe to'onga fakakaukau kae tautefito 'okapau kuo fuoloa 'e ne hoko 'i ha ngaahi uike.

- Loto mamahi mo 'ite'ita
- Mole 'a e tokanga pe 'ikai lava tokanga kakato ki ha me'a. Holo 'a e tu'unga fakaako
- Mole 'a e ivi, loto mafana ke fai ha fa'ahinga me'a pea ongo'i to'ohi
- Ta'e ma'u ha nonga pe fiemalie
- Ngaahi liliu 'i he taimi moe to'onga mohe pehe ki he founa ma'u me'atokoni
- Ongoi tautea pea 'ikai fiefie mo'ui
- Fakamama'o pea 'ikai fie feohi moe ngaahi kaungame'a , famili moe 'ikai toe fie fai 'ae ngaahi me'a na'e anga maheni kiai
- Fa'a fakakaukau ke to'o 'ene mo'ui (taonakita)

Koe ni'ihī 'oku 'iai e taimi 'oku nau ongo'i vekeveke mo fa'a ngaungaue pea toe malava kenau ongo'i loto mamahi mo ta'e ifo 'enau mo'ui. Koe ni'ihī ko 'eni 'oku uesia kinautolu 'e he 'Avanga Femaleleaki pe Bipolar Disorder 'aia 'oku toe 'iloa koe Manic-Depression.

Koe ha e me'a 'e fai 'e he ngaahi famili ke tokoni'i ai 'ae fanau loto mamahi ko 'eni?

'I he taimi 'oku ongo'i mafasia ai 'ae fanau, 'oku lahi 'ae ngaahi founga 'e lava tokoni ai 'ae ngaahi famili. Fakaha ange ho'o fie tokoni pea fakafaingamalie'i foki mo hao taimi ke ke fanongo ai ki honau ngaahi palopalema. Faka'ai'ai e fanau kenau lava talanoa ki he anga 'enau ongo'i. Ko ho'o tali kinautolu fakataha mo 'enau ongo'i 'oku mou kau fakataha, 'oku mahu'inga ia ki hono faka'ai'ai ho'o ki'i tamasi'i pe ki'i ta'ahione ke:

- Lava talanoa ki ha taha 'oku falala kiai
- Kole tokoni he taimi 'oku ne fiema'u ai

Koe ni'ihī 'o ha ngaahi me'a 'e lava tokoni, ko ho'o faka'ai'ai ho'o ki'i tamasi'i pe ta'ahine ke:

- Fa'a feohi mo hono ngaahi kaungame'a
- Kau ki he sipoti, ngaahi polokalama fakaako pe koha ngaahi me'a pe 'oku manako kiai 'aia 'oku kau ki he lelei 'a hono ngaahi taumu'a
- Kau ki he ngaahi fakataha'anga 'oku nau poupu ki he to'utupu pea tokoni kiai ki hano toe fakalahi atu ha'anau ngaahi polokalama

Koe fe feitu'u teke ma'u tokoni mei ai?

'I he fiema'u fakavavevave fetu'utaki:

- Toketa fakafamili
- Falemahaki ofi taha (Loki talatala mahaki)

Ki he ngaahi tokoni kehe, fetu'utaki ki he :

- Potungaue mo'ui 'i ho feitu'u (taimi ngaue) kau ai 'ae ngaahi senita fakakolo pe ko ha mataotao ki he mo'ui faka'atamai 'a e fanau moe to'utupu.
- Kau mataotao kehe hange koe paediatricians, child psychologists/psychiatrists
- 'E lava pe foki keke telefoni ki he senita 'oe mo'ui faka'atamai ma'ae ngaahi matakali pe Transcultural Mental Health Centre (TMHC) 'i he 9840 3899

Manatu'i kapau 'oku ngali tu'u faingatamaki pea 'oua 'e tatali kae kumi ha tokoni fakavavevave. Taimi ni'ihī 'oku 'uhinga ia 'e to'o e falala meia tekita 'i ha'ate tala ha ngaahi me'a fakapulipuli ka 'oku mahu'inga ange ia ke lava fakahaofi ai ha mo'ui 'aha ki'i talavou pe finemui.

Kapau 'oku 'ikai teke lava fetu'utaki fakapapalangi - telefoni ki he ngaue'anga fakatonulea (Telephone Interpreter Service) 'i he telefoni fika 131 450 (ta'e totongi) 'o kole ange kenau fetu'utaki ki he 'ofisi 'o e TMHC (taimi ngaue) 'i he (02) 9840 3899 ma'au. Ko kinautolu 'i he vahe 'uta NSW kemou fetu'utaki ki he TMHC (ta'etotongi) 'i he 1800 648 911.