

Tokanga-e-kina 'o e taonakita

Topic No.7. Suicide Prevention. Tongan.

Koe ha e me'a felave'i mo e palopalema ni?

'Oku tataitaha ke fakahoko ha taonakita ta'e 'iai ha fa'ahinga faka'ilonga pe fakatokanga. Ko hono lava ke tala 'a e ngaahi faka'ilonga ni mo fai ha tokanga makehe kiai 'e lava ke tokoni lahi.

Mateuteu keke fanongo mo fie'ilo ki he ngaahi me'a 'oku mo'ua kiai e fakakaukau ho'o fanau. Fakalotolahi'i 'a e fanau 'i he'enau loto mamahi ke nau kumi tokoni 'i he faingamalie vave taha. Kaunga 'alu mo kinautolu ke sio kiai ha tokotaha mataotao pea ke nofo 'o tatali moia. 'Oku tokolahi foki e fanau 'oku nau pehe 'ekinautolu 'e 'ikai lava tokoni'i kinautolu pe solova honau ngaahi palopalema, ka 'okapau tenau kumi fale'i 'e lava tokoni'i kinautolu ke nau a'usia ha ngaahi mo'oni ki honau ngaahi palopalema.

'Oku mahu'inga 'aupito ke fai ha tokanga mavahe ki ha fakamanamana taonakita. 'Oua na'ake pehe 'e sai pe 'ae palopalema 'okapau 'e tukunoa'i. 'Oku malava ke tokoni'i 'a e fanau mo honau ngaahi palopalema. Taimi ni'ihii 'e talaatu 'e he ki'i tamasi'i pe ki'i ta'ahine ha'ane teu taonakita ko ha ki'i fakapulipuli. 'Oku mahu'inga ange ke fakahaofi ha mo'ui 'i ha'ate tauhi ha ki'i fakapulipuli. Ko ha tokoni 'a ha tokotaha ngaue fakapalofesinale tene lava fakahaofi ha mo'ui.

Neongo 'oku anga 'aki 'e he to'utupu ke fakafepaki'i mo fakafe'atungia'i ha fa'ahinga tokoni, koe tokolahi 'onautolu 'oku nau tali lelei pea nau ongo'i 'a e fietokoni 'oku fai ange. 'Oku 'aonga lahi 'a e tokoni 'a e tokotaha ngaue fakapalofesinale 'okapau 'oku kau fakataha moe poupou 'a e famili moe kaungame'a.

'E lava pe ke tokoni'i 'a e fanau ke ta'ofi kei taimi ha taonakita. Koe tokolahi 'oe fanau 'oku nau ongo'i fiemalie 'oka faiange ha tokoni.

Koe taonakita moe mo'ui faka'atamai 'a e to'u tupu

Koe tokolahi 'oe fa'ahinga 'oku nau feinga ke to'o 'enau mo'ui (taonakita) 'oku nau mo'ua he loto mafasia mo ta'ota'omia (depression). Neongo 'oku tau ongo'i loto mafasia 'i he taimi ni'ihii, ko 'ene hoko ki he to'utupu 'oku 'iai leva 'enau ongo'i taumu'avalea pea ta'eifo 'enau mo'ui.

Ko e fa'ahinga ko 'eni 'oku loto mafasia 'oku nau ongo'i fo'i pea 'ikai ha falala'anga. Kia kinautolu, 'oku 'ikai 'iai hanau mafai pea 'ikai lava fakalelei'i 'enau to'onga mo'ui neongo koe loto mafasia ni 'e malava faito'o pe pea malava pe ke sai 'i he vaha'a ta'u 'e taha.

'Oku 'ikai foki ko kinautolu kotoa pe 'oku loto mafasia mo ta'ota'omia 'oku nau fakakaukau taonakita pea 'oku 'ikai koe kau taonakita kotoa pe koe kau loto mafasia mo ta'ota'omia. Ka 'oka 'iai ha taha 'oku loto mafasia mo ta'ota'omia 'oku totonu ke vakai'i telia 'a e fakatu'utamaki 'oe taonakita.

Ko kinautolu 'oku lolotonga uesia 'e he ngaahi palopalema faka'atamai 'oku lahi ange ai 'oe faingamalie ke nau taonakita 'okapau:

- Ne mole ha tokotaha mahu'inga kiate kinautolu tupu 'i he mate pe mavae
- Na'e 'iai ha kaungame'a pe famili na'e taonakita
- Na'e 'iai ha maumau 'i hano va mo hano kaume'a
- 'Oku 'iai ha palopalema fekau'aki moe 'apiako pe kau polisi
- 'Oku manavahe ki he feitama
- Na'e pa'usi'i fakasino (tohotoho) pe ko ha 'uhinga kehe
- Na'e sio tonu he ta moe fakamamahi 'i 'api

Manatu'i koe taonakita 'oku mole pe ai 'ae mo'ui 'e taha ka 'oku ongo ki he kolo kotoa. 'Oku meimei ko e 90% 'o e to'utupu 'oku nau feinga taonakita 'oku nau mo'ua 'i ha palopalema faka'atamai. 'Oku kau ai 'a e loto mafasia mo ta'ota'omia, ngaue kovi'aki 'a e 'olokaholo moe faito'o kona tapu kau ai moe ngaahi palopalema faka'ulungaanga.

Koe ha ha ngaahi faka'ilonga kehe ke fai kiai ha tokanga?

'Oku lahi 'a e ngaahi me'a felave'i moe taonakita 'a e to'utupu ka 'oku 'ikai fa'a lava ta'ofi 'ene hoko. Ko hono lava 'o 'ilo'i 'a e ngaahi faka'ilonga fakatu'utamaki ko 'eni, 'e lava ke fakahoko ai 'e ha taha ha tokoni. Koe ngaahi faka'ilonga eni ke fai kiai ha tokanga:

- Fakahaaa'i 'a e ngaahi ongo'i taumu'a valea mo ta'eifo e mo'ui
- Holo 'a e ako pea pehe ki he ma'u ako
- Kaveinga 'aki 'ae mate pe taonakita 'i ha'ane tohi pe ngaue
- Foaki 'ene ngaahi koloa mahu'inga
- Ngaahi tohi 'oku ha ai ha ngaahi fakakaukau taonakita hange koe "Faka'amuangē 'eau keu mate" pe "'Oku 'ikai tokanga mai ha taha ia pe teu mate pe mo'ui" pe ko ha pehe "'E mamahi nai keu to'o 'eku mo'ui?"
- Ongō'i ta'e'aonga, ongo'i 'oku te fakamaa'i 'ete matu'a pe ha ni'ihī kehe
- 'Ikai fie feohi moe famili pe kaungame'a

Koe ha e me'a 'e fai 'ehe matu'a ke tokoni?

Koe vaa'i hala faingata'a 'a e talavou moe finemui. 'Oku ongo'i faingata'ia ai foki moe matu'a 'i hono fehu'ia mo fakafe'atungia'i 'enau ngaahi fakakaukau. Neongo 'oku ongo'i faingata'a'ia 'a e matu'a ke talanoa tau'atina mo e fanau ki he ngaahi me'a fakatautaha, ka 'oku mahu'inga ke 'iai e fetu'utaki mahino mo kinautolu koe'uhi ke mahino'i 'ehe fanau 'enau ngaahi fakakaukau mo e anga 'enau ongo'i.

- Talatotonu 'a e ngaahi me'a 'oku ke tokanga kiai pea mo ho'o ongo'i pea feinga ke alea'i melino pe
- 'Oange ha faingamalie ki he fanau kenau talanoa ai ki he anga 'enau ongo'i. 'Oange ha taimi fe'unga mo ha feitu'u he'ikai lava fakahoha'asi ai kinautolu
- Feinga ke 'oua teke fakamaa'u'i kinautolu pea 'oku lelei moe akonaki kae faka'ehi'ehi mei he fakahinohino'i
- 'Oua 'e fakasi'isi'i pe fakama'ama'a ha me'a 'oku tokanga kiai e fanau. 'Oku kehe 'ae anga ia 'o 'enau vakai ki ha fa'ahinga me'a
- Mateuteu keke 'eke pe 'oku nau fakakaukau ke fai ha fa'ahinga me'a tenau lavea ai
- Fakatokanga'i makehe ange ha fa'ahinga talanoa kau ki ha fakalavea pe tamate. Tokoni'i kinautolu kenau kumi tokoni 'i he faingamalie vave taha
- Mateuteu ke tokoni'i kinautolu pea ke tauhi ma'u foki moe ngaahi fetu'utaki moe tokotaha ngaue fakapalofesinale
- 'Oua na'a ke palomesi ke tauhi ha fakapulipuli 'e fekau'aki mo ha'anau fakakaukau ke fakalavea'i kinautolu
- Nofo moe toko taha ko 'eni 'okapau 'oku 'iai ha'o fakakaukau tenau fakalavea'i kinautolu
- Fakaha ma'u pe ho'o pou pou pea 'oku 'iai mo ha'amanaki
- 'Oange ha ngaahi fakakaukau kehe mei he taonakita pea fakamahino ange 'a e mahu'inga 'o 'ene mo'ui, 'e lava eni ke fakasi'isi'i ai 'ene ongo'i ta'elata moe ta'e'aonga.

Koe fe feitu'u 'e lava keke ma'u tokoni mei ai?

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

Ki ha ngaahi tokoni kehe 'uluaki fetu'utaki ki he:

- Potungaue mo'ui 'iho feitu'u (taimi ngaue) kau ai 'a e senita ki he mo'ui pe mataotao ki he mo'ui faka'atamai 'a e fanau iiki moe to'utupu.
- Mataotao 'oku ngaue ki he fanau iiki moe to'utupu hange ko e paediatrician, child psychologists/psychiatrists
- 'E lava pe foki keke telefoni ki he senita 'oe mo'ui faka'atamai ma'ae ngaahi matakali pe Mental Health Centre (TMHC) 'i he 9840 3899.

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