

TAUSI LELEI LOU SOIFUA MALOLOINA O LE MAFAUFAU

Fautuaga vave!

- Manatu filemu ma le Yoga!
- Fa'ata'ita'i gaoioiga fou e fa'afiafia ai oe ma maua ai lou filemu!
- Tumau lou gaioi!
- Moe lelei!
- 'Tausami lelei!
- Feso'ota'i ma isi!
- Fa'aiti'tia le ava malosia ma fualaau fa'asaina!
- Talanoa i se tasi ma saili se fesoasoani!



LE MEA E MAUA AI LE LAGOLAGO

AUAUNAGA FAUFAUTUA A AGANU'U ESEESE	MULTICULTURAL HUB www.mhub.org.au 02 6100 4611
AUAUNAGA FAUFAUTUA A LE COMPANION HOUSE	COMPANION HOUSE companionhouse.org.au 02 6251 4550
AUAUNAGA FAUFAUTUA	RELATIONSHIP AUSTRALIA racr.org.au 1300 364 277
LAGOLAGO FA'ASAO	LIFELINE AUSTRALIA www.lifeline.org.au 131 114
LAGOLAGO O LE SOIFUA MALOLOINA O LE MAFAUFAU 0-25 TAUSAGA	MIND MAP mindmap.act.gov.au 1800 862 111
PUNAOA MO LE SOIFUA MALOLOINA O LE MAFAUFAU	EMBRACE MULTICULTURAL MENTAL HEALTH embracementalhealth.org.au
AUAUNAGA FAIFUA E FESO'OTA'I AI OE MA LAGOLAGO O LE SOIFUAL MALOLOINA O LE MAFAUFAU	Head to Health Canberra canberraheadtohealth.com.au 1800 595 212



MIND MATTERS

-Tatou taula'i i soifua maloloina o le mafaufau & soifua manuia mo aganu'u eseese



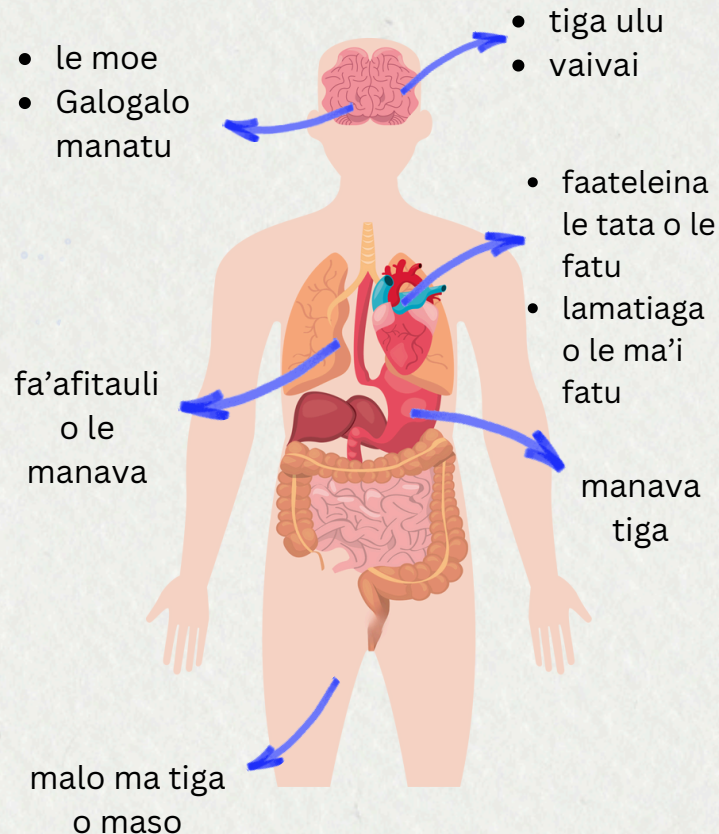
Na e iloa....

- I Ausetalia, tasi mai le toalima O tagata e 16-85 tausaga e maua i se ma'i fa'ale-maufaufau i soo se tausaga.
- O ma'i masani o le mafaufau o le atuatuvaile, popole ma le fa'aaogaina o vaila'au fa'aletonu.
- To'atele tagata latou te le iloa o lo'o i ai o latou ma'i faale-maufaufau.
- 54% o tagata ua maua e le faia togafitiga ma e maualuga i totonu o komiuniti o atunuu eseese.
- O tamaloloa e sili atu le lamatia o le pule i le ola ma e le saili fesoasoani.
- E tasi mai le lima o tina fai fanau e 24 masina pe itiiti ifo na maua i le atuatuvaile.

E a'afia ea lo'u tino ile fa'aletonu ole mafaufau?

E tusa ai ma su'esu'ega, o tatou mafaufau ma le soifua maloloina faaletino e feso'ota'i: o le tino maloloina e mana'omia le mafaufau maloloina.

O nisi a'afiaga i le tino



O nisi upu o le soifua maloloina o le mafaufau

- **Fa'apopole:** ose lagona fa'atupula'ia o le popole po'o mafaufauga popole lea e fa'asolosolo ona tumau ma fa'atupu ai le fefe ma le popole.
- **Atuatuvaile:** ose fa'aletonu o lagona e a'afia ai ou lagona, mafaufauga po'o amioga. E mafua ai se lagona faifai pea o le faanoanoa ma le leai o se fiafiaga i gaoioiga i aso taitasi.
- **PTSD (Post-traumatic stress disorder):** ose fa'alavelave popole e mafua mai i tulaga fa'amamafa, fa'afepe po'o puapuaga.
- **O le atuatuvaile o le tina failele:** o se tulaga lavelave o suiga faaletino, faalelagona, ma amioga e tupu i nisi fafine pe a fanau.
- **Bipolar disorder:** o se tulaga lea e oo iai tagata i vaitaimi o le atuatuvaile ma le manuia.
- **OCD (Obsessive-Compulsive Disorder):** mafaufauga ma le fefe e le talafeagai (manatu mamafa) e oo atu ai i amioga fa'amalosi.