



TONGAN.STRESS 2013

Ngaahi tokoni 'i he hoko mai 'a e mafasia mo e ha'iha'isia fakasino' mo e faka'atamai'

'Oku 'i ai 'a e ngaahi ngā ue mahu'inga kuopau ke fai pea ko e ni'ihi 'e ala toloi atu ke toki fai 'i ha'o 'ata'atā .

“Kapau 'oku ou fu'u ongosia mo mafasia 'ia pēpē pea 'oku lelei ha'aku hivehiva”

Tokoni ki he kau tauhi fānau'

Ko e ngaahi femo'uekina mo e fehokaki holo 'o e tō 'onga mo'ui he ngaahi 'aho ni' – 'a e to'otama', fō, feime'akai, fakama'a 'api pea mo e ngaahi ouau fakapa'anga' 'oku ne fakatupu 'a e tāfu'ua, mafasia mo e ha'iha'isia fakasino mo faka'atamai foki. 'Oku ui 'eni ko e stress pea ka tōtu'a 'oku hoko ia ko e fakanoaloto.

'E 'ikai lava ke tau faka'ehi'ehi mei he stress ka 'oku 'i ai 'a e ngaahi founga 'e lava ke fakasi'isi'i ai 'a 'ene uesia 'o e mo'ui faka'aho'.

Vahe'i ha taimi he faka'osi'osi 'o e 'aho' ke mo toki fakamaau fakataha ai 'a e ngaahi me'a va'inga' mo ho'o tama'.

“Feinga ke ke ki'i mālōlō hifo mei' he faifatongia fakafa'ee”

Ko ha ngaahi me'a 'e ala tokoni atu

- Vakai fakalelei ki he ngaahi me'a 'oku hoko kiate koe' pea mo ho'o ngaahi feinga ke lava 'o matu'uaki'. Ko e hā e ngaahi me'a koia 'e toe lahi ange ai 'a ho'o 'ita'? Fakahā ange 'eni ki ha taha ke vakai'i ha founga lelei ke ke lava ai 'o matu'uaki 'a e ngaahi me'a' ni.
- 'I he taimi 'e ni'ihi ko 'ene mahino ko ia "E 'ikai lava ke toe fai ha me'a ki ai, pea 'e 'ikai ha'aku toe kākunga ki heni" 'e matolo atu ai 'a e faingata'a'ia'.
- Fakakaukau'i fakapotopoto 'a e ngaahi me'a 'oku' ke 'ilo te ke lava 'o fai'. Kapau 'oku kei iiki 'a ho'o fānau' 'e faingata'a 'aupito ha'o feinga ke maau mo ma'a ma'u pē 'a fale. Vahe'i ha taimi he faka'osi'osi 'o e 'aho' ke mo toki fakamaau fakataha ai 'a e ngaahi me'a va'inga' mo ho'o tama'.
- Fakamalohisino ke ke mo'ui lelei. Feinga ke ke lue lalo fakamalohisino tu'o 3 he uike, pea' ke toutou tangutu tonu ke fao'i ho kete' (sit-ups) he pongipongi kotoa pē pe te ke ngaahi ngoue.
- Vahe'i hao taimi 'atā. Nofu hifo 'o lau tohi ha miniti 'e 10 pe te ke mata televisone. Ka mohe 'a e fānau' pea ke ki'i mālōlō hifo kae 'oua 'e hoko 'eni ia ko ha taimi ke ke fakavave'i holo ai ho'o ngā ue'. Tamate'i e telefoni', fakamālū 'i ha topu kaukau, hiki 'i ha'o tohinoa ho'o ngaahi ongo'i', kosi (musie) 'a 'api, fakala'ala'ā pe pōtalanua telefoni mo hao kaungā me'a.
- Fakatakanga pe kumi hao ngaahi kaume'a. Hū 'o kau he ngaahi kulupu fepoupouaki (support group), pe kau atu ki he kulupu va'inga ma'ae fā nau iiki' (Playcentre) pe Kohanga Reo. Fakamaheni mo talanoa ki he mātu'a 'a e fānau 'oku nau va'inga mo ho'o tama' he 'e lava ai ke mou feohi, fepoupouaki mo fetokoni'aki.

Ko ha ngaahi me'a 'e 'ikai ala tokoni atu

- 'Oua te ke nofo ke fakaanga'i 'a ho'o me'a 'oku lava' he 'oku 'ikai ha taha ia 'e haohaoa he taimi kotoa pē.
- 'Oua 'e houtamaki mo fakaaaoa, mihi'i ho'o mānava ki loto 'o kātaki'i pea ke tafoki 'o 'alu mei' ha me'a 'oku fakatupu 'ita.
- Tokanga na'a' ke 'efihia he ngaahi tō 'onga' ni ; holo ho'o kai', fu'u tōtu'a 'a ho'o kai', fu'u lahi fau 'a e inu kofi' pe inu kava mālohi'.
- Ko ho'o tafulu le'o lahi' 'e toe fakalalahi ai pē pea fakatupu loto mamahi foki kiate koe mo e fānau'.

“Hū atu ki tu'a pea fakaavaava 'a fale pea feinga ke to'o atu 'a ho'o fakakaukau' ki ha me'a kehe.”

“Ka 'i ai ha ngaahi me'a kehe teu hoha'a ki ai, 'e toe fakautuutu ange 'a 'eku 'ite'ita”



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

- 'I he taimi 'e ni'ihī 'e 'asi fu'u fakahela mo fakapiko ha teu ki ha 'alu 'o 'eva ki ha feitu'u kehe. Ko ho kau poupu lelei taha 'e ma'u ia mei ho ngaahi kaungā me'a' pea mo ho fāmili' foki. Kapau 'oku 'ikai ha ngaahi maheni, fakasiosio 'a e ngaahi feitu'u 'oku ma'unganofu ki ai 'a e kau tauhifānau hangē ko koe' – ngaahi kulupu va'inga ma'ae fānau iiki', kinitakā teni' pe kohanga reo.
- Kapau 'oku si'isi'i ke ma'u ha mohe. Tokoto hifo 'o mālōlō 'i he mohe 'a e fānau. Mohe efiāfi. Faka'ehi'ehi mei' he fu'u hela'ia 'o 'ikai ke ke kei lava 'o fai ha me'a.

“Tā ha ngaahi fasi mālie pea 'emi ki ai”

Ko hono lava lelei ho'o ngaahi ngā ue faka'aho'

'I he kei iiki 'a e fānau' 'oku hange 'e 'ikai lava ke fai kotoa 'a e ngaahi me'a 'oku totonu ke fai'. Fakahokohoko 'o fai tahataha 'a ho'o ngaahi ngā ue ke fai' koe'uhi ke 'oua na'a fu'u taulō fu'u 'i ha'ane tō fakataha mai ke fai. Mateuteu ma'u pē ke liliu 'a ho'o fakahokohoko ngā ue' 'o kapau 'e hoko mai ha me'a kehe ke fai. 'Oua na'a' ke hoha'a ke fai ha fakamaaufale 'o kapau ko ha 'aho 'alomā lie te ke ala lue ai 'o 'eva pē ko ha 'eva mai ha taha ke mo talanoa.

“Kaukau pe saoa”

Fokotu'utu'u ha'o ngaahi taumu'a ke fai ke lava

Fakahokohoko 'a e me'a ke fai' 'o fakatatau ki hono mahu'inga'. 'Oku 'i ai 'a e ngaahi ngā ue mahu'inga kuopau ke fai pea ko e ni'ihī 'e ala toloi atu ke toki fai 'i ha'o 'ata'atā. Fakapapau'i ha fanga ki'i me'a si'isi'i pe te ke lava ke fai ke 'osi lelei pea te ke ongo'i nonga ange ai 'o hange ko ha'o fakamā'opo'opo 'a e me'akai tuku 'aisi', pē ko ha'o laukonga ma'a ho'o tama'. Ka tuku atu ha me'a ke ke fai ka te ke ongo'i mafasia mo ha'iha'isia ai, fakahā ange 'e 'ikai te ke fai ia.

“Na'a' ku 'ai ha fo'i vitiō ke sio ai 'a e fānau”

“E 'ikai teu tali 'a e telefoni' 'i he miniti 'e 15 kimu'a peau toki hu atu 'o 'alu mei 'api”

Kapau 'oku ke hoha'a

Kapau 'oku ke ongo'i hifo 'oku' ke fu'u mafasia, kulukia mo puputu'u, pea' ke talatala 'eni ki ho'o toketaa'.

“Na'a' ku ongo'i loto mafasia tupu mei' he 'osi fā'ele'. Na'a' ku nofo mama'o mei hoku fāmili' pea 'ikai ha taha ofi keu lava 'o talanoa mo ia. Na'a' ku talatala ki he 'eku toketaa' pea ma talanoa 'i ha houa 'e taha pea 'i he 'eku hū atu ki he me'alele' ke ma foki', na'e fakahā mai 'e hoku hoa' 'oku ou hā kehe mo sai ange.”



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

‘Oku pou pou’i ‘e he Skip ‘a e mātu’a’ mo e kau tauhifānau’ ke nau lava ‘o ohi lelei hake ‘a ‘enau fānau’.

‘E toe ma’u atu ha ngaahi fakamatala mei’ he uepisaiti:

www.skip.org.nz

‘Imeili: info@skip.org.nz pe telefoni 04 916 3300

‘E ma’u atu mo e ngaahi fakamatala ki he pou pou mo e tokoni ki he mātu’a’ mei’ he uepisaiti www.familyservices.govt.nz/directory



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity