

Li'o o Fiafiaga

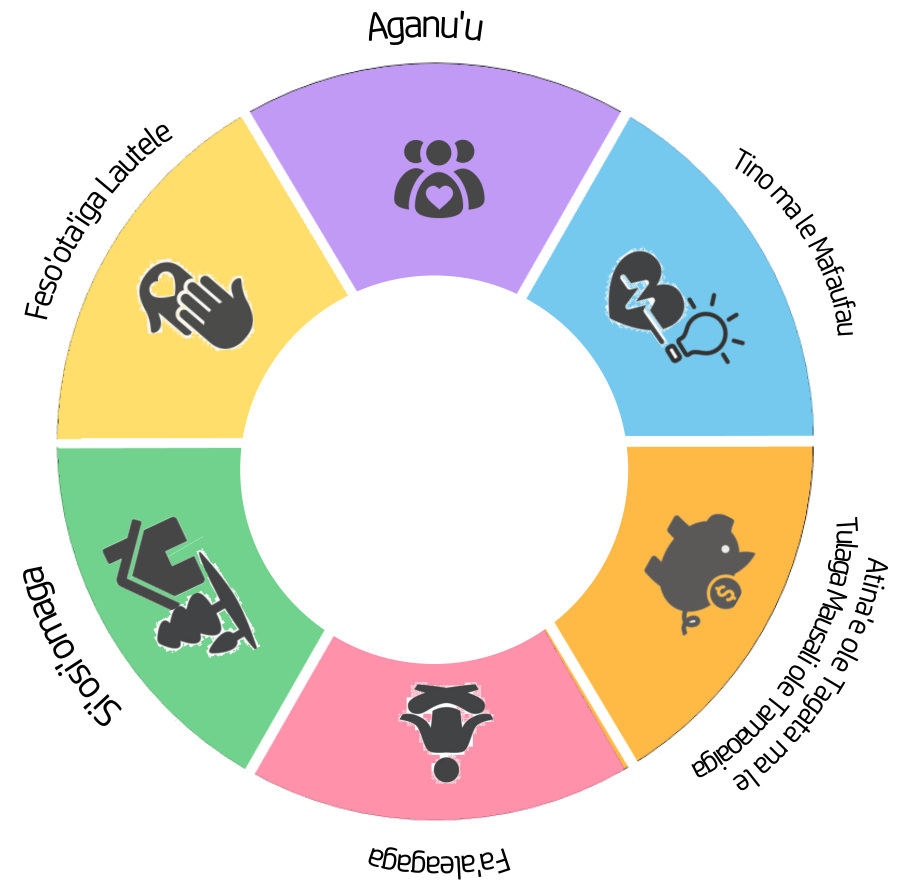
A mana'omia sou fesoasoani:

Mo fa'alavelave fa'afuase'i, vili le numera 000 (triple zero) mo se fesoasoani fa'avave.

Fa'alapotopotoga	Auaunaga	Feso'otaiga
ECCQ Chronic Disease Program	A'oa'oga faapitoa tau soifua maloloina (leai se totogi), o faamatalaga, ma le fesoasoani ile puipui ma le puleaina mai faama'i le pipisi.	Telefoni: (07) 3844 9166 Website: www.eccq.com.au
Queensland Transcultural Mental Health Centre (QTMHC)	Fa'atalanoaga fa'afoma'i ma le sailiga o le fofo.	Vili le numera a le Mental Health: 1800 011 511
Queensland Program of Assistance to Survivors of Torture and Trauma (QPASTT)	Fesoasoani (leai se totogi) mo le soifua maloloina o le mafaufau faapea ma fesoasoani i fautuaga	Telefoni: (07) 3391 6677
World Wellness Group (WWG)	Fesoasoani tau lotoifale e faaleleia ai feso'ota'iga, o lago-na, ma le soifua manuia ole mafaufau.	Telefoni: (07) 3333 2100
Harmony Place	Fesoasoani (leai se totogi) mo le soifua maloloina ole mafaufau, tagata ta'ito'atasi poo kulupu, faapea ma le fa'amaopoopoina o mataupu ta'ito'atasi.	Telefoni: (07) 3412 8282
Translating and Interpreting service (TIS)	Pea mana'omia sau fa'amatala'upu, poo sau faaliliu'upu.	Telefoni: 131 450
Lau foma'i po'o General Practitioners (GPs)	Fesili i lau GP mo se Mental Health Care Plan. Ete agavaa ile 10 feiloaiga (ta'ito'atasi pe kulupu) ma le foma'i poo isi faalapotopotoga (mental health services) ile tausaga, e faia fua leai se totogi.	

O le 'Li'o of Fiafiaga', o se pepa fa'amatalaga lea ua tapenaina e le Ethnic Communities Council of Queensland (ECCQ), vaega a le Chronic Disease Program, e faavae i luga o se manatu mai le Wheel of Wellbeing (www.wheelofwellbeing.org).

E tofu lava le tagata ma ana auala e fetaia'i ai ma fa'afitauli o lenei olaga. E 6 vaega taua o loo fa'amamafa i lenei pepa, na fa'avae i luga o manatu fa'aalia mai tagata Ausetalia e iai latou tala'aga i tagata mai fafo (migrant and refugee backgrounds). E fa'amoemoe o lea utagia nisi o manatu ma fautuaga nei, ina ia faaleleia atili lou soifua maloloina, faapea lou soifua manuia.



Disclaimer: O lenei pepa o lea le suia ai fautuaga faafoma'i. Faamolemole faafesoota'i lau foma'i mo fautuaga e faatatau ia te oe.

Ua saunia e le ECCQ Chronic Disease Program nei faamatalaga talafeagai, ma faaliliuina, e aofia ai ma a'oa'oga ma fesoasoani ile fo'ia ma le puleaina o faama'i le pipisi, e ala lea i feiloaiga ma le mamalu ole atunuu, poo luga ole telefoni ma isi auala fesooota'i.

A mana'omia nisi faamatalaga, faamolemole faafesoota'i mai le numera (07) 3844 9166 poo le upega tafa'ilagi ole www.eccq.com.au.





Aganu'u

Ia mau pea le piitaga i lau aganuu.



Tino ma le Mafaufau

Tausi lelei ia te oe lava.



Atina'e ole Tagata ma le Tulaga Mausali ole Tamaoaiga

Faaleleia lou tomai ma 'ausia lou tamaoaiga mautu mo le lumana'i.

O a mai lou soifua manuia?

Ia fausia lau 'Li'o o Fiafiaga':

Faamolemole valivali vaega ta'itasi o loo e taula'i iai, ma faailoa mai vaega ete mana'o e toe faaopopo iai. E mafai ona tusia i lalo au gaoioiga i avanoa ua saunia i totonu ole Li'o.

- 'Auai i aso o aganuu
- Tausisi i faiga fa'aleaganuu lelei
- Kuka ma faasoa atu mea tausami Samoa
- Fa'alauiloa faiga fa'aleaganuu saogalemū.

- Alu sau malaga ma sa'ilili isi nofoaga fou
- Vaai nisi taleni poo mea fou ete fiafia iai
- 'Auai i kalapu taaloga poo musika i lou pitonuu.
- Taumafai e faaititia le masima, ga'o, ma le suka i au mea'ai i aso uma.
- Ia maua sou taimi e fai ai sau faamalositino
- Taumafai ia paleni le galue ma isi vaega ole olaga.

- Taumafai i taimi uma ia 'ausia ou sini.
- Taumafai oe lava e 'ausia se matati'a ei tua atu o lou sone mafanafana
- Saili ni vasega i luga ole initaneti, ma a'oa'o nisi tomai fou
- Toe lilo au tupe fa'aa-lu, ma fai sau teugatupe
- A'oa'o ma maua le tomai ile faiga o paketi (budget), ma le tomai ile puleaina o tupe.



Fa'aleagaga

Ia sa'oloto oe e fai lau tapuaiga ma lou ola fa'aleagaga.



Si'osi'omaga

Ia e silafia lou si'osi'omaga, faapea ma le faealoi i totonu o lou lotoifale.

- Ia maua le taimi ma le avanoa e fai ai lau tapuaiga
- Mafaufau loloto (meditate)
- Feso'ota'i ma isi fa'alapotopotoga lotu i lou lotoifale.
- 'Auai i faatasiga ma sauniga lotu.

- A'oa'o ma puipua ou 'aiā tatau i totonu o Ausetalia
- Faafesootai le sui faipule o lou lotoifale mo ni suiga e fia faia
- Feso'ota'i atu i fa'alapotopotoga e ono maua ai sou fesoasoani (e.g. ECCQ).
- Toe fa'aaoga, toe gaosi, ma tausii lelei ile lalolagi.



Feso'ota'iga Lautele

Feso'ota'i atu i isi, ma atia'e lou tomai tau agafeso'otai.

- Ia masani ona e feso'ota'i atu i e pele ia te oe
- Faigaluega aunoa ma se totogi (Volunteer)
- Feso'ota'i atu ma kulupu i totonu o lou lotoifale
- 'Auai atu i mafutaga tau feso'ota'iga i lou lotoifale (local networking events).

