



**Mental
Health
First Aid**
Aotearoa

Ko e uluaki tokoni ki he mahaki fakae'atamai 'i Aotearoa

'Oku fakafuofua ki he toko 1 'i he toko 5 'o e kakai lalahi 'oku nau fekuki mo e ngaahi pole'i fakae'atamai 'i he ta'u.

'Oku uHINGA leva ia, kuo pau pe ke te feohi vaofi mo ha taha 'oku lolotonga moua he mahaki fakae'atamai.

Te ke lava nai 'o 'ilo 'a ho'o me'a ke fai?

Ko e ako ki he uluaki tokoni ki he mahaki fakae'atamai te ne fakahinohino koe he founnga te ke fakahoko aki ha'o uluaki tokoni ki ha tokotaha ta'u lahi 'oku ne moua 'i hano pole'i fakae'atamai pe ko ha taimi 'e hoko ai ha puke fakae'atamai, kae oua kuo solova, pe kuo ai ha taha taukei ke tokoni ki hono sivi'i, 'o ngaue'aki 'a e founnga fakatatau ki he palani tokamu'a ke ngaue'aki.

'I he taimi fakatu'utamaki 'o e mahaki fakae'atamai 'oku ne kato'i 'a e:

- › Fakakaukau'i 'a e ngaahi to'onga moui ke taonakita
- › Ko e fakalavea'i kita
- › 'Ohofia he loto ilifia mo puputu'u
- › Ko ha fakatamaki na'e hoko
- › Tu'unga fakatu'utamaki 'o e 'avanga
- › Uesia 'o fakatu'utamaki mei hono inu 'o e 'olokaholo mo e ngaahi me'a kehe
- › Ulunga'anga loto tamakia

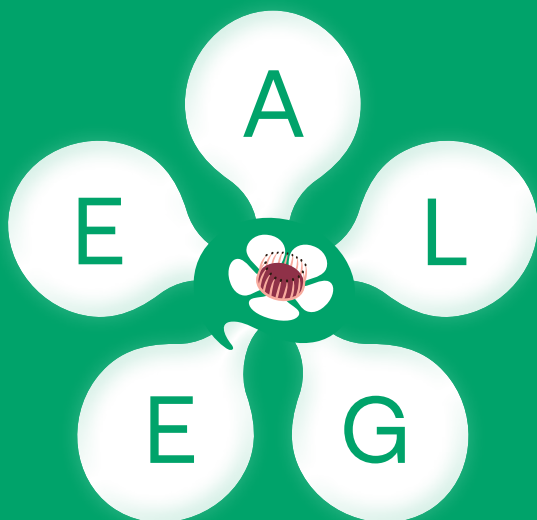
Ko e pole'i 'o e mahaki fakae'atamai 'oku ne kato'i 'a e:

- › Loto ta'ota'omia pe mafasia
- › Loto manavahē, puputu'u mo tailiili
- › 'Avanga
- › Ngaue'aki ha me'a fakatu'utamaki



Ko e ako ni ko ha feitu'u totonu ke ke ako ai ki he ngaahi ilo ke fai aki ha'o tokoni'i ha tokotaha te ne moua he ngaahi pole 'o e mahaki fakae'atamai. 'Oku ne omai 'a e fakatokanga ke tau 'ilo ki he ngaahi pole 'o e mahaki fakae'atamai, oatu 'a e loto lahi feunga ke fai aki 'a e talanoa ki hono mahu'inga, pea mo ho'o 'ilo ki he ngaahi pou pou mei he ngaahi feitu'u kehekehe te nau lava 'o tokoni. Ko e ako ni 'e kaunga lelei ki ha fa'ahinga taha pe.

Lolotonga 'a e polokalama ni, te ke ako ki he sitepu 'e nima 'o e palani tokateu 'oku ngaue'aki 'e he ALGEE:



A pproach, assess and assist any crisis
Me'a ke fai, sivilivi'i, pea mo hono tokoni'i 'o ha fa'ahinga fakatamaki

L isten and communicate non judgementally
Fanongo mo fetu'utaki 'o 'ikai ke fakamaauā

G ive support and information
Oange ho'o tokoni mo ha ma'uanga fakamatala

E ncourage professional help
Fakalotolahi'i ke ma'u ha tokoni fakapalofesinale

E ncourage other supports
Fakalotolahi'i ke tokoni mai ha kakai kehe

Ko e ha'a e uHINGA ke te kau ai ki he ako uluaki tokoni ki ha taha ma'u he mahaki fakae'atamai?

Kuo osi fakamo'oni'i mei he ngaahi fekumi, 'oku kau 'a e ako ki he uluaki tokoni ki he mahaki fakae'atamai 'i hono tokonia mo hono fakalakalaka'i 'a e ilo'i 'o e ngaahi pole 'oku ausia 'e ha taha puke fakae'atamai, ko e ha 'enau fili ki hanau faito'o pea pehe ki he ngaahi founga aonga ki ha fuofua tokoni. Mei he ngaahi lipooti kiate kinautolu 'oku kau he ako ni, 'oku ha ai 'enau loto lahi makatu'unga 'i he'enau ilo ke fakahoko ha uluaki tokoni ki ha mahaki fakae'atamai ke nau lava 'o fakahoko ha tokoni. 'Oku lava he polokalama ni 'o fakasi'isi'i 'a e ngaahi fakakaukau 'ikai ke lelei 'oku ne fakamavahevahe'i 'a e kakai tokolahi 'oku nau moua he mahaki'ia fakae'atamai mo ha ngaahi pole'i 'o ha to'onga moui 'ikai ke lelei 'oku toutou fakahoko.



Ko hai 'oku lava ke kau ki he ako ni?

'E lava ke kau, ha fa'ahinga taha 'oku ta'u motu'a lahi hake he ta'u 18

Fakatokanga'i: Ko e ako ni 'oku 'ikai ko ha'ate ako ki he fakaakeake 'o e mahaki ni pe ko ha kulupu fepoupou'aki

Ko e ako ki he uluaki tokoni ki ha mahaki fakae'atamai 'oku fakahoko ia he lea faka-Pilitania.

Ki ha toe ngaahi ma'uanga fakamatala, 'a'ahi ki he:

www.mentalhealthfirstaid.nz