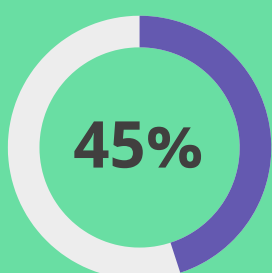


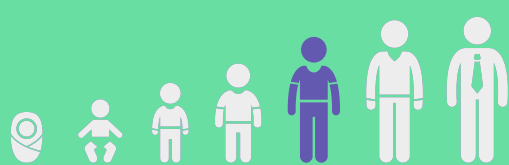
Se'i tatou talanoa e faatatau i le MALOLOINA O LE MAFAUFAU



E toeitiiti lava o le 'afa o tagata Ausetalia o le a maua i le gasegase o le mafaufau i lo latou soifuaga atoa [1]



O le gasegase i le mafaufau e taatele. E tasi mai le lima (20%) tagata Ausetalia i le 16-85 tausaga e o'o iai le gasegase o le mafaufau i so'o se tausaga lava



O le taatele o le gasegase i le mafaufau e faaititia i tausaga, o loo iai le faatelega iā latou e 18-24 tausaga le matutua

Gagana i le si'omaga o le maloloina o le mafaufau

O le maloloina o le mafaufau e faatatau i lou maloloina lelei nai lo le faatatau atu i se gasegase. E aafia ai le auala tatou te:



Mafaufau ai



Lagona ai



Gaoioi ai

Faia ai mea ma tautala ai

O le tagata o loo 'soifua a'o maua ai' pe ua 'faamaonia e foma'i ua maua' i le gasegase o le mafaufau



5 MANATU AOGĀ E TAUSIA AI LOU MALOLOINA LELEI



Taula'i i lou soifua maloloina faaletino (moe, faamalositino, mea'ai).



Faapelepele i faiā ma fesoota'i ma isi.



Fai se taimi e malolō e fai ai mea e te fiafia iai. E tāua tele le paleni i le olaga.



A'oa'o ia iloa pulea mafatiaga.



Saili atu mo se fesoasoani pe a e manaomia.

Pe manaomia nisi faamatalaga atili?

Taga'i i itulau nei

[Hearspace](#)
[Beyond Blue](#)
[Embrace Mental Health](#)
[Foundation House](#)
[Health Translations](#)
[Lifeline \(13 11 14\)](#)



1. Mataaluga o Fuainumera Faamaumau a Ausetalia (Australian Bureau of Statistics). (2009). Su'esu'ega Faaleatunuu o le Maloloina o le Mafaufau ma le Maloloina Lelei (National Survey of Mental Health and Wellbeing): O'tootoga o I'uga, 4326.0, 2007. ABS: Canberra