

Matu'uaki 'o e loto mafasia kuo taulōfu'ú (trauma)

'Oku mau 'i hení ma'á u

Ko e me'a 'okú ke lolotonga fou aí ko ha fakafeangai fakanatula pē ia ki ha me'a na'e ta'e'amanekina 'ene hokó.

Lolotonga 'a e ngaahi taimi fakamamahí, 'oku feinga fakavavevave ai hotau 'atamaí ke tauhi kitautolu ke tau malu mo hao meí he laveá. Ka 'i he ngaahi taimi 'e ní'ihí 'e fiema'u ha vaha'a taimi ke foki ai hotau 'atamaí ki he tūkunga angamahení.

'Oku uesia kotoa kitautolu 'e he loto mafasia kuo taulōfu'ú 'i ha ngaahi founa kehekehe – 'oku 'ikai ha founa tonu ia pe hala ki he 'etau ongo'i fakaelotó.



'Oku feinga ho 'atamaí ke ne mahino'i 'a e me'a na'e hokó pea foki ki he tu'unga totonú, ka 'e fiema'u ha taimi lahi ki ai.

Ko ha ngaahi fakafeangai angamaheni eni 'a e loto mafasia kuo taulōfu'ú

Te ke ala:



Fakaesinó

- Ongó'i tetetete, ninimo pe maha'íha 'i 'a e fatafatá.
- Fakatokanga 'i ha ngaahi liliu ki he ifo 'a e me'akaí, ngaahi tu'unga 'o e ivi pe ngaahi taimi mohé.
- Hokohoko ange ho'o puké, makaka ange, pe si'isi'i ange 'a e fie mohe mo ho hoá (intimacy).



Faka'atamaí

- Ongó'i 'oku faingata'a ho'o manatú, fakamama'u 'a e tokangá pe faitu'utu'uní.
- A'usia ha ngaahi manatu fakamamahi (flashbacks) pe ta'emanonga 'a e fakakaukáu (intrusive thoughts).
- Fu'u hohoko 'a e loto hoha'á (high alert) mo hoha'asi ngofua 'e ha ngaahi ongo, nanamu, ifo pe 'ata pau.



Fakaelotó

- Ongó'i 'ohovale, ongonoa, puputu'u pe ta'etui ki he me'a na'e hokó.
- Ongó'i 'oku 'ikai ke malu, ilifia, loto-mo'ua pe hoha'a.
- Loto 'ita, ta'efiemālie, loto 'oho pe feinga ke tukuaki'i.
- Ongó'i tautea, siva e 'amanakí, si'i e ivi pe loto-mafasia.



Fakae'ulungaangá

- Fiema'u ke ke nofo mavahe 'iate koe pē pe lahilahi ange ho'o fiema'u 'a e kakaí 'i he angamahení.
- Fakamama'o meí ha ngaahi feitu'u pe tūkunga pau, pea mole mo e falala ki he ní'ihí kehé.
- Fakalalahi ange ho'o hoha'a ki he malu mo e hao 'a koe mo e ní'ihí kehé.

'Oku 'ikai ke ke tuenoa. 'Oku 'atā atu 'a e poupou ke tokoni'i koe ke ke ongo'i malu mo hao mo 'unu atu foki ki mu'a.

Matu'uaki 'o e loto mafasia kuo taulōfu'ú (trauma)

'Oku mau 'i hení ma'á u

Ngaahi founa ke matu'uaki ai 'a e loto mafasia kuo taulōfu'ú

'Oku 'ikai ke 'i ai ha solova'anga faingofua ke fakalelei'i vave ai 'a e ngaahi me'á ni, ka 'e ala tokoni atu ha ngaahi sitepu iiki ke ke ongo'i 'okú ke mapule'i ange ai ho'o mo'uí.

1. Tauhi ho'o fehokotaki

- Talanoa ki ha ngaahi kaungāme'a, fāmili pe kulupu tokoni falala'anga.
- Fakamoleki ha taimi mo ha kakai 'oku nau tokanga atu kiate koe.
- Fakamoleki ha taimi 'i natula pea fehokotaki ai mo ho kelekelé.

2. Tokangaekina ho'o mo'ui lelei

- Kai ma'u pē 'a e ngaahi me'akai fakatupu mo'ui lelei.
- Inu ke lahi e vai pea mo feinga'i ke houa 'e 8 'a e mohé.
- Fakamālohisino ma'ama'a pē, hangē ko e luelué, he te ne ala fakasi'isi'i 'a e loto mafasiá.

3. Tauhi ma'u 'a e ngaahi tō'onga faka'ahó

- 'E lava 'e he ngaahi tō'onga faingofua mo faka'ahó ke ne 'omai ha fiemālie mo ha ongo'i pau.

4. Tauhi lelei'i koe

- Na'e 'ikai ko hao fo'ui 'a e me'a na'e hokó.
- 'Oku fiema'u ha vaha'a taimi ke fakaakeake ai, pea 'oku angamaheni pē ke fetō'aki ho'o ongo'i.

'Oku LELEI PĒ (OK) ke kole ha tokoni

Kapau 'oku 'ikai ke ke a'usia ha fakalalakala hili ha uike 'e fā, te ke lava 'o fokotu'u ha 'apoinimeni mo ho'o GP, tokotaha fale'í pe tokotaha ngāue fakalelei (therapist).

Toe fakakaukaua foki ke ke kole ha tokoni kapau 'oku:

- Faka'au ke kovi ange 'a e tu'unga 'okú ke 'i ai, pe fakalalahi 'a e ngaahi manatu mamahi mo e mo'u tāfu'ua 'a e lotó mo e 'atamai.
- Faingata'a ange hono tokangaekina ho'o mo'ui faka'ahó.
- 'Oku fu'u hokohoko ho'o ma'u 'a e 'olokaholó pe faito'o konatapu ke matu'uaki 'aki ho'o mo'ui faka'ahó.
- 'Okú ke ongo'i loto mafasia pe fa'a fakakaukau ki hano fakalavea'i koe.

Mapule'i 'o e ngaahi manatu fakamamahi mo e ta'emanonga 'a e fakakaukau

'E lava ke ongo'i mafatukituki 'a e ngaahi manatu fakamamahi, 'o hangē pē 'oku toe hoko mai 'a e me'a ko iá. Ko e ngaahi manatu fakamamahi ko ha ngaahi fakakaukau 'oku 'ikai fiema'u pe fakatupu hoha'a pe ko ha ngaahi 'imisi 'oku ha'u ki he fakakaukau 'o 'ikai ha fakatokanga ki ai.

Hili ha ngaahi taimi, 'oku holo leva 'ene toutou hokó lototonga 'a e fakalelei 'oku hoko ki he 'atamai.

Ko e me'a 'e lava ke tokoni:

- **Fakakaukau ki ho tu'unga lolotonga**
Tokangataha ki ho ngaahi ongó. Fakahingoa ha me'a 'e nima 'okú ke lava 'o sio ki ai, ala ki ha me'a 'oku ofi atu, fakafanongo ki ha ngaahi ongo, pea mānava ke lahi mo māmālie.
- **Fakamanatu kiate koe**
'o Pehē, "Ko ha manatu fakamamahi 'eni. 'Oku 'ikai ke hoko mo'oni ia 'i he taimi ni. 'Oku ou malu mo hao. 'E matafi atu pē ia."
- **Ngaungaue pe hiki ho'o tokangá**
Faofao, mamao, ue'i ho motu'a va'é, pe pasipasi ho ongo nimá. Lau fakaholomui me'i he 100.



Ko e ngaahi manatu fakamamahi 'oku 'ikai ko ha ngaahi manatu ia 'oku 'ata lelei hangē ko 'ene 'asi 'i he ngaahi faivá. 'I he taimi 'e ni'ihī koha ongo'i pē ia 'o ha hoha'a 'oku taulōfu'u pe mo'u tāfu'ua 'a e lotó mo e 'atamai (panic) pea 'ikai ke 'ilo'i 'a e 'uhinga ki ai."

Fiema'u ha tokoni lahi ange?

Ki ha tokoni fekau'aki mo e me'a na'e hokó, telefoni ki he Victim Support 'i he 0800 842 846.

'Oku ta'etotongi, fakapulipuli, mo 'atā atu 'emau sēvesi houa 'e 24/7 'i he fonuá kotoa.

www.victimsupport.org.nz