

Faamoemoega Lelei

*O se ta'iala e fesoasoani ai i matua ma tausitama
ina ia puipuia ma siitia tulaga faaleleia o le soifua
maloloina o mafaufau o le fanau*

**Valaau pe
fesoota'i
i se fe'au
tusitusia
mo se
fesoasoani**

Laina o le Ola mo le Pule ile Soifua
Valaau ile 988.

Pierce County Crisis Line
Valaau ile (800) 576-7764.

Crisis Text Line
Lafo le upu HEAL ile 741741.

National Alliance on Mental Health Helpline
Lafo le upu HELPLINE ile 62640 pe imeli le helpline@nami.org.

Teen Link
Valaau ile (866) 833-6546.

Trevor Project—E taula'i i LGBTQIA+
Valaau ile (212) 695-8650.

Trans Lifeline—E taula'i ia i latou ua suia itupa
Valaau ile (877) 565-8860.

Call Blackline—E taula'i i BIPOC
Valaau ile (800) 604-5841.

Native and Strong Lifeline—E taula'i i Tagatanuu moni
Valaau ile 988 ona oomi lea o le 4.

E toatele tupulaga talavou o loo tauivi ma tulaga tau soifua maloloina o le mafaufau.

E iai lagona faa'esea pe a aafia lou alo i puapuaga poo faafitauli o le mafaufau, ma o loo iai fesoasoani e tauto'alua ma oe. O le mea moni, e mafai ona avea oe ma puipuiga sili mo lou alo mai le aafia ai o le soifua maloloina o le mafaufau!

E tusa ai ma faamaumauga o le 2023 Healthy Youth Survey (Su'esu'ega o le Soifua Maloloina o le Tupulaga Talavou 2023), na lipotia mai ai o tamaiti i vasega 6 i Uosigitone e leai ni tagata matutua e faalagolago iai pe a mafatia, e toeitiiti faa-5-ina le tele o lipoti maua mai o le taumafai e faaumatia le soifua (23.3%) nai lo i latou e iai tagata matutua latou te faamoemoe iai (5.1%).

I lenei ta'iala, o le a e a'oa'oina ai:

- Faailoga o tulaga pagatia i mafatiaga.
- Auala e talatalanoa ai i lou alo e uiga i le soifua maloloina o le mafaufau ma le pule ile ola.
- Gaioga faata'ita'i e mafai ona fai ile fale ina a maua ai pea le fiafia ma lagolagoina ai tulaga lelei o le mafaufau.
- Nofoga e maua ai fesoasoani ofoina mo togafitiga ma tausiga e mafai ona lagolagoina ai le soifua maloloina o lou alo.

Soifua Maloloina o le Mafaufau 101

O le Soifua Maloloina o le Mafaufau o lou Soifua Maloloina foi lena.

O le soifua maloloina o amioga o se vaega tāua tele o le soifua maloloina lautele o le tagata. E aofia ai tulaga ete mafaufau ai, faalogona, ma gaioiga.

O lou soifua maloloina ma le lelei o lou mafaufau e aafia i lou si'osi'omaga, gaioiga, ma tulaga o mea e mafai ona e maua e fesoasoani ia te oe. E iai lu'itau o le soifua maloloina ma faafitauli o le mafaufau i tagata uma i nisi o taimi. E iai nisi o tagata ua alia'e āuga pe ua mama'i e tatau ona vaai vave se foma'i mo togafitiga.

Tuputupua'e

Ua tatau ona e iloa suiga o le ola tuputupua'e ma faasolo ina tagata matua, e suia ai foi tulaga o mafaufau o tamaiti i le lalolagi ma auala e fesoota'i ai. I le avea ai o le fanau iti ma tamaiti talavou, e faapena foi le tuputupua'e o le mafaufau latou te mafai ona malamalama ai i mafaufauga o isi tagata, faalogona, ma manatu. E faigofie ona iai lagona maaleale i auala e aafia ai.

E iai foi siitaga i tulaga faatonutonu o agafesoota'i ma malamalamaaga i tiute tauave faaitupa faapea ma tulaga mana'omia e tatau ona iai. O suiga i tamaiti ile atina'eina o le tagata lava ia ma faatusatusa i isi. Ua tele lo latou malamalama i faalogona ma manatu o tagata o latou aiga ma latou ono matauina ai suiga o ou faalogona ma mafatiaga latou te le'i iloa muamua.



Sa'ili fesoasoani mo tamaiti ma auala faaagafesoota'i i luga o upega tafa'ilagi ile tpchd.org/youthmentalhealth

Auala faaagafesoota'i i luga o upega tafa'ilagi ma le soifua maloloina o le mafaufau

O gaioiga i auala faaagafesoota'i e mafai ona tuumaulaloina lou tagata ma faatuputupula'ia lagona atuatuva'e i foliga vaaia ma manatu. O se tasi foi lea o auala e fesoota'i ai le tupulaga laiti ma fesoasoani ai le tasi i le tasi. A faaaogaina e tamaiti auala faaagafesoota'i, fesoasoani iai ina ia maua se taimi e talatalanoa ai i isi tamaiti ma auai i gaioiga fai faatasi. Talanoa malamalama iai i mea latou te faalogo iai ma vaaia.

Afai ua e manatu ua lava tapena lau fanau mo le faaaogaina o auala faaagafesoota'i, faamalosia'au iai ina ia faaaogaina mo le fausia o avanoa mo fesoasoani lautele, mafutaga faaleuo faapea ma le loto alofa e faalauiloaina ai le soifua maloloina lelei o mafutaga fesoota'i. I le ola tuputupua'e o le fanau, e tatau ona e mata'ituina a latou gaioiga. O le uiga o lea faamatalaga, ia faaaauau pea ona e mata'ituina, faatalatalanoa, ma faatonutonu i ituaiga o tusitusiga e tuuina i luga o auala faaagafesoota'i. E mafai ona e filifili e faaaauau pea ona latou faia a latou faai'uga a'o faasolosolo ina matutua ma a'oa'o atili i polokalame faatekonolosi. Faapaleni le mata'ituina ma mana'oga punipuni o se tamaitiiti.

A'oa'o atili i le:

- apa.org/monitor/2023/09/protecting-teens-on-social-media
- mhanational.org/youth-tech/online-behavior
- mhanational.org/back-to-school/social-media-and-youth-mental-health

Mafatiaga, auala vave e foia ai, ma oe

O fesoota'iga lelei ma lau lagolago malosi o le a fesoasoani ile sauniaina o puipuiga maumaututu i faafitauli o le mafaufau i le olaga atoa o lou alo. O le vave faamausaliina o lena sootaga e tāua tele. E sili ona tāua tele mo tamaiti e ogaoga faafitauli sa feagai ma latou (ACEs). O le ACE e faasino i soo se faafitauli ogaoga na tupu ae le'i atoa le 18 tausaga o se tamaiitiiti e pei o le:

- Aafia ai pe o le molimauina o ni sauaga, fevesia'iga, poo le tuulafoa'ina (lagona, aafiaga o le tino, poo faiga faafeusua'i).
- Oti poo le pule ile ola i totonu o se aiga.
- Ola a'e i se aiga ua:
 - Faaaoga sese fualaau.
 - Iai popolega i faafitauli o le mafaufau.
 - Lusi se matua ona o tete'aga, nonofo eseese, pe falepuipui.
 - Faaletonu fale e nonofo ai poo meaai.

Faafitauli tuufaasolo o le mafaufau i augatupulaga

O nisi tagata e aafia foi ona o faafitauli tuufaasolo mai augatupulaga. E faasolo mai lou aiga ia oe ma mafai ona aafia ai lou mafaufau e te mafaufau ai ma ou lagona, tulaga ete fesoota'i ai i tagata, faapea foi ma vaega uma o lou tino.

O faafitauli tuufaasolo e mafai ona oo ai ile faateteleina o aafiaga o le mafaufau ma tulaga faaletino o le soifua maloloina. O auala malamalama ma le faamaopoopo o se vaega tāua tele i le momotuina o faafitauli tuufaasolo.

ACEs

E tusa ma le 64% o tagata matutua i le lunaite Setete e iai malamalamaaga mai se tamaitiiti se toatasi e ogaoga faafitauli sa feagai ma ia (ACE). O faapotopotoga ua faa'esea e tele lo latou agavaa ona e toatele tamaiti e ogaoga faafitauli sa feagai ma i latou talu ai lo latou natura, fesoota'iga faapea ma tulaga e aafia ai lo latou si'osi'omaga.

Afai e aafia lou alo i le ACE, e ono faigata mo le aiga atoa. O le ola ane o se tamaitiiti i se si'osi'omaga lelei (PCEs) o se vaega lelei tele lea e penefiti ai lou alo i le taimi umi o lona ola soifua maloloina. E mafai ona latou tetee atu i aafiaga o le ACE i lagona ma le soifua manuia i le tino i le ola tuputupua'e.

O le PCE e aafia ai:

- Faia'oga poo tagata matutua e loto alolofa.
- Avanoa e maua ai le fiafia.
- O gaioiga poo galuega masani i totonu o aiga.
- Faalogona lelei i lou tagata.
- O se tagata tausima tama e te saogalemu ai.
- Talitonuga e maua ai le mafanafana.
- Uo ma tua'oi lelei.
- Tu ma aga masani i komiuniti.
- Lagona lagolagoina o oe i se a'oga.
- Mafutaga mafanafana ma tagata matutua e le'o ni mātua.

Fausiaina o avanoa mo gaioiga lelei i totonu o lou aiga faapea ma le mafutaga ma lou alo. E mafai ona faatuina mo le soifua maloloina, ola manuia ma faalelei atiliina tulaga o agavaa faalematua i le lumana'i.

**O le a se mea e
mafa'i ona ou fai?
Puipuia. Tilotilo.
Faatino.**

Puipui faafitauli ae le'i faateteleina.

O loo ia oe le paa e faalauiloa ai le soifua maloloina o le mafaufau mo lou alo ma puipuia se faafitauli tugā ae le'i tupu. Ia e faata'ita'iina le tausiaia o le soifua maloloina o lou mafaufau ma faamalosia tamaiti ina ia latou savavali i au faata'ita'iga.

- A'oa'o tomai fou mo le foiaina o faafitauli.
- Talanoa malamalama e uiga i ou lagona.
- Faata'ita'i le tausiaina o oe lava.
- Talatalanoa i se auala lelei.
- Fesili mo se fesoasoani pe a mana'omia.
- Faamasani i le agaga faafetai.

E mafai ona fesoasoani talanoaga faifaipea e faatatau i le soifua maloloina o le mafaufau. E aofia o oe lu'itau pe a oo ina aafia oe i puapuaga. Faaali lou naunauta'iga, e te le faamasinoina lagona ootia o lou alo. Fesili i fesili e pei o:

- O a mai oe?
- O le a le mea o e mafatia ai?
- O le a sou manatu i le auala o e faaaogaina?
- O iai se aafiaga o au faigauo ia te oe?
- O le a sou lagona i auala faaagafesoota'i mo oe?

Faamalosia mafutaga faaleuo e saogalemu ma mausali ma tagata matutua ma uo e loto fesoasoani.

Ola ma malamalama i le aiga.

E mafai ona galulue faatasi lou aiga ina ia siitia maua luga tulaga lelei o le soifua maloloina o le mafaufau mo tagata uma. O upega tafa'ilagi e pei o le **actionsforhealthykids.org** ma le **mentalhealthcenterkids.com** e ofoina fuafuaga lelei mo gaioiga e fesoota'i ai lou aiga ma siitia ai tausiga o le soifua manuia o lou alo.

O gaioiga e ono aofia ai:

- Toe manatunatu i tulaga e tatau ona faalelei mo oe.
- Agaga faafetai.
- Siakiina o aiga.
- Fuafuaga mo le tausia lelei o aiga.
- Faamaumauga.
- Faatauaina o lou tagata.
- Ia lelei le mānava.
- Kalapu faitau tusi a aiga.
- Fausia faatasi o fuafuaga mo le saogalemu.

E tāua le masani i le olaga i totonu o aiga! Tapenaina o meaai masani, o taimi e momoe ai faapea ma taimi mo aiga. Ia mautinoa le faia o fe'au i totonu o aiga e lau fanau faapea ma a latou meaa'oga. Tuu se avanoa e faaali ai o latou manatu i talanoaga a aiga pe a talafeagai.



Sa'ili vaega e faaaoga
ma fesoasoani e
talafeagai lelei ma ou
mana'oga ile
**tpchd.org/
youthmentalhealth**

Manatua, e telē lou sao i tulaga uma o le ola soifua maloloina o lou alo. Faatulaga siaki masani i le foma'i ma faailoa ni popolega o iai tau soifua maloloina o lou alo-e aofia ai ma le mafaufau. E mafai foi ona:

- E auai ma e malamalama ile faaaogaina e lou alo o lona taimi i luga o upega tafa'ilagi.
- A'oa'o i auala e maua ai auaunaga i taimi o faalavelave ina ne'i e mana'omiaina.
- Faaaoga le tomai masani faaleaiga poo le faatua'oi.
- Auai i fuafuaga uma a lou komiuniti.
- Galuega faavolenitia.
- Taalo i taaloga.
- Fai faatasi faamalositino.
- Faitau pe matamata ata e faatatau i le soifua maloloina o le mafaufau ma faatalatalanoa au gaioiga e tatau ona fai.
- A'oa'o ma su'esu'e i faailoilo o foliga vaaia o mafatiaga ma sa'ili se fesoasoani e fesoasoani ai ia i latou.

Vaavaai i lo latou tuputupua'e.

O le fausia o se mafutaga mafanafana ma lou alo ete maua ai se avanoa ete saofa'i ai ile nofoa pito i luma ma e matamata i lona ola tuputupua'e ma lona malosi.

Ua tatau ona e talanoa i lau fanau e uiga ile soifua maloloina o le mafaufau pe a →

- ➔ Ua e matauina e iai le mea o loo faaletonu ae ete le'o mautinoa poo le a le pogai.
- ➔ Ua iai foliga suia o a latou amio mai i isi o le latou augatupulaga.
- ➔ Ua amata ona iai faafitauli ile fale, o le a'oga, ma taimi e faatasi ai ma latou uo.
- ➔ I le sili atu ile 2 vaiaso, ua e vaaia o latou:
 - Foliga faanoanoa, ita, popole, poo leai o se gaioiga i le tele o taimi.
 - Ua le mafai ona faia galuega masani o aso taitasi poo le foiaina o faafitauli ma faaitiitia mafatiaga.
 - Ua vaaia suiga tetele o faalogona e aofia ai le lē taofiafia o le maua luga o faafitauli tau le mafaufau e oso faafuase'i.
 - Ua alofia fiafiaga ma uo faapea ma tafaoga.
 - Lagona tigā o le tino e aunoa ma se mafua'aga tataau. E aofia ai le tigā o le ulu, tigā o le manava, poo le tigā o maso o le tino.
 - Ua le toe iai se fiafia i taaloga ma mea faafiafia e sili ona fiafia iai.
 - Ua tele itula moe pe itiiti foi nai lo le masani sa iai.
 - Ua tele ina mitivale pe fai fe'au vai i le moega.
 - Ua iai suiga ua lē toaga ile a'oga pe le auai foi.
 - Ua tele ina tau le 'ai, ua faitau le aofaiga o kaloli pe ua fuaina le mamafa o meaai.
 - Ua pei e le mautonu, leai se faamoemoe poo le taumamao.
 - E pei ua talitonu o latou o ni tagata le aoga pe ua latou le mafai ona toe fai se me sa'o.
 - Faamanu'a ia te ia lava, selei le tino, pe susunu.
 - Faatutugatā e ta'ele ma fa'amamā le tino.
 - Ua tagofia fualaau faasaina poo le ava malosi.
 - Ua popolevale pe tātāvale faafuase'i le fatu.

Ia malamalama i taimi e tātāvale faafuase'i le fatu.

O le lē mautonu poo le tātāvale faafuase'i o le fatu o faailoilo ia o le popolevale ua vaaia faatinoga e ono aafia ai. O nei tulaga oso faafuasei ma taufaafefe e mafai ona tupu i soo se tasi, ae leai se aafiaga umi e ono aafia ai se tasi. O āuga e aafia ai:

- Le mafai ona taofiofi.
- Fefe ile oti poo se faalogona o se faalavelave o le a tupu.
- Tātāvale le fatu.
- Afu.
- Maalili ma gatete.
- Faigata ona tau mānava.
- Vave le mānava ma tau mole.
- Vaivai pe faa'iva'ivā.
- Ma'ini'ini pe pepē lima.
- Tigā le fatafata-e ono popole ua maua ile ma'i fatu.
- Tigā le manava poo le faaufau.

Afai ete vaaia se tasi ua oso faafuase'i se ma'i, sa'ili se nofoaga saogalemu e faasaofa'i ai. Faamanatu iai e le'o iai se tulaga faapopoleina ma e le umi se taimi ona toe te'a lea.

E mafai foi ona faata'ita'i mānavaga uumi ma fai iai e faata'ita'i atu. E mafai ona fesoasoani le faia o faamalositino e toe fesoota'i ai manatu e pei ole fesili iai e ta'u mai se mea e mafai ona latou tofoina, sosogiina le manogi, lagona, faalogoina, ma vaai iai.

Vave gaioi ma le malamalama.

Afai e tula'i mai faafitauli o le mafaufau, e mafai ona e fesoasoani! Faamanatu i lou alo e moni o latou faalogona ma taatele, e mafai ona togafitia faafitauli o le mafaufau, ma e le tumau pea lo latou maua i lea tulaga.

Ma o le mea lea e tatau ona e faalogologo pea ma le toto'a. Fausia se nofoaga e saogalemu mo i latou e talatalanoa ai i o latou lagona. E lelei le faia o fesili, ae ia mautinoa latou te iloa lou auai ona o lou lagolagoina ma fesoasoani ia i latou. Faalogologo ma le malamalama i o latou faafitauli.

E iai le avanoa lelei e ono mana'omia ai lou sa'ili o se fesoasoani. E ofoina e le a'oga a lou alo auaunaga tau le soifua maloloina o le mafaufau ma a latou foma'i e ono mafai ona maua ai fesoasoani. E mafai foi ona e sa'ili se fesoasoani e ala i auaunaga e pei o le Kids Mental Health Pierce County poo auaunaga faavolenitia e pei o le WISE Pierce County.

E mafai ona e talatalanoa mo ni fale ile a'oga. E mana'omia e le Washington Office of Superintendent of Public Instruction (Ofisa o le Faatonu Sili o A'oga i Uosigitone) a'oga uma a le malō ile setete ina ia ofoina isi auala e faatino ai a'oa'oga (ALEs). O lona uiga o nisi poo a'oa'oga e faia i tua atu o taimi ma aso masani o a'oga.

O se taimi lelei lenei ete faamasani ai i ta'iala o le inisia mo le soifua maloloina o lou alo mo auaunaga tau i faafitauli o le mafaufau. E mafai ona fesoasoani le Washington State Healthcare Authority (Pulega o le Soifua Maloloina i le Setete o Uosigitone) ia te oe e sa'ili se inisia pe afai e le'i faia sau inisia. E mafai foi ona e asiasi i le tpchd.org/youthmentalhealth mo ni fautuaga ile faia o se fuafuaga saogalemu i taimi o faalavelave.

Lapata'iga faailoilo o le pule ile ola

E to'afa mai le to'alima tupulaga talavou sa taumafai e pule ile ola na faaalua manino faailoga faalapata'i. O se tamaitiiti la'itiiti poo se tamaitiiti matua e ono pule ile ola e iai vaaia tulaga nei:

- Talanoa, tusitusi, pe tusia ni ata e faatatau i le oti poo le pule ile ola-e aofia ai tala faatausua.
- Fai ni tala faataata e pei o le “Tate le mafuta umi ai pea” poo le “Ua leai se faamoemoe”.
- Faaali se lagona matuā faanoanoa, matamuli, poo lagona ua le amana'iaina.
- Faatulaga mea uma i se faatulagana sa'o. Faata'ita'iga, aveese poo le lafoa'iina o mea e sili ona fiafia iai.
- Faaali suiga faafuase'i o lagona faagaetia ile tuana'i o se taimi o mafatiaga.
- Faia o amioga e puapuagatia ai poo le faaalua o le leai o se popole i le ola maloloina, saogalemu, poo le ola.

O le a le mea e fai pe a e manatu e ono pule ile ola lou alo.

Afia ete manatu e ono pule ile ola lou alo, taumafai ia e to'a. Faaali iai lou alofa ma lou naunau fesoasoani. Talitonu i ou lagona. Afai ete manatu e ono oo i se o'oo'oga faigata lea tulaga, vave ona sa'ili se fesoasoani. Afai e tatau ona e faia, ia e to'a ma lototele e sefeina se ola.

Fesili sa'o iai pe afai o loo iai mafatiaga pe ua mafaufau e pule ile ola poo le fiaoti. O le talanoa malamalama ma faamaoni e tuuina atu ai se avanoa i se tamaitiiti e faasoa mai ma mafai ai ona e faaali atu ou lagona popole. Faalogologo lelei i o latou manatu ma lagona i se si'osi'omaga e malu ile alofa ma amana'ia.

O na mea na ta'ua i lenei tusi? O le taimi nei e faaaoga ai. O se aso faatulagaina e vaai ai se foma'i i se falema'i o le mafaufau poo se a'oga e iai auaunaga tau le soifua maloloina o le mafaufau e mafai ona avea ma se laasaga sili, peita'i e mafai foi i fesoota'iga ile telefoni i taimi o faalavelave ona ofoina fesoasoani vave.

O fea lava le itu ete filifilia, e tãua le sa'ili o fautuaga mai se ofisa o foma'i sili o le mafaufau ua lava le tomai i le togafitia o tamaiti ma le tupulaga e iai faafitauli o le mafaufau.

E tatau ona iloa e nisi tagata matutua e tãua i le olaga o lou alo le mea o loo tupu. E aofia ai aiga, uo ma faia'oga. Afai e le'o oe o se matua poo se tausitama, ia logoina i latou ma fautua iai ina ia sa'ili se fesoasoani vave mai se tagata e iai le tomai faapitoa.

E tatau foi ona e faamautinoa ia faaititia auala e ono mafai ai e se tamaitiiti o loo iai faafitauli o le mafaufau ona faaoo manu'a ia te ia lava. Loka ese fualaau, fana, vailaau oona, naifi ma isi mea maai.

Filifili le fesoasoani sa'o mo lou alo i taimi o faalavelave.

O le taimi lava ua e iloa ai le tulaga o lou alo i se faafitauli tugā e ono aafia ai o ia lava poo isi, ia mautinoa ete iai pe iai se isi tagata matua e mata'ituina i taimi uma. E tatau ona amata i le fesoasoani sa'o:

- **Laina fesoasoani mo mataupu faatalatalanoa:** O le laina telefoni e le mo ni faalavelave faafuase'i e saunia ai avanoa malu e talatalanoa ai i faalogona, aumaia fesoasoani, ma sa'ilia mea mana'omia.
- **Laina fesoasoani mo faalavelave faafuase'i:** E ofoina galuega fesoasoani vave e taofiofia ai le tula'i mai ole pule ile ola poo sauaga.
- **Vaega galulue faasolo i taimi o faalavelave faafuase'i:** E mafai ona faimalaga atu e avatu le fesoasoani i tagata o loo aafia i faalavelave faafuase'i.
- **Potu o faalavelave faafuase'i:** Afai ete le maua se fesoasoani vave mai sesi nofoaga, e mafai ona e asiasi i soo se taimi ile potu o faalavelave faafuase'i mo se fesoasoani vave i le taimi o faafitauli o le mafaufau.

Mai lea nofoaga, o le a e mauaina ai soo se ituaiga auaunaga ma togafitiga. Latou te ono ofoina se aofa'i faapitoa o auaunaga latou te faatautaia poo togafitiga faaauau.

E mafai e lau faufautua ona ofoina soo se ituaiga o fesoasoani eseese, e pei o:

- | | |
|---|--|
| • Togafitiga faatalatalanoa. | • Togafitiga e fesoasoani i tagata |
| • Togafitiga ina ia malamalama i uiga faaalia (CBT). | ta'ito'atasi e faaititia mafatiaga (EMDR). |
| • Togafitiga ina ia malamalama i lagona ma suiga (DBT). | • Talia ma tinou i togafitiga (ACT). |
| | • Togafitiga e ala i taaloga. |
| | • Togafitiga o faafitauli i totonu o aiga (IFS). |

E mafai ona e a'oa'o atili i ia togafitiga ma nisi mea e sili atu ile:

psychologytoday.com/us/types-of-therapy

O nofoaga mo togafitiga o lou alo e mafai ona faaeseese. E ono fautuaina e le foma'i le tuuina atu na'o lou alo, tuu i se kulupu, pe tuu ia te oe poo lou aiga.

E mafai foi ona eseese auala ma metotia e faaaoga e lau foma'i. E mafai e le foma'i o le mafaufau faufautua ona faia togafitiga e ala i faatalatalanoaga ma su'esu'ega mo le malamalama ile ma'i ae le mafai ona ia aumaia ni talavai. O le foma'i o le mafaufau e iai le tomai i itu uma o togafitiga e ala ile faatalatalanoa ma togafitiga faafoma'i poo se tausi soifua o le mafaufau (ARNP) e iai ia agavaa e mafai ona faia togafitiga ma aumaia talavai mo togafiti o faafitauli o le soifua maloloina o le mafaufau.

O le eseese o talavai e mafai ona fesoasoani i āuga o le tele o isi tulaga i faafitauli o le mafaufau. E ono mana'omia le faia o togafitiga eseese e lou alo ina ia sa'ili ai togafitiga sa'o.

E ui ina iai aoga o togafitiga faatalatalanoa ma talavai, o nisi tagata e penefiti mai togafitiga o vaega uma o le tino ma le agaga, o togafitiga masani faaleaganuu, ma togafitiga e iai vaega e pei o:

- Togafitiga e ala i tusiga ata.
- Togafitiga e ala i musika.
- Togafitiga e fesoasoani ai meaola.
- Togafitiga e faatino ai gaoiga poo siva.
- Vai tuufaasolo mai tua'ā/ poo vai faaleaganuu.
- Togafitiga e faia i fafo atu o nofoaga masani poo le vao.
- Togafitiga faaleagaga poo le faatuatua.

Fesoasoani i taimi o faalavelave

Afai ua lagonaina e lou alo faafitauli i tulaga o lona mafaufau e mana'omia ai le maualuga o fesoasoani, e iai nai vaega e mafai ona filifili mai ai foma'i o le mafaufau. E masani ona amata i le vaega o le Pierce County Crisis Line poo se potu o faalavelave faafuase'i. Latou te ono tuuina atu oe i auaunaga ma fesoasoani, pe afai e mana'omia e lou alo tulaga maualuga o tausiga ma galuega fesoasoani, o se falema'i.

Polokalame mo ma'i taofia i falema'i: E masani lava ona faia i le 3–7 aso i se falema'i e iai isi tupulaga talavou ma se vaega galulue 24/7 mo togafitiga. O le naunauta'iga ia malosi se tagata la'itiiti ma sefe le fale ua avea ma aiga ma faaauau ai isi togafitiga.

Polokalame mo ma'i tausavali ile falema'i: O le aso lenei mo polokalame tau i togafitiga. E nofo le tama talavou ile fale ae maua le uma togafitiga o le 3–5 aso ile vaiaso. O le faamoemoe ia tapenaina tupulaga talavou ina ia toe foi ia latou faatulagana masani ma agavaa e puipua ai se isi taofiga ile falema'i.

Togafitiga i se nofoaga faapitoa: Afai e mana'omia e lou alo togafitiga mo se taimi umi ile falema'i, e ono tuuina i latou i se nofoaga faapitoa mo togafitiga. O nei polokalame e faanonono ai tupulaga talavou mo vaiaso poo masina i se nofoaga faapitoa a'o taumafai e faamautu ma a'oa'o auala e mafai ona latou faaitiitia faafitauli o le mafaufau.

**E mana'omia e la'u
tama le fesoasoani.
O fea e tatau ona ou
amata ai?**

Amata mai se potu o faalavelave faafuase'i, valaau ile 911.

Mo fesoasoani mana'omia vave, taumafai e faafesoota'i muamua le laina o fe'au tusitusia i taimi faafuase'i o le **741741** poo le Suicide Prevention Lifeline i le **(800) 273-8255**. E mafai ona e maua ai le tele o vaega ete filifili mai ai e talafeagai tonu ma lou aiga ma mea moomia. Asiasi ile **tpchd.org/youthmentalhealth** mo se lisi manino o mea o loo maua i lou nofoaga ma le lotoifale e mafai ona e faaaogaina mo togafitiga ma fesoasoani.

O tamaiti mai komuiniti e tau le oo iai ni fesoasoani e iai nisi taimi e le maua ai mea latou te mana'omia mai mea uma o loo maua i le lotoifale ma nofoaga o nonofo ai e talafeagai ma o latou mana'oga. Latou te ono mana'omia fesoasoani e sa'ilia ai togafitiga talafeagai ma o latou faafitauli.

BIPOC

O le faailoga lanu ma isi ituaiga o faiga faaitu'au o ni vaega o faama'i e aafia ai le mafaufau i mafatiaga i se taimi umi. O lesi lea itu e faatuputupula'ia ai pea faafitauli o le mafaufau ona e afua mai ini faalavelave ogaoga sa tutupu (PTSD) ma isi tulaga o aafiaga o le mafaufau.

O le sisitema mo togafitiga faafoma'i i Amerika e iai ma le vaega mo faafitauli o le mafaufau e iai talaaga o faiga faailogalanu ma pule'aga. O le lē talitonuina o le sisitema e ono faatupufia ai se lagona o lou le fia sa'ilia o se fesoasoani.

E mafai ona e faaaogaina avanoa o tulaga siitia o le faamamafaina o le tāua o aganuu, o le faatuputupula'ia o numera o auunaga faafoma'i mo le mafaufau i vaega o Tagata o Lanu Eseese (BIPOC), ma mea e faaaoga ua saunia faapitoa mo nei komiuniti.

Sa'ili vaega e faaaoga ma fesoasoani e talafeagai
lelei ma ou mana'oga ile
tpchd.org/youthmentalhealth

Ituaiga ma itupa

O tupulaga i faalapotopotoga o itupa eseese (LGBTQIA+) e maua luga tulaga o mafatiaga, atugaluga ma mana'oga fia pule ile ola. E le mafua mai ona o le ituaiga poo le itupa e iai, ae peita'i o le tulaga e sauaina ai i totonu o aiga, o ana uo, faapea ma le komiuniti. O faasalalauga le manuia e faatatau i le komiuniti o tagata LGBTQIA+, le taliaina i totonu o aiga, sauaina, faapea ma feteena'iga ma fevesia'iga i totonu o se si'osi'omaga le manuia e mafai ona afua mai ai le faaletonu o le soifua maloloina o le mafaufau. E mafai foi ona e lagolagoina lou alo:

- Faamaonia ma faailoa lona ituaiga tagata.
- Faaaoga o latou igoa ma isi ta'uga e valaau ai.
- Saunia avanoa mo i latou e mafuta ai ma a latou paaga.
- Faaaoga auala talafeagai ma tausaga e faailoa ma faamatala ai tagata LGBTQIA+ mo le nofo malamalama o le lautele.
- Sa'ili se fesoasoani mai se foma'i lelei o tamaiti ma tupulaga laiti.
- Faailoa o latou aiā tatau, mana'oga ma le fiafia i fafo atu o aiga.
- O faatinoga o le faailoina o itupa e tuputupu pea mai le amataga o le ola tuputupu'e mai le pepe, tupulaga laiti, faapea ma tupulaga talavou. O le talanoa i itupa e le'o se mafua'aga lea e ala ai ona maua se tasi i faafitauli o le mafaufau. Lagolagoina lou alo: Faailoa lou alofa iai ma lau tausiga faamaoni.
- Faailoa o latou mana'oga ma le malu lelei i si'osi'omaga e pei o a'oga ma totonu o ekalesia.

O se auala lelei e maua ai le nofo lelei ma le ola manuia o le sa'ilia lea o se ofisa tausi soifua ma mea e mana'omia e lou alo i soo se taimi e faanoanoa ma mafatia ai, aemaise lava pe a talanoaina itupa i se itu e le'o faamalieina ai lou alo.

Sa'ili vaega e faaoga ma fesoasoani e talafeagai lelei ma ou mana'oga ile
tpchd.org/youthmentalhealth

Ma'i tumau

Nonofo faatasi ma se tagata e iai ma'i tumau-pe o le tuputupua'e, a'oa'oga, malamalama, faatinoga, poo le mafaufau-e faatupula'ia ai avanoa o le a e feagai ai ma faailoilo o faafitauli o le ma'i o le mafaufau. E ono mafua mai ona o tulaga o le faia esea o oe, faigata ona gaii, poo se mafuaaga e aafia ai oe mai se sauaga.

Afai e iai se tagata ma'i tumau o nonofo ma lou alo, e tatau ona iai ma tausiga o le ola maloloina o le mafaufau ia latou togafitiga. E taa le faailoa o agavaa ma tomai o se vaega fesoasoani faapea ma i latou e augatupulaga faatasi.

Sa'ili vaega e faaaga ma fesoasoani e talafeagai lelei ma ou mana'oga ile
tpchd.org/youthmentalhealth

Auaunaga i le lotoifale

Kids Mental Health Pierce County kidsmentalhealthpiercecounty.org

Washington Mental Health Referral Service for Children and Teens Auaunaga mo Tamaiti ma Tupulaga Talavou i Faasinoga i Togafiti Talafeagai mo le Soifua Maloloina o le Mafaufau | (833) 303-5437 | Aso Gafua ile Aso Faraile, 8 a.m. to 5 p.m. pe faatumu se talosaga i luga o upega tafa'ilagi.

Comprehensive Life Resources comprehensiveliferesources.org

SeaMar (855) 289-4503 | seamar.org/services-bh

Consejo Counseling (253) 414-7461 | consejocounseling.org

Militeli i Valley Cities (206) 461-3222 | valleycities.org/crisis-contact

Hopesparks (253) 565-4484 | hopesparks.org

Pride Counseling NW LGBTQIA+, fua maualalo | (253) 201-0203 | pridecounselingnw.com

Greater Lakes Mental Health (253) 581-7020 | glmhc.org

Catholic Community Services Family Behavioral Health (253) 759-9544 | ccsww.org/services/family-behavioral-health

Behavior Bridges (253) 262-3409 | behaviorbridges.com

Bridges Center for Grieving Children Support Groups (Mary Bridge) (253) 403-1966 | marybridge.org/patients-visitors/patient-family-support-services/bridges-center-for-grieving-children

Eating Recovery Center Nofoaga/Auaunaga i auala faatekonolosi | (425) 454-1010 | eatingrecoverycenter.com/recovery-centers/bellevue

Charlie Health Auaunaga i auala faatekonolosi | (877) 604-7924 | charliehealth.com

Child Advocacy Center's Child Sexual Abuse Non-Offending Caregiver Support Group
Faapopotoga e lagolagoina fesoasoani mo matua ma tausima e togafitia ai tamaiti aafia i sauaga tau feusua'iga | (253) 403-1478 | piercecac.org/resources/#support

A Common Voice Caregiver Support Services (253) 537-2145 | acommonvoice.org/support-services

Washington Healthcare Authority Family Initiated Treatment Ofisa o le Soifua Maloloina e Talosagaina ai e Aiga Togafitiga Mana'omia mo le Fanau | (833) 303-5437 | hca.wa.gov/free-or-low-cost-health-care/i-need-behavioral-health-support/family-initiated-treatment-fit

Life Transitions (253) 363-8853 | lifetransitions2020.com

MultiCare Behavioral Health (253) 697-8400 | multicare.org/services/behavioral-health

Kwawachee Behavioral Health and Wellness Puyallup Tribal Health | (253) 593-0247 | puyalluptribalhealthauthority.com/services/behavioral-health

Catholic Community Services (206) 328-5696 | ccsww.org/services/family-behavioral-health

Project Access Northwest (206) 788-4204 | projectaccessnw.org/programs/pro-bono-counseling

Kids and Family Counseling (425) 505-1320 | kidsandfamilycounseling.com

Horses Guiding Humans (360) 339-6084 | horsesguidinghumans.com

Ted Brown Music Vaega mo Togafitiga | tbmoutreach.org/musictherapy

Game Time Tacoma thegametimeway.com

Innovative Change Makers innovativechangemakers.org

Communities in Schools Washington Lakewood, Tacoma, Puyallup, ma Peninsula | (253) 248-1991 | ciswa.org

Office of Behavioral Health Advocacy (800) 366-3103 | obhadvocacy.org

Family Youth System Partner Round Table Polokalame e faapotopotoina uma ai aiga, tupulaga talavou, o faiga faapaaga faapea ma tagata uma o le komiuniti e faaleleia vaega uma o togafitiga mana'omia | hca.wa.gov/about-hca/programs-and-initiatives/behavioral-health-and-recovery/family-youth-system-partner-round-table-fysprt

Rebuilding Hope Sexual Assault Center Auaunaga mo Togafitiga | (253) 597-6424 | rebuildinghope.org

National Alliance on Mental Health Pierce County (253) 677- 6629 | namipierce.org | Fesoasoani faapaaga ma a'oa'oga mo aiga ma uo o tagata o loo togafitia i faafitauli o le mafaufau.

Triple P (253) 649-1500 | tpchd.org/triplep

Psychology Today psychologytoday.com/us/therapists/wa/pierce-county

Teenlink (866) 833-6546 | teenlink.org

Auaunaga e faia i a'oga

O nisi a'oga latou te ofoina togafitiga faafaufautua mo le mafaufau ma isi vaega mana'omia mo latou tamaiti. E mafai ona e fesili i le ofisa o faufautua a le a'oga i nei vaega ma isi mea latou te saunia.

Alaga'oa ile Lotoifale

Mental Health America screening.mhanational.org/screening-tool | Tusitusiga ma ta'iala i vaega eseese e faa'au ai mataupu o le soifua maloloina ma su'esu'ega o le mafaufau-e iai su'ega o faafitauli o le mafaufau i tupulaga talavou mo mātua ma tupulaga e mafai ona fesoasoani ia te oe e faailoina faafitauli o loo lua tauivi e tatau ona faatalanoa ma se foma'i o tamaiti poo se foma'i faapitoa o le mafaufau.

Ta'iala a le Child Mind Institute childmind.org/guides | Ta'iala mo mātua i soo se ituaiga o togafitiga o le mafaufau poo popolega i amioga faaalua ma isi mataupu tau le soifua maloloina o le mafaufau, faapea ma le Siakiina o Āuga mo mātua ina ia mafai ona vave iloa faafitauli e tatau ona faatalanoa ma se foma'i o tamaiti poo se foma'i faapitoa o le mafaufau.

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry aacap.org |
Pepa o faamatalaga i vaega eseese uma o mataupu tau le mafau fau
ma amio.

Youthline theyouthline.org/get-help | Fesoasoani faapaaga talavou,
o le lagolago, faapea ma le laina telefoni i taimi o faalavelave e
maua ai le fesoasoani ma faasinoga i togafitiga talafeagai e ala i
fesoota'iga tau telefoni, fe'au tusitusia, faapea ma talanoaga. O le
Youthline e taliina e tupulaga talavou o loo galulue faavolenitia,
o tupulaga matutua o loo galulue faata'ita'i mai le 4-10 p.m. Taimi
Pasefika, faapea ma tagata matutua i le tele o isi taimi.

Psychology Today psychologytoday.com/us

Vaega e Faaagaina ile Toleniina o Lagona o Mātua [sites.google.com/
mytusd.org/tusdselparentresources/home](http://sites.google.com/mytusd.org/tusdselparentresources/home)

SafeSpace Auala e Mapu ai safespace.vibrant.org/en/seeking-help

Tacoma-Pierce County Health Department (Ofisa o le Soifua Maloloina
ile Itumalo o Tacoma-Pierce) | Aperila 2025

**E iai ni manatu
faaali i leni ta'iala?**

Faailoa mai ia i matou
ou manatu.

