

KEI TE HINAPŌURI AU - KEI TE ĀHUA PŌURI NOA IHO RĀNEI?

(AM I DEPRESSED - OR DO I JUST HAVE THE BLUES?)

Katoa tātou ka pōuri i ōna wā anō. Ina wehe kōrua ko tō hoa, ina neke tētahi hoa piripono ki wāhi kē, ina mate rānei tētahi tangata e aroha nuitia ana e koe, e tika ana kia pōuri koe. Arā anō ngā kawenga mātauranga, ngā raruraru pūtea, me te koremahi ka whakataumaha i ngā whakaaro i ētahi wā. Engari te tikanga ka puea ake koe i ēnei taumahatanga, ka koa anō te ngākau i te mahi tahi, i te ngahau tahi ki ngā hoa, ki te whānau rānei.

Heoi anō, he wā anō kāore e mahea ake te pōuri - ka kore e rangona te pārekareka o ētahi mahi. Tērā ka uaua anō ngā mahi whare wānanga; ka uaua rānei te maranga i ngā ata. Ina pēnei, ākene kua 'hinapōuri' koe.

Me pēhea au e mōhio ai mēnā kua hinapōuri au?

Mēnā kua nui ake ngā wā e pōuri ana ō whakaaro i te rua wiki, neke atu, kua taha, tēnā i ngā wā e mahea ana, ā, mēnā kua kore koe e rongō i te pārekareka o ētahi mahi i pai ki a koe i mua, tērā tonu pea kua pāngia koe e te hinapōuri. Tirohia ngā tohu i raro nei - mēnā e toru, nui ake rānei e hāngai ana ki a koe - tērā tonu pea e hinapōuri ana koe.

- Kāore e hihiko tō ngākau ki tētahi kaupapa.
- Kāore koe e tino hiahia kite i ō hoa, e hiahia mahi rānei i ngā mahi o ia rā.
- Kāore e ū ō whakaaro ki te mahi kotahi, ka uaua rānei te whakatau take.
- Kāore koe e tino hiakai, ka kaha rawa rānei tō kai.
- Kua heke noa tō tinana ahakoa kāore koe e whakatiki ana, kua mōmona haere rānei.
- Kua uaua te moe, kua rite tonu tō ara i waenga pō, kua moata rawa rānei te ara me te kore e hoki anō ki te moe. Tērā rānei kei te hiahia moe koe i ngā wā katoa.
- E whakaaro ana koe ki te whakamomori.
- Kua kino ō whakaaro mōu anō (tērā pea kua kaniawhea, kei te whakaaro rānei koe he tangata kino koe, kāore rānei ō take).

- Kua mamae te tinana, kua ānini rānei te māhunga, engari kāore he pūtakenga taha tinana o taua mate.

Nā te aha au i hinapōuri ai?

I ētahi wā ka nui rawa ngā kawenga kei runga i te tangata, kua kore e taea e ia te pīkau. Tērā pea kua riro tētahi tangata he nui tō aroha mōna, kua whānau pēpē rānei koe, kua roa rawa rānei koe e pukumahi ana. Tērā rānei ko te iti o te moni e riro ana i a koe, te piki haere rānei o tō pūtea taurewa, te mokemoke rānei te takenga mai o tō mate. He wā anō ka hinapōuri te tangata, kāore e kitea he takenga mai o tana wairua haumate. I ētahi wā, he momo tonu – arā ētahi whānau he kaha ake te tūpono pā mai o te hinapōuri ki a rātou ina pōkaikaha rātou, tēnā i ētahi atu. Ahakoa te pūtakenga o tō hinapōuri, he kino ōna hua, ā, ka raru ō mahi whare wānanga ki te kore e kimihia he rongoa.

Ka pēhea mēnā kei te pōuri noa iho au? –

Tērā pea ka whaihua tonu te kōrero ki tētahi Kaiārahi, tētahi Kaimātai Hinengaro rānei mō ō raruraru me tō wairua haumate. E kī ana mātou i te Student Counselling Service, ka pai noa ake tō haere mai me tētahi raru iti, tēnā i te waiho kia raru nui. Mā konei anō pea e kore ai e raruraru ō mahi whare wānanga.

Ko au anake te tangata e hinapōuri ana?

E kāo. Tērā ka pōhēhētia he mate ka pā ki te tokoiti, engari he āhua rite te tokomaha ka hinapōuri ki tērā ka mate huangō. Kotahi o roto i te tokowhitu ka pāngia e te hinapōuri i a rātou ki tēnei ao.

Āe kua hinapōuri au – me aha au ināianei?

Ka taea te hinapōuri te rongoa. Pērā anō i ērā atu mate huhua, ka whaihua tonu te kimi āwhina. Ina hinapōuri te tangata, ka pā he rerekētanga ki ngā matū o ana roro, me te rerekē o tāna titiro ki te ao. Anei ētahi rongoa mō te hinapōuri –

- Te kōrero ki tētahi Kaiārahi, tētahi Kaimātai Hinengaro rānei ko tāna, he āwhina i a koe ki te:
 - a) Ako i ētahi pūkenga whakatau raruraru, whakarite mahere anga whakamua, mahi tahi, kōrero tahi ki ētahi atu.
 - b) Kite i ō painga, te pai o tō noho, me ngā painga o ētahi atu tāngata.
 - c) Whiri hononga pai ki ētahi atu tāngata.
- Te haere ki te tākuta mei kore e tohua e ia he pire patu hinapōuri hei whakatika i te noho o ngā matū i ō roro.

He maha ngā wā ko te kōrero noa ki tētahi kaiārahi, me te whakarerekē i te āhua o tō noho (e.g. te whai kia iti ake te pōkaikaha, te kai waipiro rānei) ka patu i te hinapōuri. Mēnā kua roa koe e hinapōuri ana, tērā pea me kai rongoā rawa koe.

Mēnā e whakaaro ana koe kua pāngia koe e te hinapōuri -

- Kōrero ki tētahi o ō mātou kaiārahi, ki tō tākuta rānei.
- Pānuitia te mātārere **Coping with Depression**, ētahi atu tuhinga rānei e whakatakoto whakaaro ana mō te whakakore i te hinapōuri.

Kupu tāpiri: He mea tango mai ngā whakaaro o tēnei mātārere i **What is depression?** - he mātārere i tuhia e te Komiti Hauora ā-Motu.

I whakaritea te mātārere nei e te:

Student Counselling Service

