

PULEAINA OU MAFATIAGA

(MANAGING STRESS)

O nai mafatiaga laiti o le a le afaina ae peitai, e ono mafai ona a'afia ma amata ai ona sau le musu ma le fiafia E fai se mea.

O nisi foi taimi, e a'afia a tatou su'esuega, galuega, mea tau tupe ma le soifuaga i totonu o aiga, ma o mea uma ia ua faigata ai ona su'esu'e.'

O FEA E SAU AI IA MAFATIAGA

(Where stress comes from)

O le soifuaga i totonu o aiga, tele o galuega ua le uma ona fai, o mea ta'utupe ma taimi o fa'apogai ia e oo mai ai popolega ma atugaluga e le o manatu mamafa iai.

Tete'aga ma e pele i le loto, o le motusia o mafutaga ma uo ua mafanafana o mea sili atu ia ona faigata pea oo mai.

O nisi nei o mafatiaga e pei o le (Stressors include):

- Le lava le moe
- Tele galuega e fai
- So'ona fa'amalosi tino po'o le leai foi ose fa'amalositino
- Fa'ama'ia po'o ni manu'anua
- Suiga o fale e nonofo ai
- Suiga o galuega po'o le le mautinoa foi
- Eeseese o aganuu o lo'o ola ma soifua ai
- Fesuaiga o le tau (eg. malulu poo le vevela)

E TE ILOA FAAPEFEA UA E MATUA AFAINA LAVA?

(How will I know I'm stressed out?)

E eseese lava mafuaaga e oo mai ai fa'aletonu i tagata e le gata ua matua le soifuaga (age) ao nisi lava fo'i fa'afitauli ua aafia ai lou malosi e pei o:

- Ua afaina le moe
- Ua le sagatonu lou mafaufau
- Vaivai ma iva
- popole
- Faanoanoa
- Tiga le manava ma popole
- Leai se fia'ai e lagona
- Faigata ona mafaufau
- Sela ma afaina le pa'u o le tino
- Toto maualuga
- Le fa'atasi i le tele o taimi
- Tiga le ulu ma ua maua i le niniva o mata
- Le fiafia ini mafutaga
- Leaga le fa'atinoga o galuega
- Fa'aletonu le gaoiga a le tino.

O LEA SE AUALA OU TE FAIA?

(What can I do about my stress?)

E tatau ona paleni lou soifuaga ma ou lagona, ma mea o e mana'o mia. Saili tonu le mafua'aga o le fa'afitauli ma faia loa se fofo e taofia ai pe fa'aititia le fa'aletonu. E le fa'apea o lea e le amanaia ni fa'aailoga ua va'aia, ae taumafai e su'e vave se fofo a'o le'i tupu tele le fa'aletonu.

O nisi nei o fesoasoani ua taua i lalo:

- la lava le moe, ma toaga e fa'amalosi tino fa'atasi ai ma le soifuaga lelei o aso uma.
- Faaititia pe taumafai foi e taofia le ulatapa'a, inu avamalosi ma fualaau o'ona (drugs)
- Saili po'o lea le auala e te fiafia iai ma to'afilemu ai lou mafaufau. O nisi tagata e fiafia e taaalo ma aveia lea ma mea e maua ai le filemu.
- Fa'aavanoa se sefulu minute e manava ai i totonu i lou isu ma toe fa'aalu i fafo i lou gutu, ao tata malie se musika malie ise mea e le pisapisa o.
- Fuafua lelei ni au malologa i aso taitasi.
- Taumafai e galulue fa'atasi ma au uo po'o lou aiga foi e fesoasoani ia te oe.
- la fa'ata'atitia ni au SINI POO AUTU ma ia vaevaeina ini vaega ta'itasi ma fuafua lelei le taimi e te galue ai ina ia o'o mai le aso e faagata ai ae ua maea foi. Fa'aaoga le Kalena ina ia e iloaina ai le aso e uma ai. Tu'u nisi fuafuaga o e masani ai i aso faiso'o.
- Taumafai e talia mea sese po'o mea le lelei e o'o mai aua o le natura lava lea o le soifuaga. O mea ia e te a'oa'o mai ai, ae aua le aveia ma mea e te fiafia lava e fai, ma nofonofo ai aua e le mafai ona e taunu'u ai i le iuga.
- E ao lava ina fa'atino ma fa'ataunuu au SINI sa fa'ata'atitia mo se taimi pu'upu'u po'o le umi foi. Va'ai pe ua solo lelei mea uma pe oi iai foi nisi o vaega e tatau ona toe fa'aleleia atili mo le aga'i pea i luma.
- Afai lava o iai se fa'aletonu, aua e te musu e fesili mo se fesoasoani. O tagata uma lava e o'o iai ia faaletonu. O lea se fautuaga mo lau uo pea a'afia i ia fa'aletonu? Oe muli muli ea ma tausia au lava fautuaga?

SUE E OE OE!!

(Self check)

Toe va'ai oe ia te oe po'o e faia nisi o mea o lo'o taua i lalo:

- la lava lau malologa ma lau fa'amalositino fa'atasi ma mea ai.
- Fa'aavanoa se taimi e te malolo ai ma fa'afiafia lou mafaufau.
- Fuafua lelei ma fa'aaoga tatau le taimi fa'atulagaina.
- Toe va'ai au AUTU ma SINI sa fa'ata'atitia.
- Fa'aavanoa se taimi e mafuta ai ma au uo fa'atasi ma lou aiga.
- E te maua le fesoasoani pe'a fa'afeso'ota'i le ofisa o fautuaga ma fesoasoani mo tama ma teine a'oga

Ko e ha e me'a 'oku hoko atu ki ai, kapau 'oku ke fiema'u ha tokoni?

(Where do I go from here?)

Kapau teke fiema'u tokoni 'i he tafa'aki ko'eni, kataki 'o fetu'utaki mai ki he Counselling Service 'i he va'a 'o Massey 'oku ke ako ai.

Ko e tamaiki ako extramural, 'oku ngofua pe kemou fetu'utaki ki ha taha pe 'o e campus 'e tolu 'a Massey. Kataki 'o fakahoko ki he receptionist kapau 'oku ke fiema'u fakavavevave (urgent) k eke sio ki ha taha 'o e kau faifale'i.

Ngaahi contact details

Va'a Albany

Senita Health mo e Counselling

Houa ngaue 8.30am – 5.00pm

Monite ki he Falaite

Telefoni (09) 443 9783

Email studenthealth@massey.ac.nz

Va'a Manawatu

Student Counselling Service

Turitea Campus, Palmerston North

Houa ngaue 8.30am – 5.00pm

Monite ki he Falaite

Telefoni (06) 350 5533

Email s.counselling@massey.ac.nz

Va'a Uelingatoni

Senita Health moe Counselling

The Student Services Trust @ Wellington

Houa ngaue 8.30am – 5.00pm

Monite ki he Falaite

Telefoni (04) 801 2542

<http://health-counselling.massey.ac.nz>

<http://crow.massey.ac.nz>