

MAPULE'I E MAFASIA PE ONGOSIA 'O E 'ATAMAI' (MANAGING STRESS)

'Oku 'aonga e fa'ahinga me'a? ni he taimi pe ko e 'oku? te tofanga fakafe'unga pe ai?.

Taimi lahi ka fu'ulahi e mafatukituki e mamafa e ngaahi me'a faka'api?., fakapa'anga?., ako?., ngaue?. mo hoto ngaahi vaa?. pea? te ongo'i leva 'a e ta'emalavalava 'a hoto fatongia?.

'Oku ha'u koa mei fe e fa'ahinga me'a? ni?

Mei hotau ngaahi va, me'a faka'api, fakangaue, fakapa'anga mo e 'api'api 'o e taimi? ki ha fa'ahinga me'a pe. Ka huluni mai 'aki leva 'ete ongosia faka'aho ha mole ha taha ne te 'ofa ai pe ko e motuhia hato va mo hato kaume'a pea? te ongo'i leva ta'emalavalava hoto ngaahi fatongia?.

Ko e tupu'anga?:

- si'isi'i 'ete mohe
- lahi e ngaue
- hulutu'a e fakamalohisino pe ko e matu'aki fakapikopiko
- puke pe lavea
- fetukutuku ki ha 'api fo'ou
- fetongi 'a e ngaue'anga pe ko ha'ate ta'eta'epau'ia ha me'a
- nofo 'i ha 'ataakai fo'ou
- fetongitongi 'o e 'ea

'E anga fefe ha'aku 'ilo 'oku? ou mafasia pe ongosia faka'atamai?

'Oku kehekehe pe e ngaahi natula 'o e me'a? ni fakatatau pe ki hoto ta'u mo e a'usia fakatautaha. Ka hulu leva e ngaahi fiema'u? fakatatau ki ho tu'unga ivi?te ke fakatonga'i leva e ngaahi me'a? ni.

- 'ikai lava ke ke ma'u ha mohe lelei
- 'ikai lava 'o pukepuke ho'o tokanga?
- tavaivaia
- hoha'a pe puputu'u
- lotomamahi
- langakete pe palangakau
- veiveiua
- mahaki hela mo e veli e kili?
- totoma'olunga
- li'aki ngaue pe ako
- nounou e manava? mo mamahi e fatafata?
- langa mo ngangau e 'ulu?
- taka tokotaha holo pe
- uesia e tukunga fakangaue? mo e ako?
- fakamokosia mo velahia

Ko e ha e me'a teu fai?

Fakapapau'i 'oku mamafa tatau ho'o mo'ui faka'atamai, sino, ongo mo e laumlie. Faka'ilonga'i e ngaahi tupu'anga? pea ke feinga leva ke fai ha ngaue ki ai te'eki ke a'u ki ha tukunga kuo tomui ke toe fai ha feinga.

- Tokanga ma'u pe ke ke mo'ui lelei kae si'isi'iange e faingamalie ke ke puke ai?
- Ta'ofi faka'aufuli pe fakafe'unga pe e ma'u 'o e kavamalohi, tapaka pe faito'o konatapu?
- Fai ha ngaue 'oku tokoni ke ne fakanonga ho'o fakakaukau?
- ki he ni'ihi 'oku leleiange ke nau va'inga ha fa'ahinga sipoti pe ko e fakalaulauloto
- Fiema'u ke ke manava loloa ki loto 'i ho ihu pea tukuange ki tu'a ho ngutu. Tokoni lahi eni ki ho sino. Fanongo ki ha fasi pe hiva mamalie 'i ha feitu'u fakalongonoa
- Palani ha taimi 'i he lolotonga 'o e 'aho ke ke malolo ai pe va'inga ha fa'ahinga sipoti
- 'Oku lelei ke 'i ai ha ngaahi famili mo e kaungame'a ke nau poupou atu
- Fokotu'utu'u lelei ho'o mo'ui 'aki hono leva'i lelei ho taimi, ke lava lelei e ngaahi me'a kotoa pe
- Tali e ngaahi fehalaaki 'o ako mei ai he ko e kongia pe ia 'o e mo'ui
- 'Ai ha ngaahi taumu'a ki ho'o mo'ui pea feinga ke lava lelei ia
- 'Oua 'e ma pe lotosi'i ke kole tokoni 'o ka fiema'u. Ko e ha ha'o fale'i ki ha taha 'oku mafasia mo ongosia faka'atamai (stress), te ke lava nai ke ke muimui ki he ngaahi fale'i te ke fai?

Ko hai te u ma'u tokoni mei ai?

- Komiti fale'i ma'ae fanauako? (Student Councelling) mo e potungae mo'ui ma'ae fanauako? (Student Health).

Ngaahi me'a ke fia ki ai ha tokanga

Ko ha ngaahi me'a 'eni ke fai ki ai ha tokanga ke ne ta'ota'ofi pe faka si'isi'I e mafasia mo ongosia 'o e atamai:

- kai, mohe, mo fakamalohisino fakafe'unga

- malolo mo fai ha me'a 'I he 'aho kotoa pe ke ke fiefia ai
- ngaue'aki hono palani mo pule'i ho'o ngaahi me'a 'oku fai
- tokanga ki he ngaahi taumu'a kuo fokotu'u
- tuku ha taimi ke ke feohi ai mo ho'o famili mo e ngaahi kaungame'a
- fakakaukau ke ke 'alu ki he komiti fale'i ma'ae fanauako

Ka 'oku? ke fie sio ki ha taha 'o 'emau kau fai fale'i 'i he komiti fale'i ma'ae fanauako?, telefoni kia Julia ki he fika 350-5935 pe ko Nan ki he fika 356-9099 mo e (extension) 8747 ki he Hokowhitu. Katakai ka ke fetu'utaki kiatekinaua 'oka ke fiema'u ha tokoni fakavavevave.

