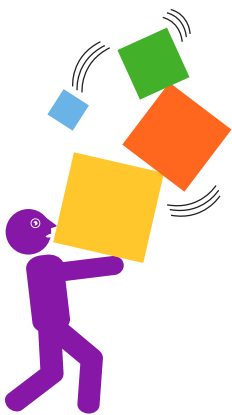


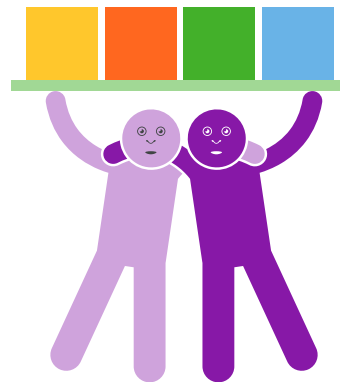
When and how a psychologist can support me: a quick guide - Samoan | Gagana fa'a Sāmoa

# O afea ma e fa'afefea ona lagolago se foma'i o le mafaufau ia a'u: ta'iala vave



Taumafaiga e fai mea uma e mana'omia mo le ma'isuka e ono faigata.

I nisi o taimi, e te ono le to'a, maualalo lagona, pe popole. E le afaina lou fa'ailoa mai o loo e taumafai.



Afai o loo avea le ma'isuka e aafia ai lou ola maloloina, e tāua lou iloa le taimi ma fa'afefea ona talosaga mo se fesoasoani.

## E fa'afefea ona ou iloa e aogā se foma'i o le mafaufau mo a'u?

O le talanoa atu i lagona e ono faigata, ae e mafai fo'i ona avea ma mapusaga.

O foma'i o le mafaufau ua a'oa'oina e lagolago ia oe ma le fa'amalosi'au, ma le auala e te mafaufau ai ma ou lagona e fa'atatau i le ma'isuka.

A uma sina taimi, o le lagolago mai le foma'i o le mafaufau e fesoasoani ia oe:

- » e lagona se fa'alagona o le fiefia mai le fa'asoaina o ou mafaufauga ma fa'alagona
- » atia'e auala e feagai ai ma malolo
- » atia'e amioga fou ma amio e vaaia o lou ma'isuka
- » fa'aleleia ou talitonuga
- » fausia o faiā malolosi poo le sili atu.



## O isi mafuaaga e sa'ilia ai foma'i o le mafaufau

- fa'alagona lofitūina poo ua fiu i le puleaina o le suka (f.t. suiga i le ai, mata'itūina, tausia o tulaga o le ma'isuka ia fetai)
- alofia le tausia e oe lava ia o lou ma'isuka
- lagona maualalo faifaipea poo le popole
- maualalo lou mautinoa poo le tāua o oe lava ia
- fa'afitauli i lau taumafa
- fa'afitaluli i au faiā poo itū tau feusua'iga
- lagona o le tu'uato'atasi poo le faanofo'esea, poo le mana'o e alu ese mai mea sa masani na e fiafia ai
- feagai ma ni suiga sili i le olaga tulaga fa'apopoleina (f.t. fai fanau, tiute i le tausiga, atuatuvaile mai le galuega, maliu o se pele)
- ola ma le ma'i o le mafaufau

## Su'eina o se foma'i o le mafaufau

Mo le lisi o foma'i o le mafaufau i Ausetalia, alu i le [psychology.org.au/FaP](https://psychology.org.au/FaP).

E mafai ona e su'e e fua i le nofoaga, ituaiga (f.t. ma'isuka) ma gagana tautala.

Ina ia maua le totogi a le Medicare, talanoa i lau GP.

## Alaga'oa

Mo nisi fesoasoani i le tausia o le soifua maloloina o ou lagona, alu i le [nlds.com.au/samoan](https://nlds.com.au/samoan).

O le ola ai ma le ma'isuka e faigofie pe a sa'o mafaufauga ma le lagolago.

Fai se mea e te fiafia ai i aso uma.

Feso'ota'i ma aiga ma uo e mafai ona lagolago ia oe.

Talanoa i lou aiga, uo ma lau foma'i i le mea o loo e fa'alogoina, ma vaai se fesoasoani.

## O le NDSS ma oe

E tele auunaga ma le lagolago o loo maua i le NDSS e fesoasoani ia oe e tausia lou ma'isuka. E aofia ai fa'amatalaga i le puleaina o le ma'isuka e ala i le Laina fesoasoani a le NDSS ma le upega tafa'ilagi. O oloa, auunaga ma polokalame o a'oa'oga o loo maua e mafai ona fesoasoani ia oe i le vaai lelei o lou ma'isuka.

O le amataga o lenei fa'amatalaga igilisi sa faia fa'atasi ma le lagolago a le Australian Centre for Behavioural Research in Diabetes, o se faiga paaga mo le soifua maloloina sili atu i le va o le Diabetes Victoria ma le Deakin University.

O lenei fa'amaumauga ua na o se ta'iala. E le tatau ona sui tūlaga i fautuaga fa'afoma'i mo tagata ta'ito'atasi. Afai e i ai ni ou popolega e tusa ai ma lou soifua maloloina, pe i ai fo'i nisi au fesili, e tatau ona e fa'afeso'ota'i lau foma'i tomai fa'apitoa.