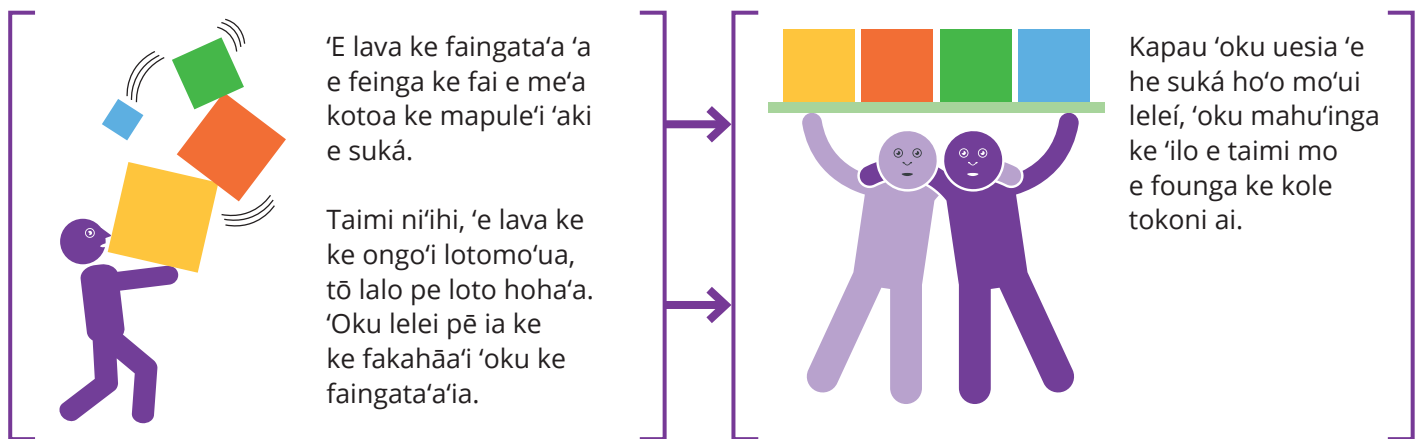


When and how a psychologist can support me: a quick guide - Tongan | lea faka-Tonga

Ko e taimi mo e founnga e lava tokoni'i ai au 'e ha taha saikolosia: ko ha fakahinohino vave



Te u 'ilo fēfē kapau ko 'eku fiema'ú ko ha taha saikolosia?

'E lava pē ke faingata'a e talanoa kau ki he ngaahi ongo'i, kā 'e toe lava pē foki ke hoko ko ha fakafiemālie.

Kuo 'osi teuteu'i e kau saikolosiá ke nau poupou'i koe 'aki ha me'a fakalotolahi, mo e anga ho'o fakakaukau pea mo ho'o ongo'i fekau'aki mo e suká.

'E 'osi pe ha taimi, ko e poupou 'a e saikolosiá te ne tokoni'i koe ke ke:

- » ongo'i ha nonga mei hono vahevahe ho'o ngaahi fakakaukau mo ho'o ongo'i
- » fa'u fa'u ha ngaahi founnga ke lava 'o katekina 'aki pe fakafiemālie
- » fa'u fa'u ha ngaahi anga fo'ou mo ha ngaahi ulungāanga ki he mapule'i ho suká
- » fakalalakaka ho'o falalá kiate koe
- » Fakamalohi'i pe fakalelei'i ange ho ngaahi feohi.



Ngaahi 'uhinga ke kumi fale'i mei ha taha saikolosia

- ☐ ongo'i lōmekina pe fiu hono feinga'i ke mapule'i e suka (hangē ko hono 'ai ha ngaahi liliu ki he me'atokoni, toutou sivi'i, tauhi e tu'unga ho suka ke 'i he lēvolo totonú)
- ☐ feinga ke tuku 'ete tokanga'i pē 'e kita hoto suká
- ☐ hokohoko e tō lalo hoto lotó pe loto hoha'a
- ☐ tō lalo e loto falalá pē tō lalo mo ho'o mahu'inga'ia 'iate koé
- ☐ 'i ai ngaahi palopalema 'i ho'o ma'u me'atokoni
- ☐ 'i ai ngaahi palopalema 'i ho ngaahi vā pe ko ho'o feohi fakamalí
- ☐ ongo'i li'ekina pe tuēnoa, pē fie mavahe mei he ngaahi me'a 'okú ke fa'a fiefia aí
- ☐ foua ha liliu lahi 'i he mo'ui pē ko ha tūkunga fakamafasia (hangē ko ho fatongia ko e mātu'a tauhifānau, ngaahi fatongia tauhi, māfasia he ngāue, mole hao 'ofa'anga.)
- ☐ fe'ao mo ha mahaki faka'atamai

Ko hono kumi 'o ha taha saikolosia

Ke ma'u ha lisi 'o e kau saikolosia 'i 'Aositelēlia, 'alu ki psychology.org.au/FaP.

Te ke lava 'o kumi 'o makatu'unga 'i he feitu'u, me'a 'oku fakatefito ki ai 'a e fiema'u (hangē ko e suká) mo e ngaahi lea fakafonua 'oku lea'akí.

Ke lava 'o ma'u ha totongi fakafoki mei he Medicare, talanoa mo ho'o GP (toketā fakafāmilī).

'Oku faingofua ange ho'o fe'ao mo e suká 'i he taimi 'oku ke ma'u ai ha fakakaukau lelei pea mo ha poupuu totonu.

Fai ha me'a 'oku ke sai'ia ai he 'aho kotoa pē.

Fetu'utaki mo e fāmilí mo e ngaahi kaungāme'a ko ia te nau lava 'o poupuu'i koé.

Talanoa mo ho fāmilí, ngaahi kaungāme'a pea mo e toketā fekau'aki mo e me'a 'okú ke ongo'i, pea ke ma'u ha tokoni.

Ngaahi Ma'u'anga Tokoni

Ke ma'u ha tokoni lahi ange ki hono tokanga'i ho'o mo'ui lelei fakaelotó, vakai ki he ndss.com.au/tongan.

Ko e NDSS mo koe

'Oku lava ke ma'u ha ngaahi tokoni mo ha poupuu kehekehe fou 'i he NDSS ke tokoni atu ki hono mapule'i ho suká. 'Oku kau heni 'a e fakamatala ki hono mapule'i e suká fou 'i he laine tokoni 'a e NDSS pea mo e uepisaiti. 'E lava ke tokoni atu ha ngaahi koloa, ngaahi sēvesi mo e ngaahi polokalama ako ke ke lava 'o tauhi lelei 'aki ho suká.

Na'e fa'ufa'u 'a e tatau totonu 'o e ma'u'anga tokoni faka-Pilitania ko 'eni 'i ha fengāue'aki mo e The Australian Centre for Behavioural Research in Diabetes (Senitā 'a 'Aositelēlia ki he Fekumi ki he 'Ulungāanga 'o e Suka), ko ha hoa ngāue ki he mo'ui lelei angé 'i he vaha'a 'o e Diabetes Victoria (Kautaha ki he Suka 'a Vikatōlia) mo e Deakin University ('Univēsi Deakin).

'Oku fakataumu'a 'a e fakamatala ni ke hoko pē ko ha fakahinohino. 'Oku 'ikai ke fakataumu'a ia ke ne fetongi 'a e fale'i fakafaito'o taautaha pea kapau 'oku 'i ai ha'o hoha'a fekau'aki mo ho'o mo'ui lelei pe ha toe ngaahi fahu'i, pea 'oku totonu leva ke ke fetu'utaki ki ho'o mataotao tauhi mo'ui lelei'.