

41. Kai 'ae me'akai 'oku fakatupu mo'ui lelei he tene tokoni ki ho sino ke mo'ui lelei.
42. 'Oku tokoni foki moe ma'u ha maloloo 'oku fe'unga.
43. Koe me'a faingata'a 'ae Mo'ui 'oku Hoha'a mo Ta'emanonga. Fai ha me'a tu'o taha he uike ke ma'u ai ho'o fiefia.
44. He'ikai ke tokoni atu 'ae inu'alakaholo ia moe ifi tapaka ke fakatiemalie'i koe — 'oku ne hanga 'e ia 'o 'ai 'ae Loto Hoha'a mo Ta'emanonga ke toe kovi ange.
45. 'Oku tokoni lahi kapau teke talanoa ki hao kaungame'a pe koha memipa 'o ho famili 'oku ke maatu'aki falala ki ai.
46. Kapau 'oku ke fu'u ongo'i Loto Hoha'a mo Ta'emanonga 'oke ongo'i 'e 'ikai teke malava ke kukuta, ki'i maloloo 'o ki'i lue kiha feitu'u kehe.
47. Teke lava 'o ma'u ha tokoni ki ho'o Loto Hoha'a mo Ta'emanonga. Telefoni kihe falemahaki ofi taha atu, kilimiki kihe mo'ui fakae'atamai, pe koe kolisi 'oku ofi taha atu 'o 'eke pe 'oku 'iai ha'anau kalasi pe kulupu ke tokoni ke fakasi'isi'i 'ae Loto Hoha'a mo Ta'emanonga.
48. 'Ongoi' kuo 'ikai teke kei malava? Telefoni kihe ngaahi feitu'u 'oku ma'u mei ai 'ae tokoni fakavave, 'o hange koe laini telefoni kumi tokoni kihe taonakita.
49. 'Oku 'ikai teke tu'u toko taha! Koe toko 9.5 miliona 'ae kakai 'o 'Amelika ni 'oku kumi tokoni kihe kau fale'i 'ihe mala'e 'oe mo'ui fakae'atamai, 'ihe ta'u, koe 'ikai te nau kei malava 'ae Loto Hoha'a mo Ta'emanonga.
50. Koe Loto Hoha'a mo Ta'emanonga 'oku 'ikai koha me'a ke fakakatakata'aki. Fai leva ha ngaue ki ai telia na'a ne hanga 'o kasia ho'o mo'ui.

Teke tui ki heni pe 'ikai, 'e tu'u longonoa 'ae mo'ui kapau he'ikai ha Loto Hoha'a mo Ta'emanonga.

'Oku hoko 'ae ongo ni ko ha me'a kene faka'a'ai ngaue. Ka, 'okapau 'e fu'u lahi pea totu'a, pea 'oku hoko ia koe palopalema, pea tene fakatupu puke kiate koe. Koe ki, ke lava ke ma'u 'ae palanisi. Lau 'ae ki'i tohi ni kene tokoni atu ke ke lava 'o mapulea 'a ho'o mo'ui.

'Oku 'oatu 'ae tohi ni mei he Potungaue kihe Mo'ui Fakae'atamai, 'oe Vahenga San Mateo 'i hono tokonia 'ehe Mental Health Services Act.

**Potungaue Mo'ui Fakae'atamai  
ACCESS**

**1 (800) 686-0101**

**Psychiatric Emergency Services**

**(650) 573-2662**

**Suicide Prevention**

**1 (800) 784-2433**

**To'utupu moe Famili**

**24 hour Crisis Line**

**(650) 579-0350**

**24 Hour Alcohol & Drug Helpline**

**(650) 573-3950**

**24 hour Parent Support Line**

**(650) 579-0358**

**Consumer Affairs**

**1 (800) 388-5189**

**Patient's Rights Advocates**

**1 (800) 497-1889**

Fa'u 'e Laurie Slothower.

Fokotu'utu'u 'e Eva Bernstein. Ta fakataataa 'e

Meg Biddle. Fakamalo kihe Aptos High.

Koe tohi eni 'ae Journeyworks Publishing.

Kuo 'osi ma'u 'ae ngofua meia tekitalutolu ke

liliu 'ae ki'i tohi ni kihe lea Faka-Tonga pea ngaue 'aki 'ehe

Behavioral Health & Recovery Services,

San Mateo County Health Services.

(Kapau 'oku 'iai ha'o fehu'i:

Fetu'utaki kihe 'Iuniti 'oku ne tokanga'i 'ae

Kakai 'oe 'Otu Motu Pasifiki, 650-573-2400)



San Mateo County  
Behavioral Health & Recovery Services  
Office of Diversity & Equity  
Pacific Islander Initiative  
225 37th Avenue  
San Mateo, CA 94403  
Phone: 650.573.2541  
FAX: 650.573.2841  
www.smhealth.org/BHRS



# Malu'i ho'o Mo'ui

## Me'a 'e 50 'oku totonu

## ke ke 'ilo fekau'aki moe

## Mo'ui 'oku

## Hoha'a mo Ta'emanonga

(Koe ha e me'a teke lava 'o fai ke fakasi'isi'i ai 'ae faingata'a'ia ni.)

Holoki 'ae Tu'unga Hoha'a mo  
Ta'emanonga, 'oku ke a'usia.



**SAN MATEO COUNTY  
BEHAVIORAL HEALTH &  
RECOVERY SERVICES**

1. Koe Loto Hoha'a koe kongangamaheni pe ia 'oe mo'ui. 'Oku hoko ia kihe toko taha kotoa pe.
2. Koe Loto Hoha'a koe me'a ia 'oku ongo'i 'ehe sino 'ihe 'ene fetaulaki moe ngaahi fiema'u, ngaahi me'a 'oku hoko, ngaahi liliu, 'ihe anga 'oe mo'ui.
3. Koe Loto Hoha'a 'e ni'ihii 'oku lelei he 'oku ne fakamasila 'i 'ae anga 'oe fakakaukau pea te toe tokanga ange ai.
4. Kapau koe Loto Hoha'a 'oku hoko pe 'iha taimi 'e ni'ihii, pea 'oku fakalotomafana pea ne faka'ai ai kitta ke te ngaue lelei mo malohi.
5. 'Oku lava 'eha me'a lelei 'oku hoko pe koha me'a kovi 'oku hoko, kene fakatupu 'ae Loto Hoha'a.
6. Koe me'a lelei koia 'oku hoko pea tupu ai 'ae Loto Hoha'a, 'oku hanga ia ko 'etau fuofua 'alu kihe kolisi, pe koe kamata ha'ate ngaue fo'ou.
7. Koe me'a kovi koia 'oku hoko pea fakatupu e Loto Hoha'a, 'oku kau ai 'ae mole 'ae ngaue, mavae mo hato kaume'a, pe koe mate ha taha he famili.
8. Koe taimi 'oku te Loto Hoha'a ai 'oku vave 'ae ta 'ae mafu, pea nounou 'ae manava, pea 'oku hanga leva 'ehe sino ia 'o fakatupu 'ae ngaahi kemikale 'oku ne hanga 'o 'ai kitta ke te ongo'i ta'emanonga, mo loto taiilili.
9. Koe founga koia 'oku tali 'aki 'ehe sino 'ae Loto Hoha'a ko eni 'oku ui ia koe "fight or flight", pe 'i hono liliu faka-Tonga koe "fuhu pe hola".
10. 'Oku kehekehe 'ae founga pe anga 'oe fehanganagai 'ae toko taha kotoa pe moe Loto Hoha'a.
11. Koe ni'ihii 'oku nau ongo'i hoha'a, 'ite'ita, pea 'ikai lava ke vahevahe mo ha taha 'ae me'a 'oku hoko.
12. Koe ni'ihii 'oku nau ongo'i hela'ia, loto ta'ota'omia pea loto ngalongalo he taimi 'oku nau Loto Hoha'a ai.
13. Koe hulutu'a 'ae Loto Hoha'a he taimi fuoloa 'oku ne lava 'e ia ke uesia ho'o mo'ui.
14. 'E lava 'ehe Loto Hoha'a 'o uesia 'ae founga koia 'oku malu 'i ai 'ehe sino ia mei he mahaki.
15. Koe ngaahi faka'ilonga 'ihe hulutu'a 'ae Loto Hoha'a 'oku ne fakatupu 'ae langa 'ulu, langa tu'a, langa kete pea moe toto ma'olunga.
16. 'Oku fa'a puke 'ae kakai koia 'oku Loto Hoha'a liunga Tolú kihe nima, lahi ange 'ihe kakai koia 'oku 'ikai ke Loto Hoha'a.
17. Koe peseti 'e 43 'oe kakai 'oku puke pe faingata'a 'ia fakasino koe fakatupu mei he Loto Hoha'a.
18. 'Oku kau lahi 'ae Loto Hoha'a kihe mahaki mafu, ngaahi fakatu'utamaki, mahaki 'oe ma'ama'a pea moe 'ate, pea kau lahi foki kihe taonakita.
19. 'Oku a'u ki he 90% 'oe kakai koia 'oku o 'o sio ki he toketa 'oku fekau'aki pe fakatupu 'ehe Loto Hoha'a.
20. Koe lahi koia 'oe kai pe ma'u 'oe me'atokoni, kai 'o 'ikai lava ke fakafuofua, pe koe 'ikai fe'unga 'ae lahi 'oe me'a 'oku kai, 'e lava pe koe faka'ilonga ia 'oe Loto Hoha'a.
21. 'E lava ke ke fai ha ngaahi me'a ke ta'ofi 'ae Loto Hoha'a mei he'ene kasia ho'o mo'ui.
22. 'E lava ke tokoni 'a 'ete vakai'i 'ae ngaahi me'a 'oku ne fakatupu 'ae Loto Hoha'a 'ihe 'ete mo'ui.
23. Kumi ha ngaahi founga tene lava ke fakasi'isi'i ai 'ae Loto Hoha'a 'i ho'o mo'ui. 'Oku 'ikai ke faingata'a fee'ee fau ke ke fakahoko 'eni.
24. Kapau 'oku ke Loto Hoha'a koe 'ikai teke ma'u ho'o ki 'ihe taimi 'oku ke fiema'u ai, pea ke faka'ilonga'i ha feitu'u mahino ke ke tuku kiai ho'o ki 'ihe taimi kotoa pe.
25. Kapau 'oku ke Loto Hoha'a ko ho'o anga maheni 'aki 'ae tomui, pea ke kamata 'aki 'ae mimiti 'e 5 ki mu'a 'i ho'o taimi anga maheni.
26. Kapau 'oku ke Loto Hoha'a koe anga 'o ho va mo ha taha, pea ke kumi tokoni 'aki ha'otanoa ki ha toko taha fale'i (counselor)
27. Kapau 'oku ke ongo'i Loto Hoha'a mo faingata'a ia koe lahi 'ae ngaue 'oku fiema'u ke ke fai pea ke kole tokoni ki ho famili pe koho ngaahi maheni.
28. 'Oua teke hoha'a kihe fanga kifi me'a iiki. Koe tuai 'ae 'alu 'ae laimi, moe kau faka'uli kovi he hala, 'oku 'ikai ke mahu'inga fe'unga ia ke te hoha'a ki ai.
29. Fokotu'utu'u fakalelei 'a ho'o ngaahi fiema'u. Tukuange 'ae ngaahi me'a ia 'oku 'ikai ke fu'u mahu'inga.
30. Ako ke lava ke ke tali 'ikai. 'Oku 'ikai ha taha ia tene lava ke fai e me'a kotoa pe.
31. Kapa 'oku 'ikai lava ke ke liliu ha fa'ahinga me'a, kumi ha toe founga makehe 'e lava ai ke si'isi'i ho'o Loto Hoha'a.
32. Koe taimi 'oku hanga ai 'ehe kakai moe ngaahi me'a 'oku hoko 'o fu'u hoha'asi ho'o fakakaukau, kuikui ho mata pea ke fakakaukau ki ha feitu'u 'oku nonga mo fiemalie.
33. Fakasi'isi'i ho'o inu kofi, ti pea moe sota 'oku 'ai 'ae kefini, fetongi ho'o inu kihe ti moe kofi 'oku 'ikai ha kefini, pea moe huhua'i fua'akau. 'Oku hanga 'ehe kefini 'o toe 'ai 'ae Loto Hoha'a ke toe kovi ange.
34. 'Oku tokoni lahi 'aupito 'ae fakamalohi sino kihe Loto Hoha'a.
35. Koe kakai toko lahi 'oku 'aonga 'aupito 'ae fakamalohi sino aerobic he 'oku ne 'ai 'ae mafu ke ta vave pea lava ai ke holoki 'ae Loto Hoha'a.
36. Fili ha fa'ahinga me'a 'oku ke manako ai hanga koe lue, haiki, heka pasikala pe hulohula ke ne fakamama'o ho'o fakakaukau mei he Loto Hoha'a. Va'inga pasiketipolo mo ho kaungame'a.
37. Kapau koe toko taha koe 'oku 'ikai ke ke paki hifo he 'alu holo, fai ha fakamalohi sino 'oku mamalie mo nonga.
38. Yoga, pe koe fakalaulaloto pea moe "tai chi" foki te nau lava 'o tokoni ke ta'ofi ho'o Loto Hoha'a.
39. 'Oku 'iai 'ae ni'ihii 'oku hanga 'ehe nofo fakalongolongo 'o lau tohi 'o tokoni'i kinautolu ke mole 'ae Loto Hoha'a.
40. Koe manava faka'aulolongo moe fao'i 'ae ngaahi kupu 'oe sino 'oku tokoni lahi 'aupito ia ke fakasi'isi'i ai e Loto Hoha'a.