



headspace

National Youth Mental Health Foundation

Samoaan

O le headspace e iinei e fesoasoani atu

O le **headspace** o se 'au'aunaga maua fua pe taugofie mo le maloloina faalemafaufau o tupulaga 12 -25 tausaga le matutua.

e ofoina atu e le **headspace** faamatalaga ma lagolago i tupulaga talavou ma o latou aiga ma uo i vaega nei e 4:

- maloloina faalemafaufau
- maloloina o le tino ma feusua'iga saogalemu
- galuega, a'oga ma su'esu'e
- 'ava malosi ma isi vailaau.



O mataupu i le maloloina faalemafaufau, e aafia ai le to'atasi mai le to'afā o tupulaga talavou. E ono faigata ona iloa pe mana'omia e se tagata talavou ni fesoasoani i lona maloloina faalemafaufau, ae iai faailo e ono lapata'i mai ai o loo iai ni ona faafitauli, e pei o le:

- le toe auai i mea sa masani ona fiafia iai
- sui le fiafia i mea'ai ma le taimi e moe ai
- fa'ali'i ma itaita gofie
- foliga e atugalua, popole ma faanoanoa e aunoa ma se mafua'aga
- faigata ona faasagatonu le mafaufau ma fiafia e fai se mea
- iai mafaufauga to'ilalo, atugalua ma le masani ai
- o lo latou taumafai i a'oga, TAFE, lunivesite poo galuega ua le toe i le tulaga lelei sa iai pe tataua ona iai
- ua auai i amio so'ona fai sa masani ona 'alo ese mai ai, e pei o le faaogaina o vaila'au faasaina ma so'ona inu 'ava malosi.

O le lagolago tala feagai e mafai ona fesoasoani e toe ta'ita'i se tagata talavou i le ala na masani ai i le a'oga, galuega, ma mafutaga ma isi tagata ma lona aiga.

Mo faamatalaga ma lagolago:



Asiasi i le **headspace.org.au**.

Mo fautuaga i luga o le 'upega tafa' ilagi ma le telefoni:



Asiasi i le **eheadspace.org.au**
pe valaau le **1800 650 890**.

A fia talanoa i se tagata faigaluega a le headspace e faatatau i se tagata talavou:



Faafesoota'i le ofisa **headspace** lata ane. E iai ofisa o le **headspace** i soo se vaega o Ausetalia. Asiasi i le **headspace.org.au** mo le ofisa lata ane ia te oe.

A e fia talanoa i se tagata faigaluega i lau gagana, valaau le 'Au'aunaga Faaliliu ma Faamatala 'upu (TIS National) i le **131 450** ma ta'u iai le gagana e te mana'omia.

E aloa'ia e le **headspace** le aiā tatau a se tagata talavou i ona faamatalaga puipuia. Peita'i a matou manatu o loo i se tulaga lamatia le saogalemu o se tagata talavou poo seisi tagata, matou te faailoaina faamatalaga nei i isi tagata tautua tala feagai. Mo nisi faamatalaga, faamolemole talanoa i se tagata faigaluega a le **headspace**.

o le headspace, e le o se 'au'aunaga faalavelave faafuase'i

A faapea o oe poo se tagata talavou o loo mana'omia se lagolago poo se fesoasoani faafoma'i i se taimi vave, faafesoota'i le:

- Emergency Services: 000
- Lifeline: 13 11 14
- Kids Helpline: 1800 55 1800

O le **headspace** National Youth Mental Health Foundation o loo faatupeina e le Matagaluega o le Soifua Maloloina a le Malo Taupulega Ausetalia