



## Ko te Arai Paruru no te Akanonoa – Eaa te Ravenga e Kore ei Teia?

✂ Ko te akapapu e, kare te arai paruru i te akanonoa i te angaanga māmā i te rave.

✂ Ka akapeea tatou e pāpu ei e, te puapinga nei te kimi ravenga i te akaiti mai i te numero o te au mapu e tamate puapinga-kore nei i to ratou ora'anga?

✂ Ko tei ea ta tatou ka tatau, me ko te au tamate'anga tei tupu, me ko te au tamata'anga kia tamate ia te ora'anga e kare i tupu, me ko te akara matatio i te au tumu e tupu mai ei te manako kia tamate ia te ora'anga (mei te kai i te kai-kona, koia oki, te drug)?

**K**UA KITE ua te katoatoa e, e tuketuke te tumu i takore ei tetai i tona ora'anga, e eaa te maata o te aronga e pera nei i to ratou ora'anga. No reira i rauka-ngata ai i te akaari atu e, eaa tei rauka mai i tetai okotai o te au kimi ravenga tei raveia. E rauka-ngata katoa i te vaito e, eaa tei rauka mai i te au kimi ravenga tei raveia i te mea e, kare e koikoi'anga tuatua tinamou akapapa no teia me tupu ake. Ka anoano ia i reira tetai urupu mapu e manganui kia piri mai ki roto i tetai akarakara'anga no teia, no te mea, i te mataiti 2000, mei te okotai mapu i roto i te 5000 tei tamate i tona ora'anga. E angaanga maata teia i te akarakara e te koikoi'anga i te au tuatua no teia.

I TE MAATA'ANGA o te taimē, e ariki ana te aronga akarakara e te koikoi tuatua e, ko te au kimi ravenga tei kapikiia e, e au "akarakara'anga vaito tau i tetai ua atu, ko te au ravenga tau teia e papu ei e, ka akapeea ta te tua rapakau tauturu'anga. Ko teia akarakara'anga vaito tau i tetai ua atu, e rua ia pupu te ka akaraia e tei koi ia mai te tuatua no tetai ua atu ngai, inara, okotai ua pupu tei rauka te kimi ravenga no ratou. E maata te au tumu o te ravenga e te akapapa'anga tare tei riro i te akangāta atu te tata'anga e te koikoi'anga i te au tuatua no teia manamanata aka'nonoa. E tae mai ki teia ra, ko te au ravenga tei raveia mai ana na roto i te akarakara'anga vaito tau i tetai uatu, koia

oki, ko te akara i tei tupu ki te manako e te peu a te tangata tei rokoia e teia manamanata i tona turanga kite i te au mea e tupu nei e te au mea te ka tupu mai.

No te rava-kore i te au angaanga tauturu tei akatakaia i runga ake nei, e akara katoa ia ana tetai au kimi ravenga ke tei oti i te akarakara e te koikoi ia te tuatua, no te akapapu e, e me e puapinga rai tetai te ka rauka mai i teia au kimi ravenga paruru i teia manamanata.

Ko teia te au kim'anga ravenga akarakara e te koikoi tuatua –

✂ I te tiroiro meitaki i tetai pupu tangata no tetai tuanga tei akatakaia

✂ No te rave'anga i te angaanga uiui e te paupau ui'anga e te akapapa i te au pau'anga.

✂ Te titau atu i te uiui i te manako o te aronga tei kite i teia angaanga, e pera katoa i te titau atu i te manako o te aronga e rave ana i teia angaanga.

Ua atu e, kare e maata ana te au akapapu'anga i te puapinga o te au kimi ravenga no te paruru arai atu i teia kino, kua kitea ia mai tetai au akarakara'anga e te koikoi'anga i te meitaki o te au kimi ravenga i te akakore i tetai au manako akanonoa.

Te vai atura ra te maata'anga e kare tatou i kite ake. No reira tatou ka anoano ia ai kia ta'angaanga i te au tuatua tei rauka mai no teia manamanata, e kia akatinamou tatou i ta tatou ka rave ki runga i te:

- ✘ au kimi ravenga te ka puapinga ia.
- ✘ au kimi ravenga te ka puapinga ia pa'a
- ✘ au kimi ravenga, penei ka riro mai (e kua akaari ia mai ana te reira) ei takatupu i te kino (akara ia te Akapapa'anga toru i muri).

Ka puapingaia te porokaramu angaanga mei te mea e, kua aru te reira i te au akataka'anga tei akarakara ia e tei koikoi ia e tei akaari mai e, e porokaramu angaanga tano teia. E tuanga puapinga teia kia akara matatio ia no te tauturu i te au mapu kia kore e manako ake i te takore i ratou ora'anga no te mea, e kino te ka tupu a muri ake.

Kua rave mai te SPINZ i tetai au akataka'anga mei roto mai i tetai au kimi'anga ravenga e a, ei akapapa i ta ratou akanoonoo'anga no te akaari mai i ta to teianei-ao i kitea mai i teia ra.

Tera ua, ka rauka i te akaari atu i te au:

- ✘ kimi ravenga tei rauka mai te puapinga maata;
- ✘ kimi ravenga tei rauka katoa mai tetai au puapinga rikiriki;
- ✘ kimi ravenga tei riro ei manamanata (i te akaari mai e, kare i puapinga ia tei raveia)

## Akapapa'anga 1

### Te au Angaanga Kimi Ravenga tei rauka mai te Puapinga Maata

Te Tu o Te Kimi Ravenga	Te Tu o Te Paruru Arai	Eaa Tei Tupu
Psychological Therapies (no te akarakara'anga i te manako o te tamaiti tei rokoia e te manako no te takore i tona ora'anga (mei te akara i tona tu e tana peu, te peu tikotikoti manako e te kapiti'anga i teia kimi ravenga ki te ngai okotai).	Te tauturu a te au ngai angaanga tauturu rapakau. Te akanoo'anga te manako ki tetai tamaiti okotai tei rokoia e teia manamanata.	Kua iti mai te manako maromaroa o te aronga tei rokoia e teia manamanata, e kua iti mai te manako takore i te ora'anga.
No te kimi ravenga i te arai i te apinga te ka akatupu i te kino (mei te pupui, te vairakau akakore mamae).	Akara Viviki ia kia Kitea ia katinamou ki runga i te anganui'anga o te iti-tangata.	Kua iti meangiti mai te au manako e te au tauta'anga takore ora'anga na roto i teia au kimi'anga ravenga.

\*Ko te au kimi ravenga e raveia nei, te aru katoa nei te reira i te akateretere'anga o te kimi ravenga kia meitaki e kia matutu te ora'anga ma te akara matatio katoa mei te akamata'anga mai e tae ua atu ki te tuanga tauturu a te aronga o te ngai angaanga tauturu rapakau. Ko teia au kimi ravenga e rave ia nei, te akatinamou ia nei teia ki runga i te tamaiti okotai, te pupu tangata e pera katoa ki te manganui'anga o te iti-tangata. No tetai au tuatua ke atu no teia, akara ia atu ki roto i te Kapi 2 o te Tuatua Akakitekite a te SPINZ.

## Akapapa'anga 2. Tetai au kimi ravenga tei rauka mai te puapinga

Te Tu o Te Kimi Ravenga	Te Tu o Te Paruru Arai	Eaa Tei Tupu
Te tauturu a te aronga tata nuti tei riro ei tauturu i te managanu'anga o te iti-tangata kia marama i teia e te au akateretere'anga tei akatinamou ia.	Te akamaroiro'anga te ora'anga meitaki e te matutu. Te akanoo'anga te manako ki te manganu'anga o te iti-tangata.	Kua rauka i te akaiti mai i te aronga tei manako i te takore i to ratou ora'anga(kare ratou i aru i te peu a tetai pae tei takore i to ratou ora'anga).
Kua raveia te apii tereni kia rava te kite no te paruru arai atu i teia manamanata mei te arai atu i te manako matakū)	Te akamaroiro'anga i te ora'anga meitaki e te matutu. Te akanoo'anga te manako ki tetai pupu tangata.	Kua iti meangiti mai te au tumu e tupu ei te manako takore i te oraanga e kare e numero akaari no te aronga i tauta ana i te takore i to ratou ora'anga.
Te au porokaramu tinamou (mei te kai vairakau taukore putuputu, te turanga apikepika e te maromaroa, te turanga matake e te peu taukore tuketuke)	Akara Viviki kia Kitea Vave ia. Te akanoo'anga te manako ki tetai pupu tangata.	I tetai taima ka kitea ia mai te turanga meitaki me tano te tumu i tupu ei te manamanata i te kimi ravenga ia, ina ra, kare e akaari'anga tinamou o te meitaki i kitea ia ake no te reira.
I muri mai (te tauturu te ka oronga ia atu i muri ake i te tupu'anga te takore ora'anga)	Akara Viviki kia Kitea Vave ia. Te akanoo'anga te manako ki tetai pupu tangata.	Kua iti mai te akairo maromaroa o tei rokoia e teia manamanata. Akamaara Meitaki: Kia tau e kia mako te rave'anga I te au kimi'anga ravenga.
Te Apii Tereni I te Aronga Tiaki (mei te au Taote)	Akara Viviki kia Kitea Vave ia. Te akanoo'anga te manako ki te manganu'anga o te iti-tangata.	Ka maata mai te kite e te karape o te aronga raverave. Kare i papu meitaki te puapinga o teia au kite e te karape i te tauturu i teia manamanata.
Te au numero Tauturu Viviki e te au Punanga Tauturu	Akara Viviki kia Kitea Vave ia. Te akanoo'anga te manako ki te manganu'anga o te iti-tangata.	Kua kitea ia mai tetai au akairo rikiriki tei akaiti mai i te au tumu i tupu ei te manamanata.
Turanga Maromaroa I te Apii Akara'anga Matatio a te Aronga Rapakau	Akara Viviki kia Kitea Vave ia. Te akanoo'anga te manako ki tetai pupu tangata.	Ka rauka kia kitea ia mai te au tamariki apii tei rokoia e teia manamanata ma te akakore atu i te tumu i manako pera'i ratou.
Te Tauturu Takave te ka Tae Mai kia Koe	Akara Viviki kia Kitea Vave ia. Te akanoo'anga te manako ki tetai tamaiti okotai tei rokoia e teia manamanata.	Penei ka riro teia i te akameitaki atu i te angaanga a te aronga tauturu ma te akaiti mai i te tumu e tupu ei te manamanata.
Te au Kiriniki Rapakau o te Apii.	Akara Viviki kia Kitea Vave ia. Te akanoo'anga te manako ki tetai pupu tangata.	Penei na teia e rauka ngoie ei i te kimi ite au tu tauturu.



## Akapapa'anga 3 Te au Angaanga tei Tupu tei Riro ei Manamanata

Te Te o te Kimi Ravenga	Te Tu o Te Paruru Arai	Eaa Tei Tupu
Te Takore Ora'anga tei Tupu ki te Apii. Te au Porokaramau kia Kite Pu te Katoatoa i teia Manamanata.	Akara Viviki kia Kitea Vave ia Te akanoo'anga te manako ki tetai pupu tangata.	E tuketuke tei kitea ia mai. Ta tetai pae, kua kitea ia mai te kimi ravenga a te aronga ei tauturu ia ratou uaorai. Ta tetai pae, kare e puapinga i rauka mai. Ta tetai pae, kua maata te aronga i manako i te takore i to ratou ora'anga e kua maata atu te kino.
Ta te tata nuti akakitekite'anga i teia manamanata o te aka'nonoa	Te akanoo'anga te manako ki te manganui'anga o te iti-tangata	Kua aka'ari ia mai e, kua aru tetai pae i te takore katoa i to ratou ora'anga. No reira ka anoano ia'i te tata nuti kia tau ta ratou akakitekite'anga i teia manamanata me tupu ake.
Te Au Takore'anga Ora'anga tamanko ua (mei to roto i te teata, to runga i te TV, e to roto i te nuti pepa).	Te akanoo'anga te manako ki te manganui'anga o te iti-tangata.	Kua kitea ia mai e, e atui'anga to te takore ora'anga e te au tauta'anga takore ora'anga tei kore i tupu.

1 American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, Practice Parameter for the Assessment and Treatment of Children and Adolescents with Suicidal Behaviour, Journal American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 40:7 Supplement, pp 243-515 Pub. USA July 2001  
 Burns J, Patton G, Preventive interventions for youth suicide: a risk factor-based approach, Australian and New Zealand Journal of Psychiatry 2000; 34, pp 388-407  
 Gould M, Kramer R, Youth Suicide Prevention, Suicide and Life-Threatening Behavior, Vol 31 (supplement), pp 6-31 Pub. Spring 2001 The American Association of Suicidology  
 New Zealand Health Technology Assessment, Youth suicide prevention by primary healthcare professionals A critical appraisal of the literature, NZHTA Rpt 4, Pub Chch NZ June 1

E au puka tatau teia i runga ake nei te ka rauka ia koe i te tatau no te kimi mamao atu i te o'onu'anga e tetai atu au manako ke, no runga i teia manamanata i te kimi ravenga i te arai i te au mapu kia kore e manako ake i te takore i to ratou ora'anga. Tena katoa te au kapi o teia au puka (pp 243-515 o te puka mua; pp 388-407 o te rua o te puka; pp 6-31 o te toru o te puka) no te akakitekite atu i te au tuanga kia tatau koe.

No tetai au tuatua ke atu no teia, atoro ia atu te:

[www.spinz.org.nz](http://www.spinz.org.nz)

Akarana: PO Box 10318, Dominion Road. Founu: (09) 300-7035

Christchurch: PO Box 13167, Armargh St. Founu: (03) 366-6910

[www.myd.govt.nz](http://www.myd.govt.nz) [www.nzhis.govt.nz](http://www.nzhis.govt.nz)

[www.spinz.org.nz](http://www.spinz.org.nz)