



TALIU MAI LE TAFA O TAUA

Saunia e le Nofoga Tutotonu Aoao mo le PTSD
Novema 2005



O se Ta'iala mo Aiga

TALIU MAI I AIGA

O lagona fa'aosofia ma pei ua mapu ua matu'u atu se avega ina ua tuana'i atu aso ma vaiaso talu ona taliu mai fitafita sa i le taua. Ua saogalemu mai i fanua se tasi e pele o le aiga sa i le taua. A e ui i lea, e i ai foi taimi e lagona ai e le aiga le le mautonu ma pei ua i ai se va o le tasi ma le isi. O le lagona pei o lo'o i ai pea lea tagata o le aiga i le taua, a e le o le aiga.

Ua saunia lenei tama'i tusi mo aiga o fitafita pei o lou Aiga. O le fesoasoani ina ia e malamalama fa'apea foi le fitafita o lou aiga sa i le taua e toe fa'afetaui le olaga i le taimi lea ua taliu mai le taua. O le a o'o i lou aiga se *fesuiaiga* ina ua tuana'i le fo'i mai le taua o le fitafita o lo outou aiga. E masani lava ona fa'amatala e tagata o le aiga le taimi lea i ni lagona o'otia ma le loloto e aofia ai le mate'ite'i ma le to'afimalie, e i ai foi taimi e lagona ai le mafatia, pei ua i ai ni mea ua mamafa i le loto po ua atugalua ma popole. O lagona o'otia na o se vaega masani o le tau fetu'una'i o se aiga ina ua fo'i mai se tasi o i latou mai le taua. O le a foliga mai le tagata lea o le aiga sa i le taua, po'o le tama, tina po o se uso, tuafafine po o se tasi o le fanau, pei ua ese lava le lalolagi ua ola ai, e le toe fiafia mai, ia po'o le a lava sina mea e tupu e faitio ma ua le lava foi le onosa'i i le tele o taimi. O aga na e sili ona malamalama i ai pe a fa'apea o uiga e mafua mai le mafatia ona o le taua. O le ulua'i taimi e tula'i mai ai na uiga po'o aga, e foliga o le a fai ma fa'alavelave, ma e faigata ona foia. Ae a malamalama atili ona fesoasoani lea i lou aiga e foia na aga. E faapena uma lava uiga ma aga o le a fa'amatala atu i lenei tusi laitiiti. O le a e iloa ai ala e ofo atu ma saili ai le fesoasoani mo lea fo'i totino pele o lou aiga, a e le gata i lea, o le a maua ai fo'i e oe faamatalaga e fesoasoani atili i le itu tau i feso'ota'iga.

E i ai faamoemoega maualuga e le gata o aiga a'o le fitafita po'o fitafita ia sa i le taua i le taimi e toe taliu mai ai i aiga. O se tasi o faamoemoega o le a toe fo'i lava le aiga i tuga tuai po o le mea sa masani mai ai a e le'i toesea lo latou totino mai le mafutaga. A e ui i lea o le taimi lea e tu'ueseese ai ona o le taua, e masani lava ona sui ai aiga. O le a tutupu ma matutua fanau, o le a faaopoopo foi tiute fou o le tina po o le tama lea o le a fa'amuli. Ua faavae ni faiga uo fou. A e le gata i lea o le tou fitafita lea ua fo'i mai le taua, ua sui fo'i ia. O le taimi lava e o'o ai le tagata i le tafa o taua, o le a sua atoa le olaga. O suiga lelei nei i aso ma vaiaso talu ona fo'i mai la outou fitafita mai le taua e aofia ai le tu'u o le avanoa e toe fa'amasani ai le tasi i le isi, a e le gata i lea o le talatalanoa ma fa'alogologo le tasi i le tasi se'i toe fa'amausali le fetalitona'u, ia toe mafana le mafutaga ma aua ne'i natia e le tasi se mea mai le isi.

O nisi o suiga taua ma le aoga e ono mana'omia ai lou malamalama i ni isi o mataupu o loo feagai ma fitafita ua taliu mai le taua. O ni isi fitafita e matua faigata ma o se tauviga le taufa'afetaui pe a fo'i mai i aiga. Talu ai o le to'atele o fitafita e ono toe valaauina e fo'i atu i le tafa o taua i nu'u mamao e tiute ai, e matua taua lava le foia o nei to'atuga ma faigata i le taimi lea e mapu mai ai i aiga. O le a fesoasoani lenei tusi i totino o le aiga ia vaili ane ma iloa nei faafitauli e mafua mai le taua. O loo maua faamatalaga e faatatau i ala e maua ai fesoasoani e tali atu ai pe a alia'i mai nei auga i se fitafita sa i le taua ma le aiga.

O MEA NA O'O I AI I LE Tafa o taua

I le taimi sa i ai fitafita i le tafa o taua sa auai i osofaiga po'o nisi tofiga o fa'atinoga sa feagai ai i latou ma tulaga mamafa pei se avega i le mafaufau ma le tino po'o ni taimi lamatia ai lo latou ola. Atonu sa tafana i latou, pe sa vaai tino i tagata Amerika o maliliu pe manunu'a fo'i, po o tagata sivili po o fitafita fo'i a le fili, ia po'o le vaai tino foi i le maliu o se tagata po'o ni tagata Amerika e masani ma iloa lelei. Poo ni fitafita foi sa manunu'a ona o ni pomu, ni mea na pa, auupega po'o ni faalavelave fa'afuase'i foi. Ma o nei mea uma sa o'o i ai fitafita sa tutupu i le toafa, o se si'osi'omaga e naumati ma vevela e aunoa ma ni lafitaga ma ni nofoaga e sulufa'i i ai pei o le atunu'u moni.

O Mea e Masani ona Tutupu I le Taua Ripotia mai e Sui o le Ami a le Unaiete Setete, 2003

	<u>Afghanistan</u>	<u>Iraq</u>
Osofa'ia pe fa'apoina	58%	89%
Fetaia'i ma uafana	84%	86%
Tafana mai	66%	93%
Vaai I tino poo vaega o tino maliu	39%	95%
E iloa le tagata manu'a tigaina po ua maliu	43%	86%

O A NEI AUGA E MAFUA MAI LE TAUA?

E eseese lava tagata o le Malo pe a o'o ina a'afia pe fa'amanu'alia le tino po o le mafaufau I tulaga pagatia. O ni isi tagata o le malo e ripotia mai le lagona ua le aoga le mea atoa e o'o lava I le taimi talu ona talii mai I le aiga. E ono tula'I mai pea I le mafaufau mea na tutupu I le taua, o isi taimi e foliga mai I a latou gaoioiga o la e lava o loo I le taua. O auga la nei e mafua mai I le taua e faitau aso ma vaiaso o tula'I mai ma o uiga masani ia e tupu I tagata sa auai I le taua. O le toatele la o tagata o le malo e maua I aga nei e mafua mai le taua e toe fo'I lava I le manuia pei ona masani ai. Ae peitai o isi, e tauivi ai lava ma mafaufauga o mea na tutupu ia I latou I le tafa o taua ma a latou taumafaiga fa'asaga I ai. Atonu o le a e matauina o le a tula'I mai ai ni fa'afitauli I le va ma oe, po o isi foi o lou aiga po o ni uo, po o le tula'I mai ai foi o ni faalavelave I galuega po o le itu tau tupe. O isi auga e moe te'ite'i. . A faaauau o tula'I mai uiga nei o lona uiga ua maua lena tagata I auga fa'afualoa e pogai mai le auai I le taua poo lea e taua e tagata e le o ni fitafita o auga ina ua mavae gasegase o malo (taua) po'o fa'apu'upu'u fa'a-papalagi o le PTSD.

O A AUGA O LE PTSD?

Atonu ua e faalogo I le igoa PTSD, I le va ma tulaga o taua, po'o nisi foi mafatiaga ogaoga o le soifuaga, a'o tu'ufesili pea lou mafaufau po o le a tonu lava le uiga. O le PTSD o aga ia e masani ona tula'I mai pe a tuana'I se mea matuia na tupu pei o se taua, ae a umi se taimi o tumau pea ia auga a ua leva ona uma o le taua po o le faalavelave matuia lea sa a'afia ai lea tagata ona tula'I mai loa lea o le PTSD. E eseese la tulaga o lea foi aga e amata mai le feoloolo ma pu'upu'u se taimi e maua ai le tagata e oo lava ina matuia pe ogaoga ma pipisi. E ono tula'I mai ai la ni faafitauli I le vafealoa'I ma aiga ma uo, fa'atinoga o le galuega ma aoga, po o toe tau faamasani I le olaga fa'asivili.

E tolu ituaiga muamua o auga o le PTSD. Manatua, o le taimi lava e mavae atu ai se fa'alavelave mata'utia sa e a'afia ai pei o se taua, o auga na e masani lava ona a'afia ai le to'atele o tagata. E tuana'i ni masina talu ona ola le taua po o se fa'alavelave tele sa a'afia ai sea tagata ae le o te'a lava auga na, e ono faaali mai ai ua o'o i se tulaga faigata.

1. TOE FO'I MAFAUFAUGA I LE TAU

Fa'aauau ona toe mafaufau i le taua poo lagona pei o lo'o i ai pea i le taua.

2. TAUMAFAI E ALO'ESE MA PEI UA LE LAGONA SE MEA

Ua le toe fia talanoa I a'afiaga ogaoga pei o le taua, ua pei ua motu ese mai isi, o se lagona o'otia pei ua le toe lagona se mea o tupu

3. FA'AOSOFIA

Ua faigata ona mapu ma to'afilemu po o se lagona "nofo uta," o lagona o le tupu mai lava o se mea oso, ua le ma moe, ua le mafai ona taula'I tasi le mafaufau I se mea, ua popolevale I le saogalemu, ua faaitaita gofie

- 1. TOE FO'I MAFAUFAUGA I LE TAU.** O ni isi taimi ina ua talii mai se fitafita sa I le taua, e faaauau pea ona mafaufau I mea sa tutupu I le tafa o taua. E moe vavale I mea sa tutupu sa latou molimauina I le tafa o taua. E I ai taimi, latou te lagona ai pei o loo I ai pea I latou I le tafa o taua. O le molimau a isi e o'o ane I le mafaufau pei ni ata o le taua ma avea ma mea e faigata ai ona taula'I atu o latou mafaufau I se mea o fai. O ni isi taimi e fa'aosofia nei ata faalemafaufau e toe fa'amanatu mai ai mea sa tutupu I le taua e pei o mea e vaايا po o leo po o pa'o e toe oso ane ai le taua I mafaufau.
- 2. TAUMAFAI E ALO'ESE MA PEI UA LE LAGONA SE MEA.** E foliga mai o se uiga masani le taumafai e aua le mafaufau I mea faigata ma alo'ese mai tulaga e toe fa'amanatu mai ai a'afiaga mata'utia. Ae ui I lea, o tagata sa tauto I le malo ma ua maua I auga ia e taua o PTSD e matua taumafai malosi lava e toe mafaufau I taua ma mea faigata na tutupu ma alo'ese mai le talanoaina o mea na tutupu I le taimi ua tuana'i. O isi auga pei o le a taumafai lea tagata o lou aiga sa I le taua e solomuli ese I lagona po o le faaletino foi mai aiga ma uo. O nisi taimi e tete'e pe ita foi pe a fai atu e fa'amatala mai o latou lagona ma aga. E o'o ai lava ina o latou faaagaina le ava malosi, vailaau fa'asaina, po o vailaau foi mai le falema'I e faatonu e foma'I ia aua ai ne'I toe manatua pe lagona na mea. O uiga na ma aga e mafua mai I o latou a'afiaga ona o le taua sa auai ae le o se faailoga ua le toe auai atoa I o latou aiga ma le soifuaga o le va fealoaloa'i.
- 3. FA'AOSOFIA.** E le gata I le toe fo'I o mafaufau I tulaga sa I ai I le taua ma taumafai e alo'ese mai le toe mafaufau I ai, ae o le abfaigata fo'I ona to'a lelei pei e nofo uta lava I taimi uma. O nisi o taimi e faamatala e I latou sa I le taua se lagona o le te'ite'ivale pei so'o se mea lava e tupu e osovave. Pei e su'esu'e lelei ma matau tagata po o nofoaga ia iloa ni fa'aילו o se osofaiga po o se mea mata'utia o le a tupu. O nisi taimi pei ua mapo puipui tele I fanau ona o le fefe I tupu ai ni fa'alavelave. O lagona nei e atili faigata ai ona maua se moe pe tu'utasi le mafaufau I se mea ma tupu mai ai le uiga e ilitata I soo se mea e tupu.

E mafai ona togafitia le auga lea o le PTSD. A vave lava ona fai I ai se fuafua e mafai ona puipuia mai le o'o atu I se tulaga sili ona faigata ma a'afia ai lo outou va fealoa'I, o lana galuega po o le sologa lelei ma le manuia foi o le aiga. Faitau pea ia e iloa ai ituaiga o togafitiga o lo'o maua.

E FA'AFIA ONA ALIA'I MAI SU'ESU'EGA AUGA NEI I FITAFITA TUAI?

O fitafita tuai a Amerika o le Taua I Vietnam sa su'esu'eina e to'a 31% o tane sa maua ai ma le 27% o tama'ita'I sa maua I le PTSD I lo latou soifua. O ulua'I sailiiliga sa taua ai o le a maua le PTSD I le tusa o le 18% o I latou sa tau I Iraq ma le 11% (pasene) o I latou sa auai I le tafa I Afghanistan. Sa matauina le maua O le PTSD I fitafita tuai uma lava sa faia I ai Su'esu'ega, e

E ui lava ina o le to'atele o fitafita tuai e le maua Ai le PTSD, ae I ai lava se vaega e maua ai I lo Latou soifuaga. Ua taua I ulua'I su'esu'ega tusa O le 18 pasene o fitafita tuai sa I Iraq ma le 11% O fitafita tuai sa I Afghanistan e I ai le PTSD.

aofia ai I latou sa tauto ile Taua Tele lona Lua a le Lalolagi, le Taua I Korea, Vietnam, Fagaloa I Peresia ma Operations Enduring Freedom ma le Iraqi Freedom I Iraq, sa maua foi I vaega'au a Malo Aufaatasi mo le tausiga o le filemu I tafa o Taua I isi itu o le lalolagi. Ae le na'o fitafita tuai la e maua I le PTSD. E maua foi I tagata matutua ma tamaiti sa

o'o I ni tulaga mata'utia ma le ogaoga (e pei o le fa'ao'o lima ma le fa'amalosi tama'ita'I), o mala tutupu fa'afuase'I ma fa'alavelave fa'afuase'I, e fa'asaga I ali'I ma tama'ita'i. E le gata la I malo I Sisifo ae fa'apea foi ma isi atunuu I so'o se faalapotopotoga tau le va fealoa'I ma le tamaoiga. O le fua na maua mai se su'esu'ega I le 2005 I le malo aoao o Amerika tua o le 7% o tagata sa maua I le PTSD I o latou soifuaga.

E MAFUA ISEA LE PTSD?

E le iloa e tagata atamamai o mataupu tau le soifua maloloina o le mafaufau pe aisea e maua ai isi tagata I le PTSD ae le maua isi, ae ua matou iloa e LEAI se upu o faia e faatatau I le malosi o le tagata po o ituaiga tagata lea e a'afia I lea auga (PTSD). O lona uiga e leai se faia I le va o le tagata malosi ma lenei auga, o le to'atele lava o tagata e malolosi ma totoa ae I'u ane lava ua maua I le PTSD ina ua tuana'I se a'afiaga matuia o le olaga pei o taua ma fevaevaeaiga.

O le maua I le PTSD e le o se mea na filifili pe mana'o fo'I I ai se tagata. O le upu moni, ua tatou iloa o le toatele o tagata e le manana'o e maua I le PTSD. O tulaga nei o le soifuaga e faia ma le PTSD e aofia ai: le a'afia tele I se tulaga ogaoga o le olaga e ono maumau ai le ola, o se fa'alavelave mata'utia sa a'afia ai, ma le leaga o le lagolagoina I le itu tau le va fealoa'i. Manatua o tulaga uma lava nei e o'o I tagata ina ua a'afia I ni fa'alavelave e lamatia ai le soifua ma e mafai lava ona foia I le fesoasoani pei ona taua.

O ISI AGA TA'ATELE

O se Lagona tu'ulafoa'iina po o le faanoanoa e eseese lava tagata, ae o le aoao lava e a'afia ai le lagona ua faanoanoa, ua le fiafia I le tele o aso, ua le fiafia I ni fa'amalosi tino ma ta'aloga sa masani ona fiafia I ai. E lagona e le tagata lea o le malo ua leai se malosi ma ua matua le lava lava. E aofia ai foi le lagona ua leai se faamoemoe po ua le taulau o se taumafaiga, po o

Le lagona e le toe I'u lelei se mea. O lagona nei e o'o I fitafita po o I latou sa I le taua pe a faapea o se tau I ai le fitafita I le taimi sa I ai I le tafa o taua ma tupu ai lona fa'anoanoa pei o ni uo mamae sa maliliu ai I le taua. E oo ane ai I le tagata (tane po o le tama'ita'I) lea se lagona o le fa'amanu'alia o ia lava. E taua tele le saili o se fesoasoani pe a tula'I mai mea faapea I totonu o se aiga. A e iloa loa ua o'o tulaga faapea I le fitafita o le tou aiga ua tau le fiafia ma na'o o le nofononofo lava ua le ano mai I mea sa masani ona fiafia muamua I ai, ua tatau loa ona saili o se fesoasoani.

MANATU E PULE I LE OLA. O tulaga nei e mafua mai le taua aemaise lava ni uo po'o ni isi o aiga ma le atunuu sa masani ai ua maliliu, e I'u ai lava le tagata lea ina o'o manatu I le fa'amanu'alia po o le fa'ao'o foi o le oti ia I latou lava. A e manatu ua o'o se tasi o lou aiga I le tulaga lea o le fuafua e pule I le ola, e tatau ona e fesili sa'o lava I ai I se auala fuafua lelei ia AUA ne'I fa'apea le tagata o e talanoa I ai e uiga I le pule I le ola. Afai o ni manatu faapea o loo I le loto o le tagata lea o lou aiga (mo se faataitaiga o lea o loo I ai la'u fana (laau malosi) e fa'auma ai a'u), ma e le mafai ona feutana'I ma oe ina ia saogalemu ai, ua tatau ona e valaau le numera 911 I le telefoni I le taimi lava lea. Mo ni isi fa'amatalaga , fa'afeso'ota'I le Laina o le Puipuiga o le Ola a le Malo aoao I le 1-800-273 TALK (8255) po o le www.suicidepreventionlifeline.org/

ITA PO O UIGA SAUA. O le ita po o le maitaita gofie o fa'ailo na o le PTSD ma e masani ona feso'ota'I ma atuatuvaale ua le mafai ona taofiofi; e faapena foi ona ita gofie se tagata ua o'o I ai lagona faaletino faapena. O se faataitaiga masani tiga lava se mea e le ono ita ai se tagata ae o le a matelelele ai lava tagata faapea. O lagona na pei ua leai sana mea e toe mafai I ai I auga nei ua taua o PTSD ma ua pulea ai lo latou ola e o'o ai le ita tele I se tagata. O isi tulaga e tupu ai pe a mafaufau I mea sa tutupu I le taimi o faalavelave po o aafiaga po o taua foi (sa le tatau lava ona tupu mai) e o'o ai fo'I le ita I le tagata.

E ui lava o le ita o se auala masani (fa'anatura) ma lelei, e faailoa mai I ni ala lelei po o le le manuia foi. O lagona ua siliga po o le ita ma uiga saua e tula'I mai ai fa'afitauli I le va o ulugali'I ma aiga, o galuega, ma malepe ai faigauo. Taluai o lagona ita e alofia ai e tagata, e taofia mai ai foi le tagata mai so'otaga lelei ma le maua ai se fesoasoani mana'omia. O ni isi fitafita sa I taua e mapo fanau tele, pe ita gofie foi I uiga masani o le fanau. O ituaiga uiga na o lo'o I le loto o le fitafita lea e faatatau I ni tulaga mata'utia e ono o'o I tamaiti po o fanau.

A oo loa le tulaga o le ita ma uiga saua ma lamatia ai pe fa'ao'o ai sauaga ia te oe po o nisi foi o lou aiga, e taua tele ona saili o se fesoasoani mai leoleo, po o faufautua faapitoa (faifeau, vaega o uiga lelei, tausiga amata, tausima'I, porokalama e fesoasoani ai I aiga) e foia ai uiga o le ita ia e mafua mai taua ma faalavelave ogaoga.

AVA MALOSI MA/PO O LE FAAAOGA SESE O VAILAAU FAASAINA. O le nofo lava o le tagata ia ma faaaoga vailaau e togafiti ai ia e ala I le inu ava malosi po o le faaaoga foi o vailaau faasaina o se auala masani lea e fai e fitafita sa I taua e foia ai auga nei ua taua. O faiga nei e faatatau I isi atugaluga o le toe faafetaui I le olaga masani, a o taumafai le tagata e foia manatu, lagona ma mafaufauga e faatatau I le taimi lea sa I ai I latou I le tafa o taua, ona latou faaaoga lea o vailaau faasaina po o le ava malosi e faafilemu ai lagona ia. A mana'o se tagata e alo ese mai mafaufauga I le taua ma mea na tutupu, pei o le vaifofo vave lava o le ava malosi ma vailaau faasaina, ae na ona faaopoopo atili ai o isi foi faafitauli. A e matauina loa ua tau le mafai e le fitafita o lou aiga ona pulea le ava malosi ma vailaau faasaina, e taua lou fesoasoani loa lava ia I latou ma saili le vaifofo talafeagai.

TU'UA'IA O IA LAVA, LAGONA O IA LE POGAI, MA LE MASIASI. O nisi taimi e avea le taumafai o fitafita po o tagata o le malo o lou aiga e toe fetu'una'I mea sa tutupu ia I latou I le tafa o taua, ma mea ua tauave uma ai e I latou le avega ona o ni mea leaga na tula'I mai, po o ni mea na latou fai pe leai foi a ua tu'ua'I uma ia I latou, faapea ua mafua ai le maliliu o isi e aofia ai aiga ma uo a ua ola ai na'o ia po o I latou, (o lagona ua tauave uma e le fitafita ua sao mai). O lagona uma nei e oo ane ia I latou ua sao mai le taua pei o latou na pogai ai, ae mafua mai ona o le mata'utia ma le faigata o tulaga sa o'o I ai I le taua, a'o toe taumafai le fitafita e tau fuafua mea na tutupu e ui ina ua mavae atu. E ao foi ina malamalama e o'o ane foi I fitafita nei le lagona ua latou faia se amioletonu faaleagaga po o le faalelotu, e ui lava ina o lea na mafua ona latou o I le taua ona o le fa'atonuga.

A'AFIAGA I LE SOIFUAGA O LOU AIGA

E tele lu'itau o le a fetaia'I ma fitafita nei ua fo'I mai le taua a o taumafai e toe fa'afetaui ma le soifuaga masani I aiga. O se tasi o nei lu'itau, e pei ona matauina, ia maua le lagona saogalemu, mafana le mafutaga ma fetalitonusa'I ma tagata o le aiga. O se vaega o lea suiga e a'afia ai le atiinaa'e o feso'otaiga po o so'otaga ma lou aiga (ava, po o le tane), lau fanau, aumea mamae ma isi.

Aua lava ne'I faia se tulaga e pei o se lu'itau po ua fa'amalosia le fitafita lea o lou aiga sa I le taua faamatala mai mea sa o'o ia I ai I le taua. Ae, tuu I ai avanoa e talanoa ai lava ia I mea sa oo I ai pe a malie I ai, ma tagata o le aiga e le su'esu'evale pe fa'amasinoina tala ia o le a fai ane pe fai atu ni tala le fetau ma faamatalaga a le fitafita o le a fai ane. A mana'o le fitafita e te auai I ai talanoaga ona e auai lea. A e le gata I lea e fesoasoani tele pe a talanoa ma se faufautua le fitafita e faatatau I mea sa oo I ai I le taua pe I ai foi ni itu e atugalua I ai I le faamatalaina o tala o mea sa tutupu I le taua pei o auiliiliga ma tagata o lona aiga.

A'afiaga o le PTSD I le Aiga

- ✍ O fitafita tuai sa I Vietnam e a'afia I le PTSD e I le va o le fa'atolu ma le fa'aono ona ono tatala a latou faaipoipoga nai lo fitafita tuai o Vietnam e le maua I le PTSD.
- ✍ O fitafita tuai ua maua I su'esu'ega e maua I le PTSD a faatusatusa ia I latou e le maua ai, e sili atu ona sau I o latou ta'ito'alua ma fanau, ma e o'o atu lava le maualuga o I latou I le 63 pasene mo nisi ituaiga o sauaga faaletino I le tausaga ua mavae.
- ✍ O ta'ito'alua o fitafita tuai o le taua I le Vietnam e maua I le PTSD ua ripotia mai le faaitiitia o le faamalieina I o latou olaga ma ua ese lava le pa'u maualalo o aga tausa'afia pe a faatusa I paaga po o aiga o fitafita tuai o Vietnam e le maua I le PTSD.

O le isi lu'itau o le vaitau lea o suiga ma le toe fetu'una'I ina ua fo'I mai le taua o suiga ia I totonu o le aiga. Ia nofo uta, e ono toe fo'I mai fa'afitauli sa tula'I mai I le va o ulugali'I a'o le'I tu'ua aiga mo le taua. Ua suia le fitafita lea sa alu I le taua. E talii mai ua matutua si ana fanau ma ua I ai foi o latou tomai I le itu tau I aoaoga. O ta'ito'alua ma isi foi tagata o le aiga ua tele tiute tau le aiga ua tu'uina atu I ai. Ua tatau ai I tagata uma lava ona galulue e toe fa'afetaui ma fetu'una'I I faiga fou ma suiga ia malilie uma ma talia mo le sologa lelei o le aiga.

O nisi taimi e avea faafitauli o aso ta'itasi faaleaiga ma mea e pei ua mamafa tu ma taotaomia ai le fitafita lea po o le tagata o le aiga sa I le taua. E ono oso ai le ita gofie po o fa'ali'I o le fitafita e ui

o mea masani lava ia ona tutupu I aiga. E pei ona matauina o isi ia auga masani o tagata sa I le taua o le ita ma le sau e mafua mai le tafa o taua. Ae ui I lea, o aga nei e ono fa'amata'uina ai nai ta'ito'alua ma fanau, e o'o lava oi I le fitafita ia. A faaauau ona tula'I mai uiga o le ita ma sau I le aiga I aso ta'itasi o lona uiga ua tatau ona saili se fesoasoani e le gata mo le fitafita a'o le aiga atoa.

E eseese ali'I ma tama'ita'I I le tulaga lea o le toe tau fa'afetaui I le olaga masani o le aiga sa sau a'i. O ali'I a tula'I mai auga nei ua mafatia ona taumafai lea o alii e tuumuli ese ma tuua le aiga ae mafuta atu I uo ma aumea mamae. O tama'ita'I la e mana'omia le feso'ota'iga o lagona ma mea sa o'o I ai e fetufaa'I ai ma nai o latou ta'ito'alua. E I ai isi ta'ito'alua e pei e tete'e pe le malamalama fo'I I lana ava (fitafita lea ua taliu mai le taua), ma e fa'atautu e o'otia ma tiga alofa I faafitauli po o ni tulaga foi na ausia e si ona faletua I le taua. O le ripoti mai a fitafita (alii ma tama'ita'I) sa I le taua, e faigata ona toe foafoa le mafutaga mafana sa I le tafa pe a fo'I mai I le olaga faaleaiga.

O isi foi lu'itau e fetaia'I ma alii ma tama'ita'I fitafita I le taliu mai le taua o a latou fanau. O lagona e o'o ile fanau o le loto mimilo, tu'ulafoa'iina, faanoanoa po o le ita foi I le taimi na tuua ai I latou e le matua lea e I le fitafita ia po o matua uma foi e to'alua. O le taimi lea o le taua, sa faalagolago tasi lava le tamaititi I le matua (tina po o le tama) lea sa fa'amuli atu I le aiga ma ia. O le toe foi mai o le fitafita I le aiga e toe o'o ane ai I le mafaufau o le tamaitiiti popolega ia I te'I fo'I ua toe nofoeseese ma le tama po o le tina lea faatoa foi mai le taua, o lagona masani lava na o mea nei o tamaiti. O le itu taua aua ne'I amana'ia uiga masani nei o nai fanau, a e talanoa I ai ma faapelepele ma faamafanafana I ai e uiga I le olaga faigata ua tatou I ai, ia faapea foi ma isi o le aiga po o ni tagata foi ma faalapotopotoga e maua mai ai fautuaga. O se itu taua tele lenei e fesoasoani ai I le aiga atoa.

E le tatau lava ona sopo le vaai I le va fealoa'I o aiga ma isi foi tagata. O nai faigata laiti lava nei e I'u ina eseese ai ulugalii ma I'u ina tatala ai feagaiga o faaipoipoga, tutupu ai faalavelave I aiga o sauaga, ma fai ma avega mamafa I le tausiga o aiga. Atonu e ao foi ina e talatalanoa I se faufautua mo se fesoasoani ma se lagolagosua.

E FA'APEFEA ONA ILOA UA AOGA LE VAIFOFO?

O auga nei e mavae a'o gasolo aso ma le soifuaga. A e a leai, e ono tula'I mai ma maua le tagata I le PTSD. A o le itu lelei o loo I ai vaifofo ma togafitiga e aoga tele mo le PTSD ma isi faafitauli pei ona taua I luga. E taua tele faufautuaga mo lenei faafitauli o le PTSD e aofia ai le faaoga o laasaga masani. E tatau ona fai ni faatalatalanoaga ma se faufautua ua a'oa'oina fa'apitoa mo lea foi tulaga, ia iloa ai le mea ua o'o I ai le soifuaga ma ni ala e mana'o le tagata e sui. O le a atili ai ona latou malamalama I le PTSD ma ona a'afiaga e le gata ia I latou a'o nai o latou aigafoi. Ae le gata I lea, e mafai foi ona latou talatalanoa ma isi o latou uso a fitafita sa I la taua e fetufaa'I ma fesoasoani le tasi I le isi I o latou faafitauli.

E tele auala ua agava'a e maua mai ai e fitafita ma o latou aiga togafitiga ma vaifofo I auga nei na mafua mai I le tafa o taua ma isi faafitauli e fetaia'I ma I latou. E aofia ai faifeau o vaega'au, (chaplain servicec), o tautua faalesoifua maloloina o le mafaufau ma aga o loo maua I falema'I ma faletalavai, o foma'I ma tama'ita'I tausima'I faapitoa po o porokalama faapitoa foi e fesoasoani mo aiga o I latou sa I taua. O le toatele lava o fitafita tuai, e aofia ai I latou sa I le National Guard, Ami Fa'aleoleo (Reserve), ma I latou o loo auai pea (active duty) e maua o latou togafitiga mo le

PTSD I le Matagaluega o Mataupu tau Fitafita Tuai, I porokalama mo le togafitiga o le PTSD ma Nofoga o Tautua mo Fitafita Tuai. O le tele lava o togafitiga e faia I faletalavai e nofo lava le fitafita I lo latou aiga ma tausavali I ana talavai e faigofie ai.

A saili fesoasoani loa le tagata o le malo, masani lava ona taula'I le togafitiga I itu o le a taua I lalo:

- ☞ Faatalanoa E masani lava ona amata togafitiga I se talanoaga ma se faufautua e faatatau I faafitauli sa feagai ma fitafita talu ona taliu mai le tafa o taua.
- ☞ Malamalama I le PTSD. O le maua se malamalamaga e ala faatalanoaga ma le faufautua ma auai I vasega ma isi fitafita po o fitafita tuai foi, o le a ia iloa ai auga o le PTSD e mafua mai le taua. Ae le gata foi I lea o itu e a'afia ai I latou (fitafita) ma o latou aiga.
- ☞ A'oa'o tomai po o meafaigaluega e fesoasoani ia I latou. E tele naua tomai e mafai ona fesoasoani ile toe faafoi o le fitafita I tulaga masani, e aofia ai le tomai e faaitiitia mafatiaga o le tino e mafua mai le taua, o tomai mo feso'ota'iga taua mo aiga ma uo, ma tomai e pulea ai le ita ma tulaga fete'ena'I ma isi uso a tagata. O togafitiga la e a'afia ai ala fou e foia ai mea e ala ai ona fefe le tagata, pe mafatia ma faanoanoa, ita po o le faavauvau.

A e le gata I lea e mafai foi ona ofoina atu ni isi ituaiga togafitiga mo le fitafita tuai po o le o loo tiute pea:

- ☞ Vailaau mo Togafitiga. E ao ina feutana'i ma se foma'i mo togafitiga po o ni vailaau foi e tatau mo ia auga. O vailaau e maua ai le mapu mai auga uma pei ona taua i luga o le faanoanoa, mafatia, ita gofie, moe vavale e mafua mai le PTSD. E mafai ai foi ona faafaigofie ona auai i isi porokalama faatatau i faufautuaga.
- ☞ Fa'amatalaina o faigata sa o'o i ai. E le faigofie ona faamatalaina ma fetufa'I mea faigata ma tiga sa o'o i le tagata lea sa i le taua. E i ai le atugaluga, taluai nei tiga e ono fa'atumulia ai sea tagata i le atuavale, fa'anoanoa, tiga, po o le ita foi ma le to'ataa'i. Ae mafai ona fesoasoani e toe fa'afoi i tuga tuai sa masani mai ai sea fitafita pe a talatalanoa i faigata sa tutupu i le taua ma sui ai se vaaiga fou i mea faigata sa feagai ma ia po o i latou i se tagata e fa'atuatua ma talitonuina. O le tele o taimi o lenei vaifofo e ala i le faatalatalanoa so'o mai lea taimi i lea taimi, e faifaiilemu lava ma i'u ina lagona e le tagata lea sa i le taua po o fitafita tuai foi, ua mafai ona ia pulea ia lagona ma fa'aitiitia ai le tiga ma le popole vale po o le fefe fo'i.

E ono o'o atu lea faiga i ni vaiaso po o masina ia po o ni tausaga foi. E masani lava ona feso'ota'i so'o le tagata lea o lo'o a'afia ma se faufautua i le taimi muamua, ona fa'asolosolo lava lea ina tu'uitiitia a'o auaua'i mai le malamalama o le fitafita i auala eseese e foia ai mafaufauga, lagona, o manatu itu eseese o le va fealoaloa'i.

O VAIFOFO TA'ATELE E FOIA AI AUGA O LE PTSD

O LE VAIFOFO MO AGA A LE MAFAUFAU (Cognitive-Behaviral Therapy- CBT). Ua fa'aalia o le togafitiga pito aoga lea mo le PTSD. O le auala lea e ta'u fa'apu'upu'u I le fa'apapalagi o le CBT e aofia ai le galue I le mafaufau po o manatu, e sui ai lagona o'otia po o lagona loloto, ma aga po o amioga a le tagata ua a'afia ai. E tele ituaiga o CBT:

- ☞ Fa'afeagai ma mea sa tutupu e fa'aeteete le faiga o le auala lea, ma e fai ma toe fai, e auiliili uma mai ai faigata sa tutupu I se auala saogalemu e fesoasoani ai I le tagata lea ua a'afia e toe feagai ma mafai ona pulea le fefe ma le fa'anoanoa ufitia ai o ia ona o faigata sa feagai ma ia i le taua po o se faigata ogaoga.
- ☞ Toe fatua'i mafaufauga o se faiga lea e ta'u mai ai e le ua a'afia ma toe taga'i toto'a i mafatiaga faalemafaufau e fa'atatau i le taua po o tulaga ogaoga sa o'o I ai, ma fa'afetaui na mafaufauga, ma sui ini mafaufauga talafeagai ma sa'o.
- ☞ Fa'atupu ni manatu e fa'aitiitia ai tiga o le toe tomanatu I puapuaga sa feagai ai o se faiga lea e ala I a'oa'oga, ma auala ma tomai e tali atu I ai, ma fa'asa'o ai mafaufauga sese e faatatau I le taua po o faigata sa feagai ma ia.

E aoga **vailaau ma togafitiga** ua taua e faaitiitia ai auga o le PTSD, pei o le popole vale, fa'anoanoa, ma le tau le maua o se moe lea e maua ai fitafita ua a'afia I le PTSD. Ua I ai ituaiga o vailaau ua fa'ata'ita'I ma iloa ai e feoloolo ai, o isi foi vailaau ua iloa atu le aoga tele mo lea foi faaletonu. E fesoasoani vailaau e faaitiitia ai auga faigata o lea faafitauli ma e te mafai ai ona auai I isi ituaiga o talanoaga e fesoasoni tele e foia auga pei ona taua ma ua iloa foi le aoga tele.

O LE TIUTE/SAO O LE AIGA I LE TOGAFITIGA

E mafai ona fesoasoani tagata matutua o le aiga I fitafita sa I taua ua foi mai I lo latou a'oa'oina ma malamalama I ni isi o itu e ono tula'I mai ai lagona tiga ma le faigata o se fitafita sa I le taua talu ona talii mai I aiga ma fanua ina ua mavae se taimi umi o I ai I le tafa o taua. O le tiute sili ona taua o tagata o le aiga ia moni, ma alolofa ma lagolago I so'o se ala I le faaali atu lea o o latou mana'oga ma fa'amoemoega, ae le o le natia ona o le mana'o e puipui le fitafita lea po o le tagata o lo latou aiga sa I le taua.

Ae le gata I lea, e tatau I tagata matutua o le aiga ona lagolago ma aloaia manaoga o le fitafita sa I le taua ma tu'u I ai le avanoa e toe fa'afetaui ai ma le soifuaga I le aiga. E tatau I ta'ito'alua o fitafita sa I le taua ona nofo sauni mo ni suiga, ma fa'afetaui ma fai lo latou sao I le faiga o le aiga ma tiute taua ma sini autu e fa'ataunu'u. E taua foi I ta'ito'alua nei sa faamuli atu I fanua ona faailoa lo latou talitonu I le sao o le fitafita o se matua ma lagolago fa'ai'uga e malilie faatasi I ai.

E ao foi I tagata o le aiga ona nofo sauni e a'oa'o ma talia tomai fou po o mea e faaaoga e le fitafita o le aiga lea ua talii mai. Mo se fa'ata'ita'iga o le talatalanoa I ni itu e ono fa'aosofia ai feeseeseaiga ina ia malamalama uma ai le tane ma lona alii. O le faiga manuia lea a aga'I uma I ai mafaufau ina ia foia ma toe fetu'una'I ai le toe fa'atulaga o si fitafita e toe fo'I I tulaga sa masani ai le aiga ma faigofie mea uma I le fealofani ma le limalima fa'atasi I ai.

E taua tele foi ina manatua e taua uma lava tagata o le aiga. O le tane po o le faletua lea sa faamuli atu I fanua e tatau ona saili fautuaga mo ia ma le fanau pe a mana'omia. E fesoasoani ile tele o taimi fautuaga nei mo ulugalii ia iloa mana'oga o tagata ta'ito'atasi o le aiga I le itu lenei.

TIUTE O LE AIGA E FA'ALOTOTELE LE FITAFITA SA I TAUA E SAILI FESOASOANI

E muamua lava ona iloa e tagata matutua o se aiga ma matauina faafitauli I le tagata lea sa I le taua o lo latou aiga ua toe fo'I mai. E ao foi I tagata ole aiga ona nofouta I itu le manuia I nai fanau ma tagata matutua pe a faapea o loo feagai le fitafita ua talii mai ma faigata pei ona taua. E ui lava ina o loo taumafai le fitafita e faamasani ma le soifuaga I le aiga, ae o le a avea faafitauli I nai masina ua tuana'I ma amioga le manuia e afaina ai fuafuaga masani a le aiga. Faalototele le fitafita e saili fesoasoani pe a I ai ni amioga a le fitafita ua faalemanuia e tau foia ai puapuaga ma mafatiaga ia sa mafua mai le taua, e pei o lona faaogaina o vailaau faasaina, ua tau le fiafia mai ma pei ua I ai se va I le mafutaga po o ni uiga matuia e faia I luma o le aiga. Taumafai e faailoa I le fitafita itu le manuia na ua fai ma atugaluga I se auala talafeagai aua ne'I foliga ua e tu'ua'ia o ia.

E le faigofie ona e fai I lau pele lea ua foi mai I le taua e alu e saili se fesoasoani. Ua faaalua I se su'esu'ega o fitafita ua talii mai le taua I Iraq e na'o le 40% (pasene) o I latou sa feagai ma faafitauli tau le mafaufau na faailoa mai lo latou mana'omia o se fesoasoani. O le toatele o fitafita ua talii mai e faaletonu I togafitiga tau le mafaufau ona o le fefe ina ne'I faaleagaina ai o latou igoa pe afaina ai foi a latou galuega I vaega'au a le malo. Atonu o le galuega aupito taua a tagata o le aiga o le fa'alototele lea o le fitafita e saili fautuaga ma togafitiga. O loo I ai togafitiga e aoga ma e mafai ona puipuia faafitauli faigata pe a vave ona puipuia mai le tutupu mai. E manuia tagata uma lava e aafia ai pe a u'una'I le fitafita sa I le taua e saili fesoasoani.

O FEA E MAUA AI SE FESOASOANI?

TAUTUA MO FITAFITA TUAI

O le taimi lava e talii mai ai se tagata o lou aiga sa I le taua, e agava'a ai loa lava I togafitiga tau le soifua maloloina e aunoa ma se totogi e o'o foi I tautua e ala I le Matagaluega o Fitafita Tuai mo so'o se tulaga e tula'I mai ai e mafua mai le taua mo le lua tausaga talu ona talii mai le tafa o taua. A tuana'I le lua tausaga e maua pea lea tautua ae fesoasoani oe e totogi se vaega e fua I lou totogi. A faapea o tautua latou mo le National Guard po o Vaega'au Fa'aleoleo ma e sa tauto I le tafa o taua e agava'a foi latou mo ia faamanuiaga. E tataua ona auai ina ia agava'a mo nei tautua. Faatumu se pepa talosaga I le tuatusi lea: www1.va.gov/health_benefits/

NOFOAGA TUTOTONU SOIFUA MALOLOINA A FITAFITA TUAI

O nofoaga nei o loo faatutuina I le atunuu aoao, e amata mai lava I nai faletalavai laiti e oo atu lava I falema'I tetele. O nei nofoaga uma, e mafai ona maua ai e tagata o le malo po o fitafita le fesoasoani mo soo se faafitauli, I le itu tau le soifua maloloina o le tino ma le mafaufau. O le tele o nofoaga nei o loo I ai tagata atamamai faapitoa I auga pei ona faamatalaina o PTSD ma nisi faafitauli e faia ma e mafai ona fesoasoani I le fitafita lea o si ou aiga pe a talanoa I ai.

NOFOAGA TUTOTONU O FITAFITA TUAI O isi foi ia auala e tele le fesoasoani o le a maua mai ai pe a talii mai fitafita mai le taua. O loo maua foi ia nofoaga I le atunuu atoa ma e pei e patino latou I le fesoasoani I fitafita sa I taua e toe fa'afetaui mai le olaga masani I aiga pe a mavae le auai I le taua. O nofoaga nei e maua mai ai fautuaga I le toe fa'afetaui I le soifuaga o aiga ma le itu I le mafaufau ma maua ai foi e fitafita tuai ma o latou aiga alamanuia eseese mai lo latou poto masani I mataupu tau fitafita ua talii mai taua e toe fa'afetaui ma le olaga o aiga.

Ina ia maua le fesoasoani mai nofoaga o Fitafita Tuai, e tatau e le tagata lea o lou aiga o loo I le malo ona faamautu tulaga e faamaonia o latou o fitafita sa I taua I le faailoa atu lea I Ofisa e faafoeina le Tusia o oe o se totino o vaega'au I lou atunuu na e ulufale ai I le militeri se tasi o faamaoniga nei pe a talosaga mo se fesoasoani tau togafitiga I soo se taimi.

- ☞ O se DD-214 e faailoa mai ai le vaega tonu sa tofia I ai oe I le taua; po o se
- ☞ Se risiti e faamaonia ai ua e maua pine nei: Medal of the Afghanistan Campaign; Iraq Campaign Medal; Armed Forces Expeditionary Medal; Kosovo Campaign Medal; Global War on Terrorism Expeditionary Medal (e le aofia ai le Global War on Terrorism Service Medal); po o le Southwest Asia Campaign Medal; po o se
- ☞ Risiti e faamaonia ai o loo e maua le Hostile Fire po o le Imminent Danger Pay (lea e taua o le 'combat pay') pe a tuana'I Novema 11, 1998; po o se
- ☞ Faamaoniga o le tu'usaunoaga o Lafoga a le Malo Tele mo le Hostile Fire po o le Imminent Danger Pay ina ua tuana'I Novema 11, 1998.

Mo ni isi faamatalaga e uiga I faamanuiaga mo fitafita tuai, po o se nofoaga o Fitafita Tuai o lata ane ia te oe, valaau le telefoni 1-877-VETS po o le www.vba.va.gov/EFIF. Mo faamatalaga tau le Nofoaga Tutotonu o Fitafita Tuai, valaau 1-800-827-1000 po o le www.va.gov/rcs.

FAALAPOTOPOTOGA O TAUTUA MO FITAFITA TUAI (VSOs)

O se isi fesoasoani sili mo tagata ua fo'I mai le tafa o taua o Faalapotopotoga o Tautua mo Fitafita Tuai (Veteran Service Organizations (VSO)). O faalapotopotoga nei e faapitoa lava mo le tuuina mai o ala e maua ai fesoasoani I tagata o le malo o alii ma tama'ita'I pe a uma ona auai I taua, ma fesoasoani e aumaia faatasi tagata e foliga tutua o latou pote masani. O vaega nei ua faamaopoopoina I lala o le tautua, lotu, atunuu, tafa o taua, faamoemoe ma isi lava faatulagaga, faapea ma faalapotopotoga tetele, e pei o le American Legion ma Veterans of Foreign Wars, ia e taula'I atu I mana'oga aoao o fitafita tuai. Mo nisi faamatalaga pe fia auai foi I se tasi o nei faalapotopotoga, siaki ane le www.va.gov/vso.

E I ai lo matou faamoemoe ua tele sou malamalama I lenei tusi. Ua e silafia ai itu e tatau ona faamoemoe I ai pe a taliu mai se tasi e pele ia te oe mai le taua, po o mafatiaga ogaoga foi e a'afia ai ona o le taua ma auga o le PTSD o se ulua'I la'asaga taua lea ia e silafia ai pe o'o mai le taimi e mana'omia ai se fesoasoani. E toe fia faamamafa atu o auga uma e mafua mai taua e le tumau. O le tele lava e mou malie atu. O le vave lava ona foia o nei faafitauli I lou aiga ma le va fealoa'I o le faaitiitia foi lea o aafiaga. A faaauau faafitauli pei ona taua o loo maua togafitiga. O le tele lava e mafai le vaifofo ma togafitiga ona ave'esea po o le faaleleia atili foi o feso'otaiga I totonu o aiga o loo tula'I mai ai nei faafitauli. Manatua o a'afiaga mai le taua e pei lava o nisi manu'a o le tagata lava ia e mafua mai le taua. O loo I ai foi le faasologa o le tuga o manu'aga I le mafaufau. A tumau ma faaauau nei faafitauli o le togafitiga lava e to'omaga uma I ai tagata ia maua ai se mafutaga sili atu ona fiafia e talafeagai ma fetau ma le soifuaga o tagata uma.

Mo nisi faamatalaga e uiga I nei faaletonu e mafua mai taua taga'I I le www.ncptsd.va.gov

O se Ta'iala mo Aiga o le Militeri-