

# Fafine ma Popōlega



U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

## O le a le popōlega?

O le popōlega o se lagona o le popole, lē mautu, po o le fefe i se mea o le a tupu po'o se isi tulaga. O se tali masani lea i le atuatuvalet. O le popōlega e mafai ona fesoasoani ia te oe e te mataala ai i se tulaga lu'itau i le galuega, pe sauni malosi mo se su'ega, pe to'a ai fo'i i se tautalaga tāua. I le aotelega, e aogā fesoasoani ia te oe. Ae a o'o ina faigatā ona pulea ma fa'atonutonuina i lea aso ma lea aso, e mafai ona avea ma tulaga fa'aletonu.

## O le a le fa'aletonu o le popōlega?

O fa'aletonu o popōlega e mafai ona avea ma fa'alavelave e tupu ai le popole i le tele o mea e fai i aso uma e pei o le alu i le galuega po'o le a'oga po'o au taimi ma uo po'o aiga. O fa'aletonu o popōlega o ni ma'i tuga ia o le mafaufau.

O fa'aletonu o popōlega o se ma'i o le mafaufau e sili ona tā'atele i le lunaite Setete. E o'o atu i le 40 miliona tagata matutua o Amerika ua a'afia ai i tausaga tā'itasi. E fa'atele fa'alua le a'afia o fafine i lea fa'aletonu nai lo tane ma e ono maua ai i latou i lea ma'i o le popōlega i le soifuaga atoa. O fa'aletonu o popōlega e mafai ona togafitia, ae peita'i e i lalo ifo o le 37% oi latou ua togafitia.

## O a ni ituaiga ogaoga o fa'aletonu o popōlega?

E tele ituaiga o fa'aletonu o popōlega. E tofu uma i latou ma o latou uiga ma auala eseese e a'afia ai tagata.

- **Fa'aletonu fa'alaua'itele o le popōlega (GAD)** e afua i le popole tele i mea masani o le olaga, e pei o le aiga po'o tupe maua. E mafai ona tupu i aso uma ma faigatā ai ona fa'aaauu le aso po'o le moe i le po. E masani ona tutupu fa'atasi GAD ma le atuatuvalet tele.
- **Fa'aletonu o le lē mautonu** e aafia ai osofa'iga fa'afuase'i i le tele o taimi, ma o ni lagona fa'afuase'i o le fefe e tula'i mai e aunoa ma se lapataiga. E mafai ona tupu fa'afuase'i le lē mautonu tusa lava pe leai se tulaga e ono lamatia ai.
- **Fefe Vale** o le fefe tele i se mea e itiiti po'o se mea e leai sona afāina. E mafai ona aafia ai le faimalaga i luga o le ea po'o le auai i se fa'alapotopotoga o tagata to'atele.

## O a ni āuga o fa'aletonu o popōlega?

O fa'aletonu o popōlega e fefiloi ona āuga. E fuafua i le tagata ma le ituaiga o fa'aletonu o popōlega o lo'o fetaia'i ma ia. O nei āuga e mafai fo'i ona a'afia ai au mea e fai ma lou taimi e mafuta ai ma isi tagata.

E tele āuga o le popōlega. O āuga o lo'o i lalo o lo'o fa'asoa atu ai ituaiga o fa'aletonu o popōlega eseese:

- Popōlega o manatu po'o talitonuga
- Lagona o le fefe ma le lē fia auai
- Āuga va'aia e pei o le tata vave o le fatu po'o le fa'afaufau
- Suiga o amioga e pei o le alofia o mea sa masani ona auai ai

## O le a le mafua'aga o fa'aletonu o popōlega?

E tele lava vaega eseese e ono fa'atupuina ai le fa'aletonu o popōlega. E mafai ona eseese mai le tasi fafine i le isi. O nisi nei o mea masani e ono e lamatia ai:

- O ni tulaga ogaoga na a'afia ai a'o tamaitiiti po'o le matua fo'i
- Suiga i hormone o le tino i taimi o le ma'i masina
- O se popōlega tu'ufasolo i totonu o le aiga, po'o isi fa'aletonu o le mafaufau

## O a ni togafitiga masani?

Mo nisi tagata, o togafitiga e mafai ona fesoasoani e fa'aititia ai āuga o popōlega. E tele ituaiga o togafitiga o lo'o avanoa e fesoasoani ia te oe e tausai ai āuga i aso uma, e pei o le:

- **O Fautuaga (togafitiga fa'alemafaufau po'o fa'atalanoaga)**  
O lea ituaiga togafitiga e aafia ai fa'atalanoa ma se tagata tomai fa'apitoa i le soifua maloloina o le mafaufau. E mafai ona lua galulue fa'atasi mo le tausaiaina o ou popōlega.
- **Vaila'au**  
E lē togafitia e vaila'au fa'aletonu o popōlega ae mafai ona fesoasoani e fa'aititia ai ona āuga. E mafai e le au tausai soifua maloloina ona fa'atonuina vaila'au mo le popōlega. O vasega masani o vaila'au e fa'aogaina e fo'ia ai fa'aletonu o popōlega e iai o vaila'au fa'agase, vaila'au e tete'e i popōlega (e pei o le benzodiazepines), ma beta-blockers.

**Talanoa i lau tausai soifua maloloina e saili po'o a togafitiga e lelei mo oe. E tatau fo'i ona e talanoa ma lau tausai ma'i e uiga i aafiaga, penifiti, ma nisi mea e ono afāina a'o le'i amataina pe taofia oe i se togafitiga fa'afoma'i.**

# Fafine ma Popōlega

## Pe fa'aapefa i lo'u ola maloloina fa'aletino ona a'afia ai lo'u ola maloloina fa'alemafaufau?

O tagata o lo'o fa'afaigatā le soifua maloloina fa'aletino e mafai ona iai fa'afitauli tumau o le soifua maloloina o le mafaufau. O tagata o lo'o nonofo ma ma'i tumau (taimi umi) o le soifua maloloina e pei o le ma'i suka po'o le ma'i fatu e masani ona maua luga tulaga o le atuatuva ma le popōlega. O le maua o oe i ma'i tumau e le fa'apea o le a afāina ai fua le soifua maloloina o le mafaufau e pei o fa'aletonu o popōlega, ae afai o e mafatia i mea uma nei e lua, ia e silafia e le o tu'ulafoaina oe. O lo'o iai vaega lagolago ma tagata tomai fa'apitoa i le soifua maloloina mo se fesoasoani. O le tausami o mea'ai paleni ma le tausiga o le soifua maloloina, e pei o le fa'amalositino, yoga, po'o le mafaufau loloto e mafai ona fesoasoani e fa'aleleia ai lou soifua maloloina fa'aletino ma fa'aitiitia ai le popōlega.

## O le a le mea e tatau ona e faia pe a e manatu e maua oe i fa'aletonu o popōlega?

**Fa'atulaga se taimi e va'ai ai se tausua soifua maloloina.**

I lea asiasiga, o le a faia e lau foma'i tausua ni su'ega muamua o le soifua maloloina o le mafaufau. Mai i'inā, e mafai ona latou fa'asino oe i se foma'i fa'apitoa io le mafaufau.

**Ia e malamalama i lou tausiga.** Ia e fa'ailoa uma āuga ma fa'alagolago i mea e fai ai lau filifiliga. Fa'asoa atu sou manatu i filifiliga e te lagona e ono fetau lelei mo oe.

**Ia e aga'i i tagata e te talitonuina e fa'alagolago i ai.** A'o e fa'atautaia lou olaga ma le fa'aletonu o le popōlega, e tāua le iai o tagata e te talitonuina e fesoasoani ia te oe. Saili uo ma fa'alapotopotoga lagolago e te silafia o le a fa'alogi i ou atugaluga ma fesoasoani ia te oe i taimi faigata.

**Vala'au pe text le Suicide and Crisis Lifeline i le 988 pe afai e iai ni ou atugaluga i le taimi nei e fa'atatau i lou soifua maloloina fa'alemafaufau.**

O le Lifeline o se fesoasoani 24/7, e maua fua ma fa'alilolilo mo tagata o lo'o mafatia, o se puipuiga e fai ma punaoa mo taimi o fa'alavelave mo oe po'o e pele ia te oe i totonu o le lunaite Setete.

**Vala'au le 911** pe afai o oe po'o se tasi e te silafia o lo'o i se tulaga a'afia po'o le aga'i i le potu mo fa'alavelave fa'afuase'i e latalata ane.

**O nei pepa o fa'amatalaga na fausia e le FDA Office of Women's Health. O nei fa'amatalaga e fa'aaoga mo o'oa'oga, e le'o aafia uma ai, ma e lē tatau ona fa'aaogaina e sui ai lou talanoa atu i lau tausua soifua maloloina.**

Mo nisi fa'amatalaga e uiga i fafine ma popōlega, alu i le:

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)

