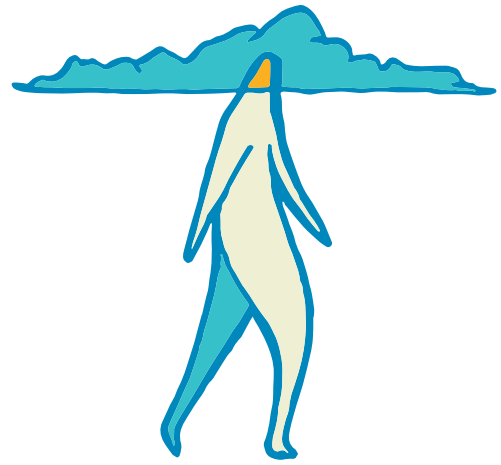


## #4 — How to cope with panic and anxiety

# Ne ní:ioht tsi aionterihwakwé:ni' taiakononhiá:nike' táhnon teiakohnhnhíseron

Translated by Tehota'kerá:ton Dr. Jeremy D. Green, Kanien'kehá:ka (Mohawk), Wolf Clan and from the Tyendinaga Mohawk Territory



Sa'oié:ron tsi sewatié:ronhs ónkha'k teiakohnhnhíseron, teniako'nikonrhá:ren' táhnon teniakoton'néksken'ne'. Tekiattíhion tóka't aietshá:nike', né:'e neniakoiá:tawen'ne' tóka't tiakawehtáhkwe' tsi na'teioterien'tharaténnon. Sewatié:rons neniakotié:ra'te' aiakoioténhserihsa'ánnion' né:ten's eniontateweienén:ta'ne' nó:nen teiakohnhnhíseron. Nó:nen eniontate'nikonhrahsén:ni' ne ní:ioht tsi aiakónnhehkwe' nia'tewenhniserá:ke, aón:ton tsi í:non teiakohnhnhíseron táhnon iakoiotá:tis.

Aón:ton kí:ken nenieweienoténhake nó:nen teiakohnhnhíseron:

- tiótkon tsi teiako'nikónrhare
- yetshá:nis aionterihwátewahte' tókani tha'teikotonhwentsión:ni' orihwakwé:kon aontaieié:rihte'
- iako'nikonhrakén:ni tsi enia'íheie'
- é:so tsi teionhsénthos
- teiakoiá'tahtó:roroks
- iah teiontto:khas tsi niaá:wens tóhkani teniakoiá'ton'hétkon'ne' nó:non othé:non eniakonorón:se'
- teiako'nikonrhare tsi eniakoterihwatié:renhse' ne ienorónhkwa
- wa'tieia'tohtárho' ne ionatenron'shòn:'a
- ietshá:nis aiontá:ti' rotitiohkwhahén:ton

Tóka't iah tesaterièn:tare tóka't í:non teiakohnhnhíseron, ethòthsi iontétsients taesenithá:ren' enkarihwahní:rate' tsi nisaiá:tawens.

## Tsiá:ta'k niiorí:wake' naióntiere' naionterihwakwé:ni' tóka't teiakohnhnhíseron

### 1. Se'nikonhra'kontáhkwen tsi satón:rie: Sate'nién:ton éhnska't ne kí:ken skén:nen ensehsenonhtónnion':

- Senekwenhta:ra'n táhnon satkónhen. Nó:nen sanekwenhtarà:on, sa'oié:ron tsi sénha í:non entihsatonriseratirón:ton'. Oié:ri nika'hi'kará:ke niió:re enhsenekwenhtá:ra'ne' kénh ní:ioht.
- Satia'tión:niht ithswá:ke' tóhkani tésta'n sha'tékena ní:iore tesarahsi'tané:ken tsi na'tesenenhsaká:ron. Áhsere' tóka't shí:kon wata'weráta's tsiá:takon í:wa't. Nó:nen entihsatonriseratirón:ton', enhsoweráta; nó:nen ienhsewerá:reke' enwahston'ne' ne wata'weráta's. Íhsena'n tsi nenhsatonriseratirón:ton'. Seweratáhkó' tsi nienhsewerá:reke'. Wísk nikahi'kará:ke' niió:re tehsna'néta'.
- Tsi náhere nentihsatonriseratirón:ton' tihsá:ra't éhnska't tsi niió:re wísk, etho ne ó:nen tsi náhere nienhsewerá:reke' entihsá:rate' éhnska't ts niió:re tsiá:ta'k. Téhsna'neta tsi niió:re skén:nen ensehsenonhtónnion' tóhkani tòhkara nikahi'kará:ke' enwatóhetste'.

2. Tsi:ron kí:ken: satathró:ri, "Skén:nen kenonhtónnions. Enwató:kten' tsi niwake'nikonhró:ten."

3. Shiá:ton: shiá:ton akwé:kon nahoten'shòn:'a tesa'nikonrhárha táhnon saterihwaién:ni.

4. Tihsehtáhkó tsi éhnskwé:ni' se': sate'nién:ton iahserihwá:ken' tsi wahskwé:ni' wesaió'tenhseríhsa' ohén:ton tsi niió:re nentihsatáhsawen' nahò:ten'k teiakohnhnhíseronte - tóka't ahsenonhtónnion' tsi ehnskwé:ni' se', sénha ensa'nikonhriíohake.

5. **Ó:ia nahnásiere' ákte' ensa'nikonhrehná:wihte'**: nátsier' ó:ia nahoten'shòn:'a saon'wéhskwani:

- tsi waterennótha satahónhsata't
- sathahí:ne/tihsatáhkwaien
- ohnékanohs tòhkani iekanahtóhon enhsnek:ira
- tihsateweién:ton satshé:non
- stsinehtará:ren'
- skontsherárho, íhserahst tòhkani sáhso
- átste' ietsiá:ken' onhwentsiá:ke'
- tensarahsi'tahkwenhseráhkwen'
- satatien'kóntho'
- sheiatewennáta' tsiatén:ron/tsiáthsi

6. **Senón:te'k'**: enwá:ton kaia'tárho aionteró:roke' táhnon teieientáhkwa taietsihkwarékxon', nok tóka't nón:wa íáh akwáh thaesaia'takénhnhá' aesa'nikonhriiòhstahkwe'. Saterá:keren', tihsatáhkwaien/sathahí:ne, nikakhwà:'a enhsatená:terake', tsi waterenotha enhsatahónhsatate' tòhkani taesenithá:ren' tsiatén:ron/tsiáthsi' ahsaterá:keren' khere' kèn:en.

7. **sathá:rakhw'**: tóka't nón:wa á:ienhre tsi eniakonorón:se nó:nen teiakohnhíhseron, nok tóka't ónhka'k tensenithá:rahkwe' enwá:ton aiakoiá'takénhnhá. Thiiaweronhátié kátke'k enwá:ton Kids Help Phone teiontaterihwahsníé:nons ahsheiatewennata'áhse' 1-800-668-6868, tòhkani enwá:ton taesenithá:ren' ne ieweien:te teiontaterihwahsníé:nons eniekwé:ni' aesaia'takénhnhá' né:'e ienhshehiá:tonhse' nióhrrá:ton 686868 táhnon tenhsarihstó:roroke' FIRST NATIONS, INUIT or METIS etho nón:we'.

### **Kaia'takenhnhá:tshera ó:ni né:'e enwá:ton tóka't teiakohnhíseron:**

- **Teiontaterihwahsníé:nons**: ensaia'takénhnhá ne teiontaterihwahsníé:nons aesa'nikonhraièn:ta'ne' oh nisaiá:tawen's enhseskén:ni' tsi na'teiakohnhíhseron. Ia'teiorí:wake' Kaia'takenhnhá:tshera aiakonníhake' aiakoiá'takénhnhá' etho non: niiorihwá:ke. Né:'e iontétsients enwá:ton aesaie:nawahse' ahsheia'tatshén:rie' teiontaterihwahsníé:nons.
- **Kanonkhwá:tshera**: Ótia'ke' onónkhwa enwá:ton taiakotétsienhte', nok íáh ratikwé:kon thiiá'teikoié:rihse'. Iontétsients taesenithá:rahkwe' aesató:kenhse' tóka't onónkhwa ia'tensaié:rihse'. Tóka't wesanonkhwátsheron' ahsaterihwakwé:ni' tsi na'tesahnhíhseron, nia'tewenhniserá:ke' ahshíá:ton' aontahsateweién:ton' oh nisa'nikonhró:ten'. Taesenithá:rahkwe' ne iontétsients tóka't ó:ia thaesaia:tawen'ne' nó:nen onónkhwa en:satste'.
- **Satoríshen**: nó:nen thikaié:ri tsi nikarí:wes neniakó:tahwe' ne ón:kwe, Kaienawá:tshera enwá:ton entihsaterihwá:tahste' tsi niíó:re tensa'nikonrhá:ren'.

### **Oh niiakoiá:tawens nó:nen í:non thiiá'teniakohnhíneken'ne'?**

Enwate'serón:ti', eniakohwíshen táhnon í:non niíó:re' aietshá:nike' tòhkani íáh skén:nen thaienonhtónnion'. Nó:nen í:non thiiá'teniakohnhíneken'ne', enwá:ton oié:ri nikahí'kará:ke' niíó:re' neniakoiá:tawen'ne' nok aienonhtónnion' tsi akwáh sénha karí:we's ón:ton'ne'. Othé:non neniakoiá:tawen'ne' aietshá:nike', tòhkani aiakothon'ne' ne ón:kwe' teniakohnhíneken'ne', nok sewatié:ronhs wa'akorihwaióha' oh nahò:ten akwáh tó:ske wa'tiakohnhínekenhste'. Tóka't nón:wa aontaiontáhsawen' tsi íáh shé:kon thiihá:iehte tsi nonhwéshserons ne wa'tiakohnhíneken'ne'.

Nó:nen í:non thiiá'teniakohnhíneken'ne', éhns ne kaié:ri' tòhkani sénha ó:ia neniakoiá:tawen'ne':

- tiaonhekwánnions nakowé:ri
- teiako'tónhkwará's
- teiakoiá'tishónkhwa
- tóka't shí:kon eniakotonriò:kten'ne'
- ientkswenanón:wak's
- eniené:wanohe'
- teiakotstsinonhwaténnies
- tiakawehtáhkwa tsi onteríthsi' ieia'tá:ke táhnon ako'nikón:ra
- iohsi'thén:on ieia'tá:ke
- ietshá:nis tsi íah thaontaienónhton'
- ietshá:nis tsi enia'íheie'

Íáh thaiakório'te tóka't í:non thiiá'teniakohnhíneken'ne', nok sewatié:rons íáh othé:non teiotié:ron tóka't aieienteríhake' kí:ken nó:nen teiakohnhíhseron.