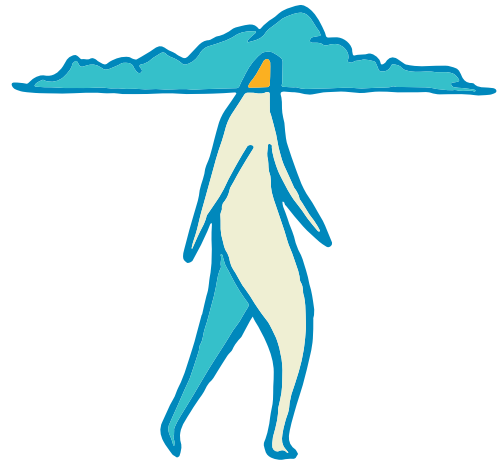


#4 — How to cope with panic and anxiety

tânisi ka-sapohtêyan sasopayowin êkwa pihkwêtamowin



ôsam poko kahkiyaw ka-sapohtêcik pihkwêtamowin askâw, tâpiskôc, waniyhtamowin, wasâsiwin êkwa sasopayowin. pah-pîtos kostâcîwin ohci, kâ-ohcipayin mâkohikêwin. atiht pihkwêtamowina isi namoya nânitâw êkwa wîcihikonwa ka-kîsihtayan kotaka kîkway. ispihk pihkwêtamowin ôsâmpayin tahto kîsikâw, maskoc êtokwê ê-sapohtêyan pihkwêtamowinâspinêwin.

ôhi kiskinowâcihcikana pihkwêtamowin:

- kapê pihkwêtayihtamohk
- kapê-nôhtê-itohtaman kahkiyaw kîkway kwayask
- ôsâm-mistahi ê-mâmitonêyihamohk nipiwin
- mistahi ê-mâtomohk
- ê-kostâcihkwâmiyan
- namoya kakî-itohtaman ispihk
- ê-pihkwêyihamohk
- ka-pihkwêyihamohk ê-ohci-mah-mâyakamikahk iyiniwak kisâkihâwak
- kitapasistawak kitôtêmak
- kah-kôstâciyan ka-pîkiskwêyan kiskinohamâtowinihk

kîspin êka kêcina ê-kiskêyihamohk kâ-sapohtêyan pihkwêyihamowinâspinêwin, poko kikakî-pîkiskwâtâw maskihkiy-iyiniw ka-wîcihisk ê-nistotaman kâ-ispayik

têpakohp isi ka-sapohtêyan pihkwêyihamowin mêkwâc

- mâmitonêyihta ka-isi-yêhêyan:** kôcihta pêyak kihkway ka-aywêpisiyan kiyâw ohci
 - pimisi katayihk êkwa mahti astâ kistikwan pimic ohci isi. ispihk ê-pimisiyan katayihk, kitati-tîmi-yêhên. pimisi tâpiskôc ôma mitâtaht cipahikanisa.
 - pimisi kispiskwanihk ahpo cî nipawê asici kisita tipânastêwa. astâ kicihciy katayihk. kakwê-mâmitonêyihta wihkwâs pihcâyihk kiya. ispihk ê-yêhêyan, wihkwâs sakaskinipayin; ispihk , wihkwâs aciwapayin. mahti sakaskina wihkwâs ispihk ê-yêhêyan. mahti sihkona ispihk ê-pakitâtâhtaman. kîhtwâm itohta niyanân cipahikanisa.
* akihcikê pêyak isko niyanân ispihk ê-yêhêyan, êkwa akihcikê pêyak isko têpakohp ispihk ê-pakitâtâhtaman. mahti kîhtwâm itôhta atiht cipahikana ahpo cî isko ê-kâmwâcihtâkosiyân. kikakî-itohtân pikwîtê ayâyani.

2. mahti kîtwâm itohta ôma: mahti pîkiskwêso, “namoya nânitâw. nika-sapohtân ôma.”

3. mahti masinahikê ôma: mamiskôtawasinahikê kâ-pihkwêtamikoyan.

4. kiskisi, kikasîhtân itohta: kakwê-mâmitonêyihta ê-kîsihtayan ôma ka-ohci-pikwêtamohk pamwayês ê-mâcihtayan- ispihk ê-isi-mâmitonêyihamohk ka-kaskîhtaman, êwako ohci nawac kimiyomacihon.

5. mahti pônê-ôsami-mâmitonêyihta: itohta kê-takahkêyhtaman tâpiskôc:

- natohta kitohcikan
- nito-pimôhtê
- minihkwê nipiy ahpo cî maskihkîwapoy
- wîci-mêtâwêm kipisikîm
- mîkistahikê
- sisopêkahikê, tapasinahikê ahpo cî masinipêhikê
- ayâ wâyawîhtamihk
- miyâkasikê
- sêwêpitamaw kitotêm

6. mahti ay-aywêpisi: ciskatêpayihcikan ahpo cikastêpayihcikani-mêtawina kiwîchikon konita ê-aywêpisiyan, aya namoya kiwîchikon ê-aywêpisiyan kiyaw ohci. mahti aywêpisi, sêsâwîsi, nito-pimôhtê, mîciso apîsîs, natohta kitohcikan, ahpo cî mahti pîkiskwâtâw kitôtêm.

7. mahti pîkiskwata: maskoc isinakwan tâpiskôc ôsâmpayin ispihk ê-pikwêyhtaman, aya kê-pîkiskwatamohk kakî-wîchikoyan. kikaskîhtân Kids Help Phone okakêskihkêmwow pikwispihk 1-800-668-6868 ahpo cî mahti wîci-pîkiskwêm awiyak kê-nâkâcît ê-sihtoskawikawiyân, mahti sêwêpicikêwasinahikê FIRST NATIONS, INUIT or METIS to 686868.

awiyak kê-pihkwêyhtahk kakî-nâtâwihihit isi:

- **nâtâwihikêwêwin:** okakeskihkêmwow kikakî-wîchihik ka-sapohtêyan ôma pihkwêtamowin. nanâtohk nâtâwihikêwina kikâ-wîchikowak ka-sapohtêcik pihkwêtamowina ôhi. kimaskihki-iyinîm ka-miskamawat onâtâwihikêwêw
- **anohcikê-maskihkiy:** anohcikê-maskihkiy miyopayin askâw pikwêyhtamowinâspinêwina ohci, aya, namoya kapê. mahti pîkiskwataw maskihkiy-iyiniw kîspin ê-mah-mâmitonêyhtaman ka-otinaman anohcikê-maskihkiy. kîspin ê-miyikawiyân anohcikê-maskihkiy pikwêyhtamowinâspinêwin ohci, mahti nakatohkê tânisi ê-isi-macihoyan tahto-kîsikaw. mahti pîkiskwâtâw maskihkiy-iyiniw kîspin namoy ê-takahkimacihoyan ispihk ê-otinaman ôma.
- **aywêpisi:** kîspin ê-têpikwasiyan, nawac kikakî-isi-macihon.

kîkway ôma sasopayimacihowin?

kêtahtawê sasopayimacihowin kê-ispayin, ôsam mistahi kôstâcîwin ahpo cî mâyimacihowin. namoya kinwês ispayinwa sasopayimacihowina nawac apîsîs têpahkohp cipahikanisa, aya ohci-môsihtayani tâpiskôc ayiwak kinwês. askâw kostâcî-kihkway ahpo cî mikoskâcihi-kihkway kakî-pakisisikon sasopayimacihowin, aya askâw konita ka-ispayin. maskoc ki-mâcihtân ka-wêmâskâcîkêyan itê ê-kî-sapohtêyan sasopayimacihowinikwa.

nêwo kiskinowâcihcikana osâm poko sasopayimacihowina ohci:

- sôhki-pahkakohowin
- ê-apwêsiyan
- ê-nanimpayian
- ê-kitowêtayan
- kimôsîhtân tâpiskôc ê-kipwatamoyan ahpo cî tâpiskôc ê-atohoyan
- ê-têyâskikanêyan
- ê-kawacipayian/ ê-apwêyâyan
- kiskwêyapamoyan
- kimôsîhtân tâpiskôc êka ê-ayâyan pihcâyihk kiyâwihk
- ê-kiskimisoyan/ ê-wiyâsamacihohk
- kikostâcîn ê-wâni-têpiymisoyan
- kikostâcîn ê-nipiyân

namoya kikaskîhtân ka-ohci-pôni-pimâtisiyan sasopayimacihowin, aya maskoc kikiskêyhtêmani ôma ka-ispihk kiyapic ayiman êtokwê.