



ka-miyo-atoskātāmāk STRESS

kanistōtamāk ōma stress response

kitapacītānaw ōma itwewin Stress, ōma kotahk itwewin stress response osām kinowāpīkastihk, iyako ōma, stress response, iwītāmākoyin kimamitonīyīcikan mēna kīyaw i-ayāmītāyīn, kapamītāyīn. iyako ōma iwītāmākoyin, tānisi ka-isi-kamaskawisiyīn.

kanistōtaman mēna kapamītāyīn STRESS RESPONSE

ōma stress response iwītāmākawisiyīn, kipitawistikwān kītihp, iwītāmākwayīn, namōya kakiyaw kekway miwāsin ēkwa poko ka-atoskātaman. iyako ōma iwīcihihowāk ta-isi-maskawisiyāk. ōma itwewin "stress," namōya nistam kī-apacītānowin, stress response anima nistam kā-kī-isiyīkātīh, māka namōya kwayask isi-āpacītānowin ōma itwewin, iyakōci kekā ayisīnowak kwayask kī-miyo-wīcihihik. kwayask kā-āpacītāyīk itwewina ta-wītāmāk kā-kī-pī-siwāpātāmāk, ikota kwayask ki-wāpātīnānaw ōma stress response, kiwīcihihikōnānaw. Stress response ōma kwayask kiwīcihihikōnānaw, iwītāmākawisiyāk. āskaw māna ayisīnowak āpacītāwak ōma itwewin anxiety, māka, stress response anima pītos, stress response kiwīcihihikōn.

kikiyāskin-ātayokewin anima EVIL STRESS

namōya kayās, mīcīt ayisīnowak kī-tāpwetamwak ōma stress response imaci-wīcihihikowin, māka namōya ōma tāpwewin, kakī-miyowīcihihikōn anima. mitonī mistahi kiwetamākawinānaw, kiwāpātīnānaw, kipītīnānaw, iwetamakawiyāk ōma stress imaci-wīcihihikoyak, ēkwa poko kwayask kā-kocītāyīk kīkā kanakiskamāk. machikocāni nitona "avoiding stress" anima kāpacītāyīn mamātāwi-āpacītīcikan Google ikota kawāpātīn misācīt kekwaya kawikatīnāman ōma stress, kātāwiyīn ōki kekwaya. māka tāpwewin ōma. Stress anima kakī-wīcihihikōn, ka-miyo-wīcihihikōn, kāwiya kakwī-kāsōta, āpacītā. Toxic stress anima kīkā-imiwāsik, iyako ōma kostātīkwan- tapskohc kakitamahisk awina, kekā-kanakatawimisk awina, kapakamahakawiyīn, kā-kitimākisiyīn; namōya miwāsin kinwesk ōki ka-pimohtātaman. māka ōma stress kā-wāpātāmāk, iyako miwāsin. Kiwi-cihikōnānaw. tātwāw māna a). ā-ayāmītāyīn stress b) kwayask kā-isiwaskawiyīn ispihk kānakiskamāsoyīn stress, nawac ki-ati-maskawisān ikota mēna āti-nīkan. ispihk kītwām peyakwan itowa stress nakiskamīni, namōya kā-ayiman. kīspin kīkiskīyītīn kanistawināman ōki pītos itowa stress, kwayask ka-isiwaskawitōtaman, ikota anima kwayask ka-wīcihihikōn kimeskanaw. asowīyīta, kāwiya kāsō ispihk wāpātāmīni kekway anima kā-ayimāk, kāwiya kakwī-tapasī, namōya miwāsin kakwī-tapasīyīn ispihk pī-cinōkwāki, kīspin kā-wāpātaman stress, ikota anima kīkā-kāmiwāsik. namōya kimiyoskākon anima stress kīspin kitapasīstīn. Kīspin kinistawinīn, kīspin kīkaskītān kawāpātaman, stress anima kawīcihihikōn tahto kisikāw. namōya kinwesk, āsay kawāpamison, kakakwetapasīyīn tātwāw kekway kā-ayimāk, ikota māna ayisīniw mistahi "stressed out" kā-pimohtātahk. namōya kakaskītān ahkamēyimowin kā-apacītāyīn, osām mistahi kitapasān.



TIP

osām poko kākiyaw ayisīnowak namōya nānitaw itīyītāmwak ispihk exam-masinahikana kā-masinahikik. ayis, normal stress response inakiskākwāw ispihk kā-masinahikik ōma exam-masinahikan. Iwītāmākawisiyīn anima kekway, papeyātāk kawāpātaman anima kekway, ikwa kātōskātaman. kamiyo-atoskātaman kekway. kekwaya kīkī-pī-kiskinwāmāson, ka-miyo-atoskiyīn, kakaskītāyīn, kā-kaskihowin.



ōma wāpāta TedTalk by Kelly McGonigal to learn more: <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>



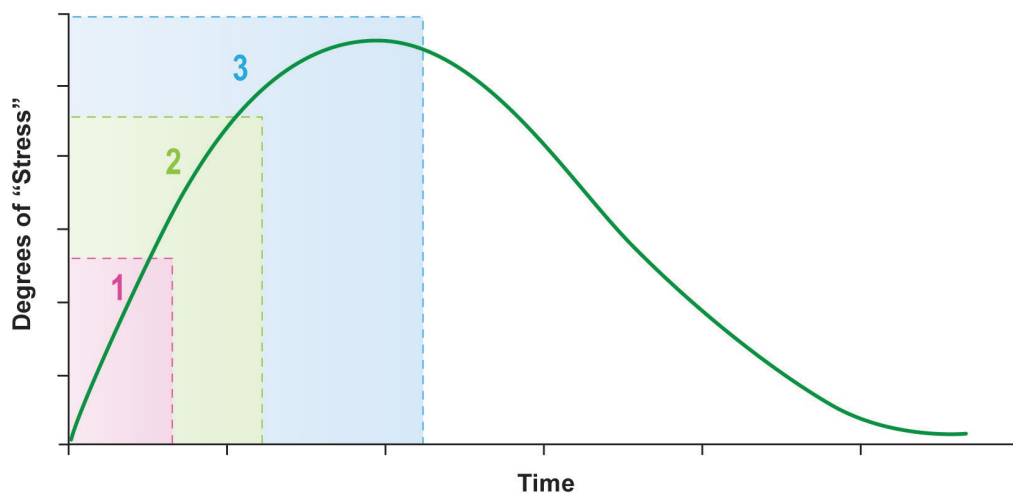
kīspin mānimāka kiki-tapasān ikospihk kā-wāpātaman stress, namōya anima nānitaw. namoyanānitaw. namōya katāc katapasiiyin, namōya katāc katipīyimikowin anima stress. kakaskītān anima kamaskawisiyin kītwām, kakaskītān anima kamiyo-wīchisoyin.

nisto kekwāya kamiyowīchikowin STRESS MANAGEMENT

kakī-kiskinwāhamāson tānisi ka-isi-nistawinaman stress response papiyātak kā-atoskātaman ahkamēyimowin. ōma masinipicikīwin (diagram) kinawāpāta, stress response curve isiyīkātīw. kiwāpātīn ispihk kā-ayamītāyin, ispihk kā-ayimāk ikota kā-itākamikisiyin (your environment) anima stressor ka-isiiyīkātīk, ispihk māna kā-ayimāk kekway tāpiskohc exam kā-itōtaman, tāpiskohc kekā kā-nawasōnikawiiyin anima metawīwin kākī-kocītāyin, tāpiskohc kānotintowīk kīciwākan akācī kīcimohs, ana kāsākihat, mēna kotaka kekwāya) kītip mēna kīyaw iwītamākawiiyin kā-toskātaman. ka-wīchikon anima mistahi, ispihk nistawinamīni tāpskohc kā-masinipītihk. Kiwāpātīn anima stress ispihmīk īspayik, māka kāwī nīcipayin.

Three Things To Do: The Curve

STRESS RESPONSE CURVE



- 1 ōta kiwāpātīn nistam kā-māci-mamitonīyitaman ōma stress response experience isiyīkātīw. masinahikana itastīwa kīspin namōya kinistawinīn ōma stress, ka-maci-kinawāpātaman (tāpskohc “osām mistahi stress; namōya nakaskītān, osāmeweyihtamohiwewin) namoya kimiyoskākon kīyaw, iyakōci kānakatamāk akāci initawiyimāyak kotak awina kanātāmākowāk. māka, kīspin kiwāpātīnānaw ōma stress tāpiskohc kamiwāsik (tāpiskohc: nakaskītān ōma kānakiskamāsowān, nimamitonīyīcikan, nītihp, nīyaw iwītamākowān kamāci-atoskiyān) iwītamākawisiyāk, kwayask ōma miwāsin kā-toskātowāk, kawawīwiyāk.
- 2 ōta, kwayask kiwāpātīn ōma kekway kāmamitonīyītamīhikoyin ekwa kāti-māci-atoskātaman ōki kekwaya. tāpskohc: ispihk anima stress kāti-māci-mōsītāyin ispihk māna exam-masinahinakan kātōskātaman, apwītikwī kākakwīcimāw awina kawīchihik akācī mena kwayask kātōskātīn. ispihk kimāci-atoskātīn anim kekway kāmamitonīyītamīhikoyin, kwayask kimiyoskākon. mena, kwayask ekwa kāti-nakacītān kītwām nakiskamāsowini anima kāmamitonīyītamīhikoyin.
- 3 ōta, kwayask kiwāpātīn isōhki payik ōma stress response. āskaw mitoni ōma stress response kwayask sohkipayin (nawac sohki ispihk namōya kinōtī-atoskātīn anima kekway kā-mayiskākowin) ōta, anima kākī-miyo-atoskātīn ekwa kwayask kiwīchikon. ōma apacītā, kapakitātāmowin, papeyātak kā-yeheyin, box breathing isiyīkātīw. papeyātak tayēheyin kwayask kiwīchikon, kipahowin ana kāpaciya pecayik katay. papeyatakeyimowin kapenātikon, māka poko kakocītāyin tātwāw ōma stress response kā-nakiskamāsowin. nistam ōma kocītāhini, kanistawinākosin, māka namōya kinwesek ispihk namōya awina kanistawināk i-atoskātaman ōma yehewin, pecāhik. ispihk anima stress response sohkipayiki, kakiskīyītīn ekwa kekway kawīchikowin. Namoya katāc kekway kā-atāwiiyin, pakwanta soniyāw kawīpinat.



ōta kawāpātīn tānisi ōma yehewin kakīsi-wichikowin, ōma website itōte, kwayask ikota kawāpātīn ōma kātocikātīk, āpacitā. <http://quietkit.com/box-breathing/>

kotaka mēna kekwaya kakīwīchikon ispihk stressor nakiskamāsowini, penātikowini, wāpātamīni, ōki kotaka kekwaya āpacitayini papeyatakisowin kapīnātikon, ka-miyo-pimatisiyyin. ōki kekwaya kiwāpātīn i-atawākānowiki atawikamikohk “destressors” isiyīkātīwa, mitoni mistahi sōniyāw ka-wepināw akāci kakī-wichison, namōya kekway katāc kā-atāwiyin. peyak kekway ka-miwāsin kakiskisiyyin, kwayask kocitā kawīchisowin, namōya semāk kamiskīn anima kekway kawīchikowin māka kocitā petos kekwaya, kimamitonīyīcikan anima kawītamākon.

ōma capasis masinipīwin kawītamākon kekway kawīchikowin tahto kisikāw

kawīchikowin STRATEGIES	tanīki
papeyātak mamitonīyita kekway anima problem.	papeyātak maitonīyita kekway anima mweci kā-ayimāk, kekway anima kā-mamitonīyitamihikowin, anima stress kā-penātikowin. kekway anima miton kānakiskamāsowin, kekway anima. mistahi kwayask kawīchikon kīspin kinistawinīn anima kā-nakiskaman.
mamitonīyita kekway ka-wichikowin	kekway anima ka-kī-wecihikowin. kiskisi, āskaw anima solution, anima kekway kā-wīchikowin, āskaw namoya wīcasin, māka, iyako anima kwayask kawīchikok, kamiyoskākon. kakwīcim awina kawīchisk. kayās aspin ayisīnowak kā-pī-wichitocik, mitoni kayās. miwāsin ayisīnowak ka-wichitocik.
namōya nāntaw kīspin kekā-kīwiskinaman	kīspin namōya kimiskīn anima kekway kawichikoyin kawīskinaman anima kekway kā-māyātāk, ikosīsi, kiyām, namōya nāntaw. kiyāpic pimote kimīskanaw, namōya kakiyāw kekway kakī-ostīn, namōya kākiyāw kekway kakī-miskīn ka-mīsāhaman anima kekway kāmamitonīyitamīhikowin, kaya pōwi, kāwiya pakici, ahkamēyimo, pimote kimīskanaw
kiskīyita anima kānakiskaman	mamitonīyita anima kekway kānakiskamāsowin, anima kāwāpātaman. namōya kākiyāw ōki stressors kanakinikon, namōya kakipītinikon, kakaskītān anima kiyāpic kapimōtiyyin. ispihk ahti pātima tepahkohp kīsikāki, peyak pīsim, peyak askiy, kiyāpic cī ōma kekway kāyiman. kīspin kīciwākan wīsta ōma kīnakiskamāsot, peyakwan nah kisiwāpātīn. kekway kawītamawāta kawīciyat, kakakīskimat.
kiskīyita tansi itamāciyhowin	āskaw namōya nāntaw kakisowāsiyyin. namōya katāc kapecyako-pimōtatāyīn, kawiya pīcāyik kanawēyita. kamiyoskākon anima kīspin kawītamān kekway kā-mamitonīyitamīkowin, wetamaw awina. māka kaya ikota nakī. tanisi kakī-isi-opinisowin, kātoskātoskātamān anima kekway kā-ayimāk, anima kekway kā-mamitonīyitamīhikowin.
miyo-wichitowin atoskāta	pokwīspihk stress nakiskamāsowini, ayamiyaci awina, ayamiyaci kīciwākan akāci peyak kitōtem, kwayask anima kawīchikon. miyo-wichitowin atoskātamīni, kwayask anima mistahi kawīchikon ispihk tahtwāw nakiskamīni stress. Kotakak ayisīnowak westawāw nakiskamwak stress, kī-pimotewak westawāw anima meskanaw kā-pimotātaman, kanistawinamwak kimeskanaw. kwayask aniki kawīchikok ayisīnowak.
kāya mistahi itasīka maci-kekway	mistahi kā-minihkwīt awina mēna maci-maskīkiya ka-otināk, namōya wichik. kwayask mistahi petos kisi-mamitonīyītīn, namōya kinweskiwīchikon kawanikiskisiyyin kekway. ispihk anima minihikwewin akāci maci-petwawin pōni-kiskākwīni, ikota kāwī kanakiskīn anima kākī-tapasīstaman. mīcītāwāw nawac mistahi kikitimākisīn ispihk maywēs kā-kī-otiniman anima minikwewin akāci aniki maci-maskīkiya. osām mistahi kā-minikwīt mēna maci-maskīkiya ka-otināk, mistahi kikitimwātāw kiyaw.
imiwāsik kekway mīci	kwayask awina kā-mīcisot, kamiwāsik micīwin awina kāmīcit ikota kwayask miyoskāko wīyaw, miyo-mamitonīyitam, miyomāciho. mistahi kekway kakaskītān. kāwiya mistahi sewinikan, sōkāw kamowat, kawiya mistahi kā-paminikātīk mīciwin mīci, anima processed food kasiyīkātīk kawiya mistahi eyako mīci. kīspin imiwāsik mīciwin kinōtī-mīcin ōta itōtī: https://www.canada.ca/en/services/health/healthy-eating.html
sesāwe	ōma peyak kekway kwayask ka-wīchikon kamiyokwāmiyyin, papeyatakeyimowin kapenātikowin, eyako ōma sesāwin. sesāwewin kwayask kimiyooskākon kimamitonīyīcikanīh, kiyaw kimiyooskākon. kīmiskamwak, masinahikātīw apetaw tipahikan kasesāwihin, mitoni mistahi kiwīchikon (tapiskohc kapimipātāyīn, tahkiskācikan-metawewin, mena kotaka sesāwewina), mitoni mistahi kiwīchikon. kīspin namōya cīskwa kimācītān, ōki atīht kā-kī-itōtīn: - pīmohte ispihk kiskinwahamātowikamikohk itōteni - namōya kapī katāc ka-otāpāsoyīn, wīpac kapā, ki-otāpānāsk wāyawīs kipītinākan - koskwātawī isko-kaskītāyīn - wīsām awina kanitawipimōteyik, namōya katāc kanitawi-apiyik nāntawita - kiskisi, kāwiya wanīkiskisi, sesāwewin anima kamiyoskākoyin, namōya anima kakawe-maskawisiyyin, kamiyo-skākoyin anima kiyaw, kītip.
nipāwin	nipāwin, kamiyokwāmiyyin, kwayask mistahi kiwīchikon, kamiyo-mamitonīyitamān, kiyaw ka-miyoskākon. ayinānew āpo kekā-mitahtat tipahikana nipāwin kwayask miyo-wichikowak mīcīt ayisīniwak, māka kīya kakiskīyītīn tanitātow tipahikan kamiyoskākowin. āskaw mānimāka kapītipisk kāpiyyin, kekā-kanipāyīn miyotākwān māka namōya miwāsin, nawac kanipāyīn ispihk wepac kawaniskāyīn kātoskiyyin. kīspin namoya kikaskītān kanipāyīn, atoskāta anima, sleep hygiene isiyīkātīw. atoskāta nipāwin, tapiskohc tanispihk māna kā-kawisimowin mēna tānispihk kā-waniskāyīn, peyakwan tipahikan kawisimo, peyakwan tipahikan waniskā. kāwiya mistahi kinawāpācīkī, kāwiya kinwīsk kinawāpāta TV akāci anima mamātāwī-āpacīcikan. ōta itōte: http://teenmentalhealth.org/product/healthy-sleeping/ .
kitāpam pesimohkān	papeyātak atoske tahto kisikāw, kāwiya kākiyāw kekway kitatoskewin peyak kisikāw atoskāta. kwayask anima kawīchikon kamiyo-wīchikon. Kakiskīyītaman tipahikan iskopayin, ikota kwayask papeyatak kitatoskān, kākiyāw kekway kimiyo-atoskāttīn, namoya ayiman kitatoskīwin.