



mental
health
literacy.org

NIITSO'KO TOITSI'KATO'P MIIK I'TA'KSSIN NIIT O'TSITAPI'TSI'P MIIKI'TAKSSIN

Mo'ok stress niitohtsissitapiyaop stress aiyiiki'takiyao'p, which is the way your brain and body let you know A'ksta'mssksinni'p – koosto'minnoon kii kiksimssta'nnooni, a'ksta'moht o'ohkiitsi. Ko't ai'tsi'ki iii'so'ohtsik, a'kstamohtokois sta'kiyao'p.

NIIT O'TASISTAPI I'TSI'P MII'KI'TA'KSSINNI

Miik i'takssin ko'pinnoni animaiti'ihomata'pstsiw mii niit o'nni'p ai'to'taoaop iikoyi. Ka'msokohko'taitsiiki mii iii'koi a'koht so'koh koistakiyao'p. mo'ohk iikitaki ka'k a'nistapiw miiki'takssinni – ka'm so'po'kanniyao'ki. Mo'ohk iii'ki'takssin maat o'ka'piwa, ssti'ki'ks ma't aokai'pohtoomiya. **Kaak a'nista'piwa – a'k a'paiskska'takiyao'p nii taak so'kohkoitaitsi'p. Ko'to'tsi'ki a'koht so'kapi iiyis so'ohtsik.** Mo'ohk pi'kssinni no'ohk a't o'ohkiitsii. Mo'ohk pi'ksinni, a'nni yao'k soowaisksinnissi niit aakoh ko'taitsi'p mii iii'koi. Ni'toi maata'nnistapiwa miik i'ta'kssinni.

SAO'OHKO'TAANA'PI – MAAT A'NISTSIWA A'AHK A'PAIPI'SA'TOS – I'IHTOH KOO KA'KIYAO'P

Maat a'nistsiiwa a'ahk ao'ohsohki'sii miikoi – ka'mito'tao'aoki maatohko'taan a'piwa – saa, l'ihao'ohkooka'kiyao'p – ao'ohkanni tao't ao'aop l'ihohkooka'kiyao'p. a'saakitsita wa'kinno'tsi'p stress/miikoi “avoiding stress” mii Google a'kssto'na't a'kaiyi'mii ii to't a'kommitsi'ihataksi – ma'ahkohtokoinnaansa! The reality? **A'ni aaniyao'pi, miik l'ta'kssin l'ihstaito't skootsp a'ahtoka'kiyaosi, a'nniyai iita'p sokapi miiki'ta'kssinni.** Toxic stress – aoksisto'tootski, saowaato'tsi'ka'tski, ksissaak a'pi, kimmata'pssinni (saowao'ohko'tsimmao'ki); kii ka'm sa'mma'nistsi poiya'ki, a'nistsiskai maat so'kapi. Kaaksiii'ki'ta'kssinni? l'ihaiyi'stso'kinniyao'p. a) a'ki'tssiiksis sto'tootsp kii b) ko'tai'tsi'ki, a'kohtsistso'kinniyao'p. Ka'mohko'tai'tsi'ki miiki'ta'kssinni l'ihohkoiis stakiyao'p. Mii aatsito'taoki iiyikoi a'kssksinni'p a'ahksikiyao'pi. **Mii iiyikoi, l'ihohka'kiyao'p, ii'ihst sowaataomaiyiik l'takiyao'p. Paitapiiyssinni l'ihpii iiyi'koi.** Maatoh ko'taikak a'paipikssato'pa iiyikoi, a'kihkohto'maiyiikoi niitap l'totaaki iiyikoi. Maat a'koh koissta'kiyao'pa. Ka'maika'ka'pai'pikssatoominik iiyikoi maat so'kapiwa.



TIP

Ma't aao mao'tsisk iiyiki'tsi'p, aakit ai yaak istksootsp. Maat sao'ohko't aanapiwa. Niitohkanaistai pi'kssaanapiw. Kaa'k a'nistapiwa a'ahksk a'ksistoiyi'ta'kiyao's. Aksk iiyiika'kimmao'p a'ksskska'tsissi nii taakoh ko't ai'tsi'p.



Issa'tsi'k aamo TedTalk by Kelly McGonigal ma'kohtook: <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>



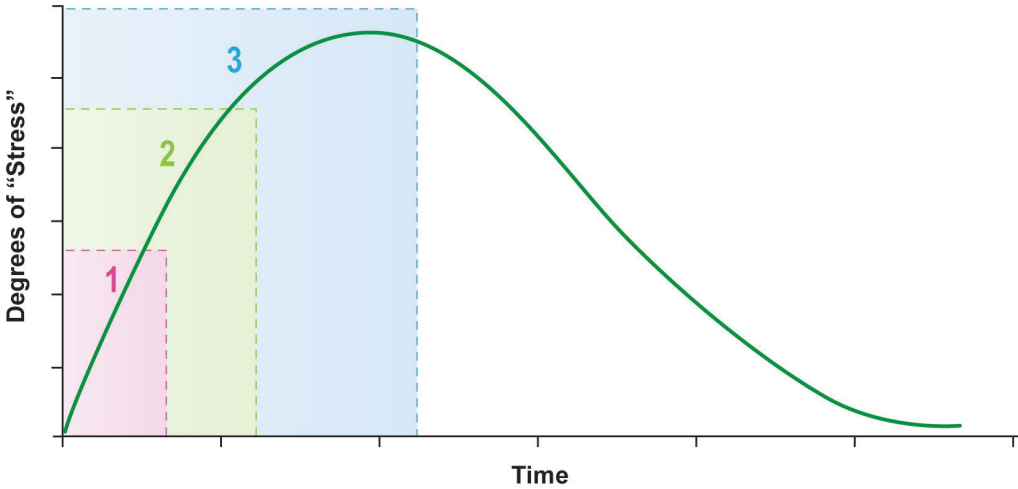
NIOKSKA I'STAOTO'TSI'KATAO'P MIIKI'TA'KSSINNI

Ki'takoh tai so'kotoi'tsika's iimak aiyiiki'takiinniki ka'mapai so'powahtsiyssiinniki – kitakohko'tohkoiyaaksimmo'kowa kii a'ksistowapi, a'koht ohko'taits'p mii aiyiik l'tsi'pi. Aamoi l'ihpo'kii sinnai'pi, l'ssatsit ii ta pi'tsstapi miii'ki'ta'ksinni. Kitai ni'pa maanistaps tsi'ihpi miikitakssinni, mii a'kitsito'taop mii l'ih iiksi sto'tootspi (l'ihstsiiksisto'to'tspi; a'ssak a'nnyao'pai: l'stksso'ohssin, a'kit sai spii sao'tootsp miiksi aawa'komootsiiksi, a'kit saiso'ksskskao'ohsao'p; iitskaamini'ki kita'kawa, kiya kita'komi'nsstaana, ko'pi ki koosto'mi a'kssta'moh piista'pi'to'ohthki'p.

Mii stress response curve, peaks, ki a'kits l'innai sainnistsiwa. A'mi curve nioksskaiyi stress management points – annistsiyai iito'tsinnaij niitohkoisstkato'pi.

Three Things To Do: The Curve

STRESS RESPONSE CURVE



1 A'nohk a'nno'm, **a'ksik ai'tsska'tsi'ihp mii niit o'ohthki'pi mii miii'k i'ta'kssin kii niitohts issinnootspi.** Research iitsi na'kowa mii a'ki'to'tsi'tskomaiyiikitsi'p (such as: I feel stressed out; Nimata'kohk ko'taits'pa; Mao mao'tsitsk iii'ki'takiyao'ki), a'kssta'moht sai so'kimohs sao'p, a'kssa'm sawao toitsikato'p a'mii aiyiik i'tsi'pi kiya, ssti'ka a'kstami ka'k aista'ka tawa ma'ahko toitsi'kato'ohsi. A'ksinnai't a'nnyao'p, ka'mminao'ki't a'ksistoisska'saoki, a'kskahihtoht so'kimmohsao'p maatakoht sai so'kimmohsao'pa. (a'saak a'nnyao'pai amai iikowa, tsa nita'k a'nistohko't ai'tsi'pa, soota'mohtohkanaiksistspi'takiyaop.

2 A'nohk a'nnom ai'to'taopi, **tSoota'mi'ts ska'tsi'p mii niit aakohko't aitsi'pi mii iito't aopi iiyiikoi.** Assaak a'nnyao'pai: mii a'kitsiik l'tsi'p a'mmi iiyiikoi a'kskit a'pai so'powahtsi'sao'p niitaiyaakohtowaato'pi, maat a'k isstapipikssato'pa. Ka'miii'ki'tsi'ki mii aiksinnima'tso'tspi a'ksk a'pai sopowahtsissa'taiyii miiksi aiksinnimatstohkiiksi, a'kit aistama'tsookiya niit aiyaakoh ko'taitsi'pi. Mii miii'koi ao'ohko'tai'tsi'ki akskoht so'kimohsao'p, mat a'ka't a'pitsi'ihth a'to'pa. kii a'ksta'ma'toht koissta'kiyao'p ma'tsito'taoki mii iii'koi. A'nnai iita'p sokapi.

3 A'nohk a'nnom ai'totaopi, **sta'mika'k itssksiska'tsip maanistsiii'kohpi mii iito'taopi, maat iyyiista'p o'ka'kyao'sao'pa.** To'kskaistsi ai sta'mmiita'p iii'ki'takiyao'p (ka'm aiskahsa'paipi'kssa'to'ki iiyiikoi mi'ihkoht sa'waonowaisksini'p a'ahkannistoh ko'taitsi'pi miyyiiksipoiyaoki) ki siita'mssinnooni l'ihkotohtsissitapiiyaop – a'ksinnai siita'miyaop. Ma'ttsinnao'ohthai'nihtaopa l'ihthakohko'kinnii siita'miyao'pi. l'innai siita'mssinni ai so'kssa'toominiki ki soota'ma'tohkoisstaki



A'ssaaks sa'tsi't aamo website, iik it so'kaistama'tstohka'siwa a'mi'ihk l'kinna siita'mssinni ki niitoht ohkoi sokimmohsao'pi. <http://quietkit.com/box-breathing/>

Aowki ma'tsit o'tanniyao'pa, mii iikao'ohtsi'poiyo'pi l'kinnaisiita'mssinni l'ihtaiso'kimohsao'pi, kiya'nnistsi nista'p a'pi, iitstsi niitsi a'ka'toht ohkoi soki'mohsao'pistsi. Ma'toht ao'koinaansko'ohsiya "de-stressors." Naami'tso'kohta'koiya, kiisto'noon a'koh ko'ta'wa'tai'tsi'p miii'ki'taksinni. To'ksskai aisksinni't: ao'miya'nist aiyo'ohkiitsi mii nitohko'taitsi'p. Minnai ta'piyo'ohkiyaakit to'ksskaiyi ki taakohko't a'nnistaitsi'p. Kiistowa kino'ohkannistskska'ta'kihpi ts sa'poot, kiistowa kii ni'tsksinni'p sokapi ki'ta'ahkoht sa'po'ohpi.

Aamo table issa'tsit, ki'ta'ahkit oht sa'powa **Ki ta'ahkit ohkoi so'kimmohsa'to'p miii'koi.**

Issa'niyaop	maak?
Issksska'tsit mi ki ka'taiyaohko't aitsi'pi	Issksska'tsi't mii kitaiyiik l'tsi'pi. Tsiya ki'tomaiyiiki'tsi'pa mii kitaanistsi poi'ihpi? Tsiya kimmat aotsistapi'tsi'pa? Ka'moh ko't o'tsitapitsi'ki mii aiyiik l'tsi'pi, kiya'nnai kitaakitohko't sa'k aato'p.
Issksska'tsi't kitaanistai aitsi'pi	Ki'tao'ohko'to'tsi'pa? Aisksinni't iima'k ommao'ohko'taana'pi a'kohkoi sapisto'tsi'p. Ko'tai'tsiiki mii, iima'komaiyiikoi kiya iima'komai sa'misto'tsiiki iiso'ohtsi'k a'koht l'kinni sa'pisto'tsimao'p. Kita'ksta'ma'pstsinna'ahk kinnohk so'kimawa. Matapiwa a'kaisa'maiyaoka'kiyaosiwa. Aow ka'kiyaosatoomiya mii iima'k o'maiyiikoi, o'taakohko'taanist aiatsi'piya.
Iitstsi ka'tao'ohko't aanapi	Iitstsi ka'tao'oh ko't aanapi. Maat sokapi a'ahkohtsitai l'tsiskinniyao'si. A'kai sowao'ohko't aanapiwa, ki taak sta'mik annistskip. Maat sokapiwa a'ahki'taikohtoi stotsi'ssi.
Minna'tsiisto'to hsit	A'ssak l'sksska'takit. Mii sao'ohko't aanapi maat sokapiwa a'ahkohtsitai l'ihtsiskinnaosi a'kai sowao'ohko't ai'tsi'p a'ks sta'mik a'nnistski'p .
Mii kitaanistsi'm ohsato'pi psskskataki't	Maatohkoikiwa a'ahk ai'ka'msook l'sti'takiyao'si. Maats stinna'o'ohpaixsis sa'sao'pa niitsimohsao'pi. A'k aista'm saanisto'pa mii l'ihtai'tsi'takiyaopi. But don't stop there. How can you mobilize your energy to help you meet the challenge? Move from feeling to thinking. Move from experiencing the problem to solving it.
Build healthy relationships	Anytime you're experiencing stress, talking to friends and family can make a big difference. Developing healthy relationships with people you can count on is an important part of preparing to deal with stress. Plus, many people have gone through what you are experiencing and can not only be supportive but can also suggest strategies that might help you solve the challenges you're facing.
Minnaatsimmit; Ispi'mohsit	Minnoma'tap simmi't kiya kita'ahkit oomatap o'ta'ssi ao'sahksistapi. Maatakoht ohkoi sokapi kipaitapiyssinni. A'kskohtomaiyiikowa kipaitapiyssinni.
Aiso'ksoyit	Ai so'ksoiyao'ki iikita'p so'kapi: l'ihtaoso'ksi ksimmstao'p; l'kinnaitakiyaop. Ao'ahsinni saam; l'ihtsi'tsinniso'kapiwa. Ka'm staiyini kiya'ak a'ki'ihksinni'ssi niit ai so'ksoiyaopi issatsit aamowa: https://www.canada.ca/en/services/health/healthy-eating.html
Minnaiyamit a'paopiit aipatokisinnas sit	Aawaani'tsao'ki exercise, iik l'tap sokapi koosto'minnooni ki ki ksimmstao'p, kitaakaista'm awaani'st exercise, iimaksi'to'ta'ko'ohssinni (e.g., a'paoksa'sao'ki, apaisika'tahki po'konna - soccer, ai'pa'toka'pa'waawahaaki). Sowai ksistspi'takiyaoki, aamostsi toma'tapoot: <ul style="list-style-type: none"> • Aitapii ksooo't iitaiskinnima'tstohkiyao'pi, kiya aitapiiksoot kitaaki'tapoksisawao'o'ohpi. • Ai pa'n ai'nissatsis bus, or aista'mootoipoiya'tstaat ootoiskinnima'tsookoiniki. • Taiyi'ssi'tapiit l'ihtawaamissaopistsi. • Ai pii ksooo't. • Aisksinni't exercise maatoh ai'kiya'tso'ohsao'pa – kaakoh taiyii sto'ms ka'tso'ohsao'p.
Aiyo'kaat	Ai so'kso'kaoki iik l'tap sokapi koostomminnooni. l'ihtaisokimmossao'p; l'ihtaiyiisto'miyaop. Niito'ohk a'nnist sokapi ka'm a'nistai sa'miyo'kaosi, Naaniso, kiya, pi'ihkso'ta'ko'ohsinni. Maak iita'kyo'ohkoiskinnimmainiki, aamo ookstoot: http://teenmentalhealth.org/product/healthy-sleeping/ .
Aiyaakoht'o't ksistsikoit	Aikaiyisaisksska'tsi't kitaiyaak ootoi'tsikato'pistsi moowa ksiistsikoi. Aikaapohtoota kita'ahka'nistoh tao ma'nistao miii'spi.