



ka-miyo-atoskātamāk STRESS

kanistōtamāk ōma stress response

kitapacitānaw ōma itwewin Stress, ōma kotahk itwewin stress response osām kinowāpīkastihk, iyako ōma, stress response, iwītāmākoyin kimamitonīyīcikan mēna kīyaw i-ayāmītāyin, kapamītāyin. iyako ōma iwītāmākoyin, tānisi ka-isi-kamaskawisiyin.

kanistōtaman mēna kapamītāyin STRESS RESPONSE

ōma stress response iwītāmākawisiyin, kipitawistikwān kīthp, iwītāmākwayin, namōya kakiyaw kekway miwāsīn ēkwa poko ka-atoskātaman. iyako ōma iwīcihikowāk ta-isi-maskawisiyāk. ōma itwewin "stress," namōya nistam kī-apacitānowin, stress response anima nistam kā-kī-isiyīkātihk, māka namōya kwayask isi-āpacitānowin ōma itwewin, iyakōci kekā ayisīnowak kwayask kī-miyo-wīcihīcīk. kwayask kā-āpacitāyak itwewina ta-wītāmāk kā-kī-pī-siwāpātāmāk, ikota kwayask ki-wāpātīnānaw ōma stress response, kiwīcihikonānaw. Stress response ōma kwayask kiwīcihikonānaw, iwītāmākawisiyāk. āskaw māna ayisīnowak āpacitāwak ōma itwewin anxiety, māka, stress response anima pītos, stress response kiwīcihikon.

kikiyāskin-ātayokewin anima EVIL STRESS

namōya kayās, mīcīt ayisīnowak kī-tāpwetamwak ōma stress response imaci-wīcihikowin, māka namōya ōma tāpwewin, kakī-miyowīcihikon anima. mitonī mistahi kiwetāmākawinānaw, kiwāpātīnānaw, kipītīnaw, iwetamakawiyāk ōma stress imaci-wīcihikoyak, ēkwa poko kwayask kā-kocītāyak kīkā kanakiskamāk. machikocāni nitona "avoiding stress" anima kāpacitāyin mamātāwi-āpacīcikan Google ikota kawāpātīn misācīt kekwaya kawikaīnaman ōma stress, kātāwiyin ōki kekwaya. māka tāpwewin ōma. Stress anima kakī-wīcihikon, ka-miyo-wīcihikon, kāwiya kakwī-kāsōta, āpacitā. Toxic stress anima kīkā-imiwāsīk, iyako ōma kostātīkwan- tapskohc kakitamahisk awina, kekā-kanakatawimisk awina, kapakamahakawiyin, kā-kitimākisiyin; namōya miwāsīn kinwesk ōki ka-pimohtātaman. māka ōma stress kā-wāpātāmāk, iyako miwāsīn. Kiwi-cihikonānaw. tātwāw māna a). ā-ayāmītāyin stress b) kwayask kā-isiwaskawiyin ispihk kānakiskamāsoyin stress, nawac ki-ati-maskawisān ikota mēna āti-nīkan. ispihk kītwām peyakwan itowa stress nakiskamīni, namōya kā-ayiman. kīspin kīkiskīyītīn kanistawinaman ōki pītos itowa stress, kwayask ka-isiwaskawitotaman, ikota anima kwayask ka-wīcihikon kimeskanaw. asowīyīta, kāwiya kāsō ispihk wāpātāmīni kekway anima kā-ayimāk, kāwiya kakwī-tapasī, namōya miwāsīn kakwī-tapasiyin ispihk pī-cinōkwāki, kīspin kā-wāpātaman stress, ikota anima kīkā-kāmiwāsīk. namōya kimiyoskākon anima stress kīspin kitapasīstīn. Kīspin kinistawinīn, kīspin kīkaskītān kawāpātaman, stress anima kawīcihikon tahto kisikāw. namōya kinwesk, āsay kawāpamison, kakakwetapasiyin tātwāw kekway kā-ayimāk, ikota māna ayisīniw mistahi "stressed out" kā-pimohtātahk. namōya kakaskītān ahkamēyimowin kā-apacitāyin, osām mistahi kitapasān.



TIP

osām poko kākiyaw ayisīnowak namōya nānitaw itīyītamwak ispihk exam-masinahikana kā-masinahikik. ayis, normal stress response inakiskākwāw ispihk kā-masinahikik ōma exam-masinahikan. Iwītāmākawisiyin anima kekway, papeyātak 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>



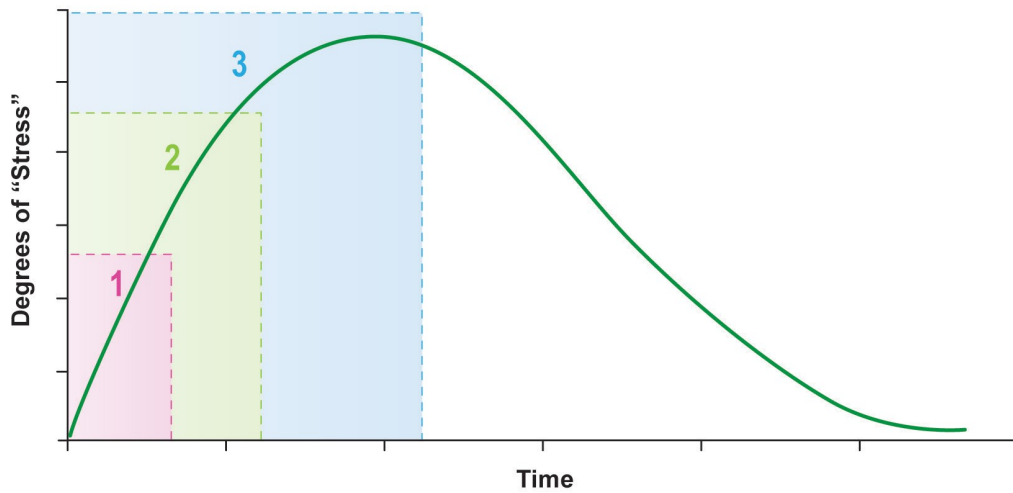
kīspin mānimāka kiki-tapasān ikospihk kā-wāpātaman stress, namōya anima nānitaw. namoyanānitaw. namōya katāc katapasīyin, namōya katāc katipīyimikowin anima stress. kakaskītān anima kamaskawisiyin kītwām, kakaskītān anima kamiyo-wīchisoyin.

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-isiyīkātīk, ispihk māna kā-ayimāk kekway tāpiskohc exam kā-itōtaman, tāpiskohc kekā kā-nawasōnikawiyin anima metawīwin kākī-kocītāyin, tāpiskohc kānotintowīk kīciwākan akācī kīcimohs, ana kāsākihat, mēna kotaka kekwāya) kītip mēna kīyaw iwītamākawiyin 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 tapiskohc kamiwāsik (tapiskohc: nakaskītān ōma kānakiskamāsowān, nimamitonīyīcikan, nītihp, nīyaw iwītamākowān kamāci-atoskiyān) iwītamākawisiyāk, kwayask ōma miwāsin kā-toskātsowāk, 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 kātoskātaman, apwītikwī kākawkīcimāw awina kawicīhisk akācī mena kwayask kātoskātīn. ispihk kimāci-atoskātīn anim kekway kā-mamitonīyītamīhikoyin, 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 kinwesik ispihk namōya awina kanistawināk i-atoskātaman ōma yehewin, pecāhik. ispihk anima stress response sohkipayiki, kakiskīyītīn ekwa kekway kawīchikowin. Namoya katāc kekway kā-atāwiyin, pakwanta soniyāw kawīpinat.



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

kotaka mēna kekwaya kakīwīchikon ispihk stressor nakiskamāsowini, penātikowini, wāpātāmīni, ōki kotaka kekwaya āpacītayini papeyatakisowin kapīnātikon, ka-miyo-pimatisiyin. ōki kekwaya kiwāpātīn i-atawākānowiki atawikamikohk “destressors” isiyīkātīwa, mitoni mistahi sōniyāw kawepināw akāci kakī-wichison, namōya kekway katāc kā-atāwiyin. peyak kekway ka-miwāsin kakikisiyīn, kwayask kocītā kawīchisowin, namōya semāk kamiskīn anima kekway kawīchikowin māka kocītā petos kekwaya, kimamitonīyīcikan anima kawītamākon.

ōma capasis masinipīwin kawītamākon kekway kawīchikowin tahto kisikāw

kawīchikowin STRATEGIES	tanīki
papeyātak mamitonīyīta kekway anima problem.	papeyātak maitonīyīta kekway anima mweci kā-ayimāk, kekway anima kā-mamitonīyītamihihikowin, anima stress kā-penātikowin. kekway anima miton kānakiskamāsowin, kekway anima. mistahi kwayask kawīchikon kīspin kinistawinīn anima kā-nakiskaman.
mamitonīyīta kekway kawīchikowin	kekway anima ka-kī-wecihikowin. kiskisi, āskaw anima solution, anima kekway kā-wīchikowin, āskaw namoya wīcasin, māka, iyako anima kwayask kawīchikok, kamiyoskākon. kawīcim awina kawīchisk. kayās aspin ayisīnowak kā-pī-wichitocik, mitoni kayās. miwāsin ayisīnowak ka-wichitocik.
namōya nāntaw kīspin kekā-kīwīskinaman	kīspin namōya kimiskīn anima kekway kawīchikoyin kawīskinaman anima kekway kā-māyātāk, ikosīsi, kiyām, namōya nāntaw. kiyāpic pimote kimīskanaw, namōya kakiyāw kekway kakī-ostīn, namōya kākiyaw kekway kakī-miskīn ka-mīsāhaman anima kekway kāmamitonīyītamihihikowin, kaya pōwi, kāwiya pakīcī, ahkamēyimo, pimote kimīskanaw
kiskīyīta anima kānakiskaman	mamitonīyīta anima kekway kānakiskamāsowin, anima kāwāpātaman. namōya kākiyaw ōki stressors kanakinikon, namōya kapīpīnīkon, kakaskītān anima kiyāpic kapimōtīyīn. 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.
kiskīyīta tansi itamāciyhowin	āskaw namōya nāntaw kakisowāsiyīn. namōya katāc kapeyako-pimōtatāyīn, kawīya pīcāyik kanawēyīta. kamiyoskākon anima kīspin kawītamān kekway kā-mamitonīyītamihihikowin, wetamaw awina. māka kaya ikota nakī. tanisi kakī-isi-opinisowin, kātoskātoskātamān anima kekway kā-ayimāk, anima kekway kā-mamitonīyītamihihikowin.
miyo-wichitowin atoskāta	pokwīspīhk 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 wīchik. kwayask mistahi petos kisi-mamitonīyītīn, namōya kinweskiwīchikon kawaniskisiyīn kekway. ispihk anima minihkwewin akāci maci-petwawin pōni-kiskākwīni, ikota kāwī kanakiskīn anima kākī-tapasīstaman. mīcītāwāw nawac mistahi kikitimākisīn ispihc maywēs kā-kī-otiniman anima minikwewin akāci aniki maci-maskīkiya. osām mistahi kā-minikwīt mēna maci-maskīkiya ka-otināk, mistahi kikitimwātāw kīyaw.
imiwāsik kekway mīci	kwayask awina kā-mīcisot, kamiwāsik micīwin awina kāmīcit ikota kwayask miyoskāko wīyaw, miyo-mamitonīyītām, miyomāciho. mistahi kekway kakaskītān. kāwiya mistahi sewinikan, sōkāw kamowat, kawīya mistahi kā-paminikātīk mīciwin mīci, anima processed food kasiyīkātīk kawīya 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 kamiyokwāmiyīn, papeyatakeyimowin kapenātikowin, eyako ōma sesāwin. sesāwewin kwayask kimiyoskākon kimamitonīyīcikanīhk, kīyaw kimiyoskākon. 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: <ul style="list-style-type: none"> • pimohte ispihk kiskinwahamātowīkamīkohk itōteni • namōya kapī katāc ka-otāpāsoyin, wīpac kapā, ki-otāpānāsk wāyawīs kipītinākan • koskwātawī isko-kaskītāyīn • wīsām awina kanitawipimōteyīk, namōya katāc kanitawī-apiyīk nāntawita • kiskisi, kāwiya wanīkiskisi, sesāwewin anima kamiyoskākoyin, namōya anima kakawe-maskawisiyīn, kamiyo-skākoyin anima kīyaw, kītip.
nīpāwin	nīpāwin, kamiyokwāmiyīn, kwayask mistahi kiwīchikon, kamiyo-mamitonīyītaman, kīyaw ka-miyoskākon. ayinānew āpo kekā-mitahtaht tipahikana nīpāwin kwayask miyo-wichikowak mīcīt ayisīniwak, māka kīya kakiskīyītīn tanitātow tipahikan kamiyoskākowin. āskaw mānimāka kapītipisk kāpiyīn, kekā-kanipāyīn miyotākwān māka namōya miwāsin, nawac kanipāyīn ispihk wepac kawaniskāyīn kātoskiyīn. kīspin namoya kikaskītān kanipāyīn, atoskāta anima, sleep hygiene isiyīkātīw. atoskāta nīpāwin, 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 kākiyaw kekway kitatoskewin peyak kisikāw atoskāta. kwayask anima kawīchikon kamiyo-wīchikon. Kakiskīyītaman tipahikan iskopayin, ikota kwayask papeyatak kitatoskān, kākiyaw kekway kimiyo-atoskātin, namoya ayiman kitatoskīwin.