



# DENE XA HONILAH TAȚ'U EDETS'ETS'EDI

## BENUREDIGHI DIRI DENE XA HONILAH

Dene xa honilahi yati ts'et'j eyi ghare dene ni chu dene zi hot'ah kodeneja taȚ'u edets'ets'edi walihi. TaȚ'u benahultthur wali hoghare nat'etser hezexe

### DIRI T'AHİ BET'A DENE XA HONILAHİ BENUREDİHI CHU TAȚ'U SENUREȚTTH'I WALI

Nughini ghare k'oreja dene xa honilah de eku taȚ'u edexa senudjly hixa Dirı nodeltthuri hoghare k'oreja dene edexa k'athi hol'a Dirı yati ts'et'j Dene xa honilah bet'a Dene xa ho'at'e hot'ah edexa senureȚthi wali hixa Dene xa ho'alt'e honjthen henele Ełth'i yatiye t'ore'a hot'a ta'hi Dene xa honilahi benuredihi hot'a Dene ni chu Dene zi hot'a Dene xa honilah hile Hol'a Dene yati dat'j Denexaduye dadı Dene xa honila arałni

### TAHI DENE XA HONILAHİ DE'AȚI DENE DARȚ'E HUNȚDHENI

Tha'e hile hots'j dirı t'hai hot'a Dene xa honilahi eyi bech'a nahodher nahek'eh Eyi begha nuxa nezı hile danuxets'edi edit'is k'eh hu tth'i edit'is net'j dałj k'eh Eyi hot'ah dirı t'ahi Dene xa honilahi hut'edhi bech'aholdheł Dene xa bet'ah duye hunıdhen'ah Eku tth'i edlanelt'i Dene bet'a honilahi hile xa nedıyı dat'j Kulu dzı hedonelt'u t'ahat'a Dene xa honilahi Dene xa nezı kulu ahodı eku bech'ahodhełi nahek'e Dene xa nezı hile Dirı t'ahi bet'ah Dene xa honilahi nezı hile eyi enarı etets'et'j Dene net'j hılu hut'edhe ełth'i nahodherı hılu tth'i ts'aba dodı dahola tha'e ts'ende Dirı Dene xa honilahi hı hut'edhi hile de eyi hot'a ke'ane nats'etser hezıte dene xa honila hunıdhen henat'jh de eyi begha hudherde k'e'ane nats'etsur henıle xeł Dene xa hunelya Haduzelten dirı t'ahi Dene xa hunilahi daghıle eyi yaȚathe hodhełi bet'ore'a T'ahi Dene xa honilahi Dene ghı nurełtth'ur dekulu eku duhı Dene K'era'ıh xeł tth'i k'oreja t'at'u benaholdheł Dene ghı norełtth'ur de Dirı Dene xa honilahi hoch'a naholtthel hutow jıaghe ta'ı eduhı na ahıla tay de eyi na hızyı ahuyahıle Nahonıla hoch'a hutthter hutow jıaghe tay na sehıla nıdhen de dirı Dene xa honıla edxa haduzelten hile t'at'u eexa sehu'ı wali



**TIP**

*Ets'ınathe ke'ane edexa honila henıte hu t'at'u edets'ets'edi xanı Dene Dene xa orıhelth'i t'ahi hot'a Dene xa k'athi wali ni Dene ghı huleh henıte*



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

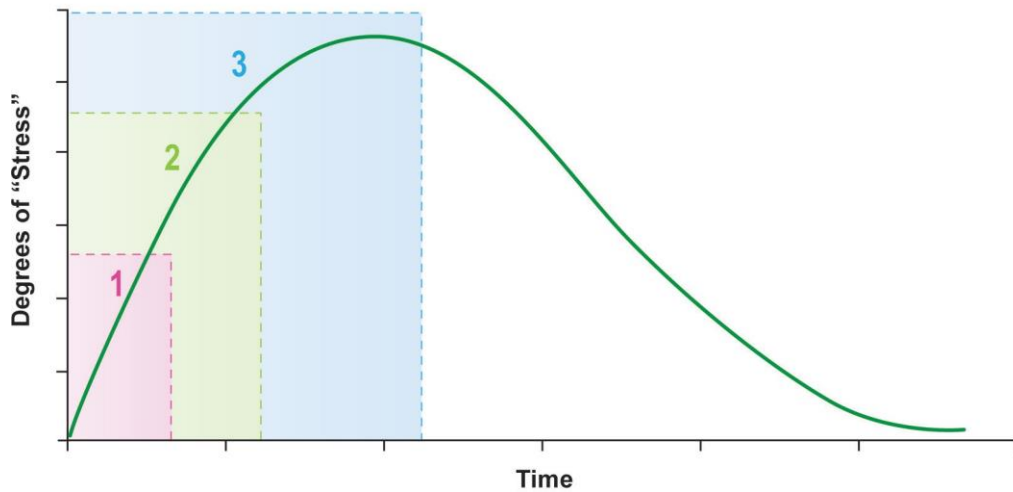
Honi nezu henele diri t'ahi hot'ah Dene xa honila hutow asuts'e ts'edi wali nahulchu de ets'inathe Dene xa k'adhi nadli xasj

## Tah Ho'a Diri Edexa K'athi walih Ta'hu Dene Xa Honilale D

Hek'orja wali t'at'u Dene xa honilahi t'at'u ahulya wali hot'a Dene xa k'athi wali hot'ah nats'etser henile T'ahi nats'ethur eyer Dene xa honilale tay de edit'is anahuldhen ahulya hutow sa Dene xel xani jle nets'edi hutow diri edit'is dighit'is nj nezu hile k'erede hutow nets'eni chu elk'enaghutth'er de Dene ni chu Dene zi bet'ah k'oreja t'at'u Dene xa elth'l nurelth'l wali

### Three Things To Do: The Curve

STRESS RESPONSE CURVE



- 1** Diri t'ut'u ene xa honilahi hok'oneta edj sa hujedhe awashujidhen tth'l sahulethi awaslu hile hunjthen heja de bet'a Dene zi xa honila Ta'hi si hoch'ach'ani hutow honasi sa sehula wali Kulu diri t'ahi hunila nirelth'l edexa sehulya de Dene zith'l xa nezu
- 2** Eku diri t'ahi bet'ah honilahi t'at'u sehulya wali diri edit'is nethe det'isits'jane de t'ah Dene hone'teni begha nachani Denets'eni t'at'u Dene xa huxu huthi hixa Beniredik det'ahi hunila ni tth'l huleh
- 3** Howedih diri Dene xa hunilahi hoch'a holdheki honasj Dene sa sehula nide eyi hot'a sa honila hile hoxa Kohoni dheni ts'j'ane t'ahi Dene xa hunelya hile si Dene chazj narehuddh j hile Eyi hot'a t'at'u Dene xa sugha wali hek'odene ja hile k'e'ane Dene xa honila hutth'l adets'ulne wali koreja hile



Dene ƙa editi'is nethe det'i'isi xa ba asq̄h̄t'e hile kulu diri hole hixa haduzetta de eku Dene xa asq̄h̄t'e hila diri la nethe holj walih

Eɗlaghe Xa	
T'aƙ'u edets'ets'edi wali koneta	T'ahi ho'aƙi Dene ni k'enhodher hogha nanihodher hu t'ahi hot'ah Dene xa honilahi behul'aliu eyer hots'j t'aƙ'u edets'ets'e behul'at
T'aƙ'u edets'ets'edi wali hogha nanihodher	T'aƙ'u edexa k'athi ho'a huichu de eyi t'ahi ho'aƙi hot'a honilahi Dene xa eyi koli Dene xa hurenɪ henite wali Eladɪni Dene dorelker nets'edi hixa yaɲisɪ tha'e hots'j ekwaƙ'u elts'edats'edi ho'a niƙ'a
T'ahi eduhi aƚela wali thɪ deku lu begha nanihuthur hile	Asi nadorelth'er senile xa duye deku lu senela hile de eyi de'aƙi hogha nanihodher hile xa asq̄t'e hile Nech'a hodareƙa benithen de tth'l t'ahi hodaharighƙta wali hokanƙta
T'aƙ'u dahola'l hotiye begha honuƙɪ	Diri t'ahi hot'ah honilahi hot'a ni h nahudle wali le T'ahɪt'e hogha nanihodher dzɪraghe K'et'a hutow sa k'et'a hutow ghaye k'et'a nets'enɪ tth'j beƙ honila de edla benidhem wali ni Nen na asq̄h̄t'e laƙ'e hile de eku eyi hogha edlaƙ'u begha nayati niƙ'a wali ni
Na t'ahɪt'e hok'aƚighƙta	Nahek'eh ts'ulch'ok deku lu asq̄t'e hile T'ahi hot'ah na honilahi huton hila not'a na k'athi wali lvenahotsere nets'enɪ hot'ah hogha huthɪthur adɪɪa wali T'ahi hot'a ederɪdhi hɪton hila begha naniƙdher eyer hot'a nihsenureƙ t't'hur walih hok'e nagɪdher
Nelot'ine huzɪ beƙ'adaniƙhƙta	T'ahu na hunila lanahuja de nets'enɪ kwɪ tth'l nek'ike nets'endaghɪni walih Taƙi Dene huzɪ beƙ'a'iniƙta'l eyi huzɪ nets'edaghɪni wali diri na honila hogha Dene laƙ'edini tth'l beƙ honila daghɪle hot'a ta't'u nets'edaghɪni wali hedoriƙa
Nedi daƚezɪ hile tth'l kontuwe k'er'ɪh aghɪle hutow hodelyɪ beghaghɪna	De'aƙi kontuwe hutow nedi nezɪ hile ek'sch'ahi beƙ'ah edegh'a k'athi awal ne hile tth'l beƙ'a Dene ni eduhɪ wali Ts'enats'iddher lanahuja de hot'ah k'e'aƚe Dene xa honila hɪt'edhe Ts'ethɪye hile asi t'sedaƙ hutow nedi nezɪ hile k'enats'edher de hot'ah Dene zɪ hutow Dene ni hesdihole laƙ'e
Beƙ'ah hotiye ts'ighena'l eni gha shits'etj	Hotiye eni nezɪ gha shits'etj hota Dene ni chu Dene zɪ beƙ'ah nahotser henite hot'ah t'ahi k'enats'edher huzɪ hole Ta'hɪ eni suga hu tth'l ek'a eyi laƙ'eyi k'era'ɪ gha shighɪtj Hala hurenɪ hile laku schich'eyi kuew editis tilaze yeh hots'j Dene thadarenɪ: <a href="https://www.canada.ca/en/services/health/healthy-eating.html">https://www.canada.ca/en/services/health/healthy-eating.html</a>
Nats'igheda azildhen	Nats'igheda hot'ah t'ahi hot'ah Dene xa honila ni belahudhi Dene ni ehu Dene zɪ xa nezɪ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dene xa honilahi huti'edhe de tonena ts'udzaƙaze k'et'a ts'ethɪye hila nats'igheda de hot'a nats'igheda laƙ'e</li> <li>• Aƙu nel ekwahudher hile de t'ahi hanunalten ts'en degɪ t'eth</li> <li>• Bek'e Dene nahelyihɪ k'eh de niƙdha hoze hɪɪ de eyer hots'j ho'aƚitha'e ts'ighet'eth azildhen hutth'l hokanats'edite de holɪ beƙ'ore'a</li> <li>• Dene ts'enɪ beƙ dzerits'etith legoffi hutow asi ts'udaƙ gha theke hile</li> <li>• <i>Nas'igheda hot'a Dene zɪ Dene dziye Dene dzidithe tth'l Dene ni nahotser duhɪ hogha chu yanathe hodheƙ hogha</i></li> </ul>
Ts'etj	Huzɪ tethe ts'etj hot'a Dene ni chu Dene beƙ hot'ah huzɪ ts'ighena lik'edɪghɪ hutow ho'aƚitha'e ts'etj eyi Dene xa nezɪ Hek'oreja t'aƚitha'e Dene edexa nezɪ Dene hadoneltenɪ kowɛ nathe dahol'l eyer tethe nats'edhi asi ts'edaƙ hogha hutow honasɪ hogha nots'j'aƚe eitth'l editis gha haduzelten hile hu hot'a Dene k'era'ɪ bedt'ise baniret'is Thɪtj hogha hadunilƙ deza huzɪ nanihɪ henite wali tth'l k'aƙɪh sughaniƙtha'e sehnats'edhi Diri t'ahi beƙ'a tethe nats'edhi edexa k'era'ɪ diri editi'is netj tsatsanaze beƙ'e yaƙi begha da hile ƙlaghe ts'udzohɪ ta'l zetɪ hots'en : <a href="http://teenmentalhealth.org/product/healthy-sleeping/">http://teenmentalhealth.org/product/healthy-sleeping/</a> .
Edexa ho'a ahuldhen	Haduzelten t'ahu Dene xel norelth'erɪ diri editi'is gha hutow honasɪ dzɪhedonelt'u Dene ch'aniye dahola'l T'ahi hole xasi eyi Dene xa horɪt'e hile t'ahi k'enats'edher Dene xa ho'a ahuldhen hu eyerhu Dene xa dzɪ nezɪ honɪdhen