



mental
health
literacy.org

Dââ îchihnuhabi

Dagu gidâsî wîchakiye ne dââ thnohiyabi chiyen

Wîchasta ne gidâsî hâs, tânâthunâ ne, î mâ îs, tachâ ekta yoîgipibisîniyecha chogiyach. Zehâ yogipisî ne, choîchiye cha edâhâ ûth, doken nîkte îchichiyakte ne chogiyach.

doken dââ îchihnuhabikteze thnohiyabihûnâ ogipabiktach

Dagu îgidâbisî hâs dagurh ûth nîkteîgichichiyabi chiyaga oîgonébich. Gidâbisî eyabi ne, dââsi nechagiya iyahnech eyabichahûnâ, wîchoîe dââ iyahnecha oîgonebith eyabich. Aba hecha, 'nîhâyabi' eyabi ne î nagabihâch, 'gidâbisî' ze esîrh. Hechen gidâbisî éyabi ne, tawachî nâgu châdé ékta nînâ yawîchapé chahéka nîhâwîchaye né esîrh, gidâbisî eyabi ne, wasiju eyahâ 'stress' éyabi ne kiyânâch eyabich

Gidâbisî eyabi ne wîjakabisî nechagiya oyagabich

Waaskaduga, gidâbisî éyabi ne dââsîch eyabich, zehâ giyukâm éyabikoch. Wîchastabi dagiyabi ne, gidâbisî, nâgu, nîhâyabi eyabi ne, dokâhârh giyukâ chûbinâm eyabihâch. Ogichigiya hâ nâgu owahâkiyabi piîchiyen ohnâ, bathûptabi duk, ûth nîkteîchichiyabi chiyen opetû ûbi hâch, eyabich. Dagiyabi ze, duktekten wîchagateyasî ne wîchagidââhâ cha oyagabich. Îchopeya, aîdaheyanârh kthugichiyakta skâbi nagu agichiîabi, î mâ îs, ûsiga nîyâhâbi ne, piyahâga ye chas, yathâîchiyabi cheduch eyabich. Âba nenâ dagu aîdoheîyâbi ne, yupiya piyachagichû îkûbis, pinaîgichiyabi hûnâ mnîhâigichiyabik tach. Doken eyabi ze, togadam, gidâbisî ne yohebiya îgijubi chas, doken githnîgichiyabikte ze gaîtogam choîyâbiktach. Nîhâyabi î mâ îs, gidâbisî eyabi ne, nâyejipabik eyabich. Îyanîpabichas, doken îyejirhâbikte ze ûthpeîchichiyam, yupiya, eyabich. Nîyâ yahâ ne, dokâm anîjichûth ûbi cha îs dââ sîch. Îchihnuhabi ûthpebisî hûnâ taûkabi nîjabiktach eyabich.



TIP

Wîchasta ne waûthpewîchakiye owabi yowîchatabi ginîhâbisîch. Hecheyakas îchîktarh nîhâwîchayach. Nîyâwîchayesî chiyen dagurh owîchagiya chiyaga onem eyabich.



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



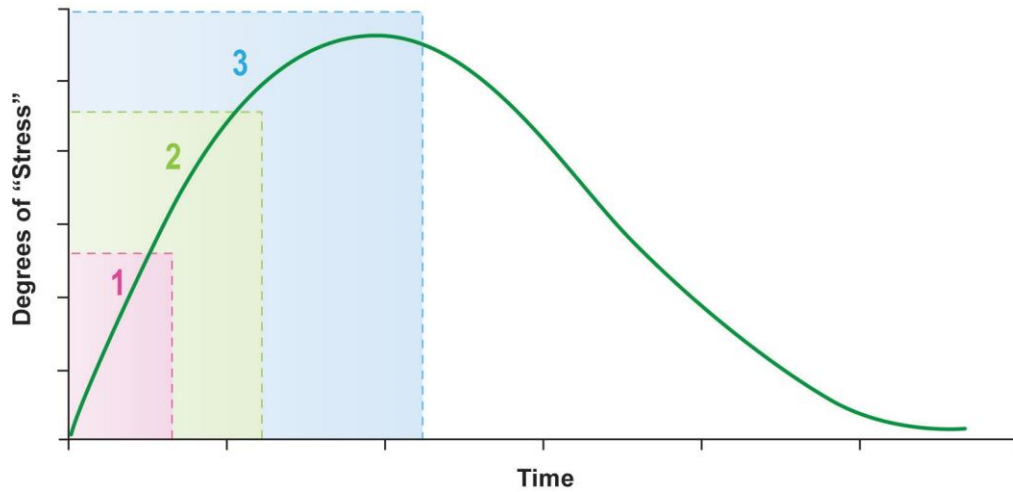
Înîn dagurh nîhânîyâ hesta, ùth gateyanîchiya chiyaga hûkâch eyabich. Yowîcha gipisî ne githnîchiyabi cheduch.

Gidâbisî ne doken githnîchiyabi ne oyagabich

Awayukchâ hâ, doken githnîchiyabikte ne onebi chas yeyabicheduch. Ne dagunâgas garhabiwî ne, bathûptabi chas, nîhâwîchaye ne oda hâch eyabich. Tawachîgitubî, nâgu, châde ekta chogiyabi cheduwanch dagurh ikâsîiyâbis. Ayotabiwî nen, wîchagidâsî hâs, owîchagapa ne, owabi en garubithek, hugapagiya yach eyabich. Zehâ, ake kudapagiya hnach eyabich. Yoîchitabi cheduch garhabi wî ne ùth eyabich.

Three Things To Do: The Curve

STRESS RESPONSE CURVE



- 1** Hecheyaduk, wîchagidasî ne ogapaîchiyabi chas awîcha ùktach eyabich. Wagimukâwîs îmâîs, duwerh gichîwakiyawîs ewîchachî ko chahâch. Hecheyakas, taûka hâ aîdohe yabichas mnîhâîchiyabi yuhabiktach eyabich.
- 2** Zehâ, îjinûba nen, gidâsî wîchakiye ne onebi hûnâ, yeyabichas, githnîchiyabikte ne doken îmagabikte ne thnogiyabiktach. Wazî en, waûthpewîchakiyabi owabi ùth yowîchatabikte cha, dââ thnohiyabichiyaga waûthpewîchakiye ze wîyûrhabich. Ze ech chas nîhâyabisî hûnâ, dââ dagu hnustâbiktach.
- 3** Îji yamnî nen. îhnûhân iyako wîchagidasîktach. Hecheyakas, gateya îchiyabi onebi chas yeyabicheduch. Ùthpe nîchichiya hûnâ îyânagaktach. Wazî îs owîchagiye ze, rhâîgikchubi ne e hâch. Owathtethten rhâîgikchubi ne owîchagiyach eyabich. Gateya nîchiya hûnâ, nîgidâniye chas, ùthpe nîchichiye ke îyânaga chiyeduch. Wahogûwîchakiye wîchastabi necha îwîchayanage sîrh niye wachînîchiyaktach.





Ogiwabi wí nen doken githnîichiyabikte ze oyagabich. Bathûptabi hûnâ úthpefchichiyam eyabichach. <http://quietkit.com/box-breathing/>

Aopeya, úth githnîichiyabikte ne odagiyach. Íto thudanâ oda yopeyasírh, dáâ bathûptam eyabich. Úth githnîwîchayabi ne íchidoka chach eyabich. Dââ bathûptabi chas, dukte wîchagidâ ze yeyabi cheduch.

Nen íkudam owabi wí nen, âba nenâ úth dáâ yaúchiyaga oyagabich.

HELPFUL STRATEGIES	WHY?
Nîgidâsî ze o ne	Awayukcha hâ dagu íkâsîniyâ ze, dagu gidâsînikiye ze, o ne hûnâ yeyechûnâ. Yeyachas doken onichigiyakte ze thnohiyaktach.
Onîgiyakte ne dáâ bathûpta	Doken piyachamûchiyedu? Ínîn, terhi hesta piyes aîchikpadâm. Gaotân iyachiyaga yeyabicheduch. Wîwîchayûra wîchastabi. Dokâm ís íabi wathte nîkubichiyaga o nem.
Dokâhâsî chas ayustâm	Dokâhâ piyachûpiyesî cha aîdoheyabichas, ayustâm eyabich. Dokâm íke o nem íyanagabichiyage cha.
Iyako aîkâsî nîchiyek	Nîgidâsîs, iyako ogapanîchiyek. Onîgapa ne ayustâ eyabich. Nîtagichuwa cha ís ogapawîke, doken ayakidawanaga? Doken wahogû yakidawanaga?
Dagurh gidâbisî niye cha choîchiyabich	Íchîktarh châpthagabi ne yawîchape wanch. Yowîkiyam. Hecheyas wîchagidâsî ne iyako yawîchapesîktach eyabich. Wokchâbi ínagam, síhnabi íyanagabi sírh. Ze echas, mnîhâîchiya dagu terhisîktach eyabich.
Oyade gichiyabi ínagabiktach	Nîgidâsîs wadaguwîchaya owîchakiyayabi dáâch eyabich. Wahogunîkiyabikte ne úth githnîichiyabi cheduch. Wîchastabi ne ís terhi ohnâ ubi hecha oîchihnaga hâ, wokchânîkiyabik tach.
Yaktâbi mínî, nâgu, dagu úth adomnîichiyabi ne enagubik	Yaktâbi mínî eyagubi dáâsich. Úth adomnîichiyabi ne ís dáâsich. Tawachî wîchayudokâ chach. Narhi, châde, nâgu tachâ ekta iko owîchagapachach. Gichiyages dagurh wîchagidâsî chas, githîchiya kem, adomnîichiyâ hâ, dagu nâgijipabi ne, zehâ es, opeya yathâîchiyabi chedu chawanch.
Wonâpche tachâ ogiye chaje yudam	Âba nenâ wonâpche tachâ ogiye chaje yun ûm. Thkwen oda eyagubi ne dáâsich. Tasuza ís oda iya íchiyabi dáâsich. Thna oda yudabi ís watthesîch eyabich. Oyagabi ne, donân íke eyagum ze echas châde ekta, nâgu tapi, sube ís, owîchagapasîktach eyabich.: https://www.canada.ca/en/services/health/healthy-eating.html
Ínîdaîchiya píichiya	<i>Âba nenâ mâni hâ nâichimnagam. Tágan píichiyam. Châde píichiyekiyam. We ne píichiyekiyam. Charhu ze ís Píichiyekiyam. Owîchagiye chach eyabich. Dagu tírhâ úbi dáâchach. Ídu ígabi ne dáâsich. Zehâ e, woyathâ wîchagijarhâch eyabich.</i>
Ístîmâbî	Ístîmâbî ís owîchagiyach. Dosnâsnâ ístîmâbî sírh, wahâmotabi sarhnorha ga iya zenâ ístîmâbî dáâch eyabich. Tanâthun nâgu tachâ ne eberhegiyabi dáâch eyabich. Íto wopayarhte wîjasírh, ethega ístîmâbî ne dohâ owîchagiye chach eyabich.: http://teenmentalhealth.org/product/healthy-sleeping/ .
Gateya íchiya hâ píichiya	Pínîchiye ne horhniye nîchiyek. Dagu apínîchiyakte ne dáâ egihnâga hûnâ dáâ ogipa eyabich. Dââ egihnâgabi sí hûnâ, horhneye íchiya píchîyabi ne dagu gasnâbi cheduchâch. Ímâis, wîchagatayasîch eyabich. Dagu dáâ egihnâgabi chogiyabi ne gateyabi cha hnuhabich eyabich.