

#4 — How to cope with panic and anxiety

Tawachîwanîn iyabi nâgu domâketastak echîbi wîchitawachî gichi dokohâ snîzenâcha îchayaze nechen yotam.

*Translated by Elder Lloyd 'Buddy' Wesley,
Stoney Nakoda Nation with the support of
Elder Margaret Wesley, Stoney Nakoda Nation*



Tawachîwanîn iyabi nâgu domâkeyastak echîbi ne îchîktarh duwegash yaîchapewan, ze edâhâ sijanîgiyabi nâgu îtûpewîchitawachî ayahnewan. Hechen skâîhnabi neîs dokâwan. Domâkeyastak echîbi wîchitawachî abaenîs wathte kowan, abaen dagu ogihîwîchakiya cheduch. Hecheyaka îyako domâkeyastak echîje yaûchas tawachî dagunarh anîsiyechaktach.

Domâkeyastak echîje yaûheches neckekche iyahnech.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| • îchûwîja tawachî anîsiyaktach | • hthnoyagiye sîktach |
| • wawagasnûstak echîje yaûktach | • wadaguya dokeyabi stak echîje yaûkach |
| • nîyâûnâthchesî nîkiyakoktach | • nîtaoyadebi îchagiyukâje yaûktach |
| • îchuwîja cheyanâthcheye wîchakiyach | • wûthpewîchakiyabi ennîgechas îyaachiyen |
| • hînîga wîyâhâmnâ nîgaktach | • yaginîhâktach |
| • tehrinâga îniyachas îs dokahrâkta | |

Domâkeyastak echîbi wîchitawachî yamâpejîhîn echânîchaîs pezuda wîchasta chaokiyayam ze echas hecha yanîpahâ thnoyagiyaktach.

Domâkeyastak iciyaûze nechen saguwî giya onîchigiya chiyaga nechen yotam

1. Dâ âhrâigichibi kpthîmptam: nechen onîgiyabichiyaga yoîchitam

- Îthtoyagechecha îgabihûnâ paîs nâkeya îgikchubihûnâ dâ â hrâigikchu îgam garobi wîkchemnâ enâ
- Îdûgam nîgabisîktechas nîzîhâbihûnâ nâbe ûth tethi hnutham borâgabinnâcha tethi mehen nî îgabichakiyam, mehenpagiya hrâiyagikchus borâgabinâze tâga iyahûnâ, nâtâgan hrâiyagikchu chas îs borâgabinnâze nâhnîthe chakiyam, garobi thaptâ enâ hechahram
- mehenpagiya hrâiyagikchubi zeîchûhâ thaptâ îktûth yawam nâgu nâtâgan hrâiyagikchubi ze îchûhâ îs sagûwî îktûth yawam ne donârhtîgachen hechahrâm dohânânîmnabi îktûth, duktedugas îs hecheyahrâbi cheduch

2. Nechen îs akta enâpeyam: “tathâm imaktechach eîchigiyam”

3. Necha îs ogiwam: dagu îkâsîmâch echânîbizecha wîja ogiwam

4. Gikthiyam oyagihibi cheduchach: oyagihichathek hûîchihnage chûnâ ze echas dohâgen oyagihihâktechach

5. Dokâpagiya wokchâkta skâm: dagunarh dâ âyane cha ohrâge

- | | |
|----------------------------|--|
| • yihotûbi anâroptâm | • mînînaktâbisîktes pezuda warhpe yaktâm |
| • dokagiyarh mânîhnin hnim | • sûga chasîktes, owakâgen cha om skadam |

- owîyathabi îs echûtaskâm
- wowahâ wagarabi nâgu ayiptûbi ûth îs wagaram
- wîjahnapagiya îs oûgitûm
- athin îchiyabi kom
- gichi yahnîyahne chaîs thudaîekiyabi ohnâ okiyayam

6. Owaîhâwîchakiyabi pî îchiyenâ ze hnuthnîm: zeohnâ skadabinâ hûkâ zechas onîgiyabisîchach, ze ûth gichiyagen hechas yaskadabisîrh dagu dokâpagiya îyûskîniyâ chiyagecha ke îjihârâm.

7. Dowerh gichi hnapejam: domâkeyastak echîbiwîchi tawachîne dohâawîchasiya chacheyaka dowerh hecha choyecha okiyayabi dâ âch, 'daguskâbin owîchagiyabi thudaîekiyabi' ewîchagiyabicha hûkâbich owîchayakiyayabichiyaga ne thudaîekiyabi yawabi ze egijiyebich (1-800-668-6868) nâgu hreyam wîchastabi, othnî wîchastabi nâgu tawaîchiyebe ne thudaîekiyabi apapakiyabi (text) zeohnâ owîchaginagabi cheduch, zeîs ne egijiyebich (686868)

Domâkeyastak echîbiwîchi tawachîne nechen îs nîkte nîkiyabi cheduch:

- **Hecha en îchuwabi:** hecha en choyewîchastabi hûkâbich aîktûthanâarh hnûnîbisîcha, hechabize onîkiyayabihâ onîgiyabicheduch.
- **Wasiju pezuda:** abaecha wasiju pezuda onîgiyacheduch hecheyaka doken nâyapchachiyen onîjiwbize echedurh oyapes îjenâach, dagunârh îtokâpagiya onîgapachasîs goktanârh pezuda wîchastaze ogiyagam.
- **Ebere giyabi:** tawachîyopten iyagichiyahûnâ dâ âîs îstîmâm

Tawachî wanîn iyabize dacha?

Tawachî wanîn îchayane owaktasîchach, wayatasîchaîchûrâgarh yaîchapechach, sîjanîniyîya înihâhûnâ skâîchahna kochach, hecheyaka enîthkan henîcheyaktach. Dagunârh yaginîhâcha nâgu îs idueyas skânîhnaktach ze edâhâ dukten ginîhâyahne chaenîs giyukâûbîjenâchach.

Tawachî skâwîchahnene donâgiya ûth yegiyabi cheduch.

- châde kokon anîpaktach
- chothteîwîchahâch
- nîchâchâ ktach
- hrâyanîbasteya ktach
- hrâ nîyuta aktach
- mâku îniûthniaktach
- tachâ mehen kan îwîchahâch
- aîchadomnîch
- othothayahne sîktach
- anînotha koktach
- aîchihnustâ îmâyastak echânîktach
- tabi îs ginîhâîniyaktach

Hecheyaka gikthiyam dokohâ ze edâhâ nîtabisîktach, hecheyaka tawachî yagitûzes wizikiya zezenîyektach.