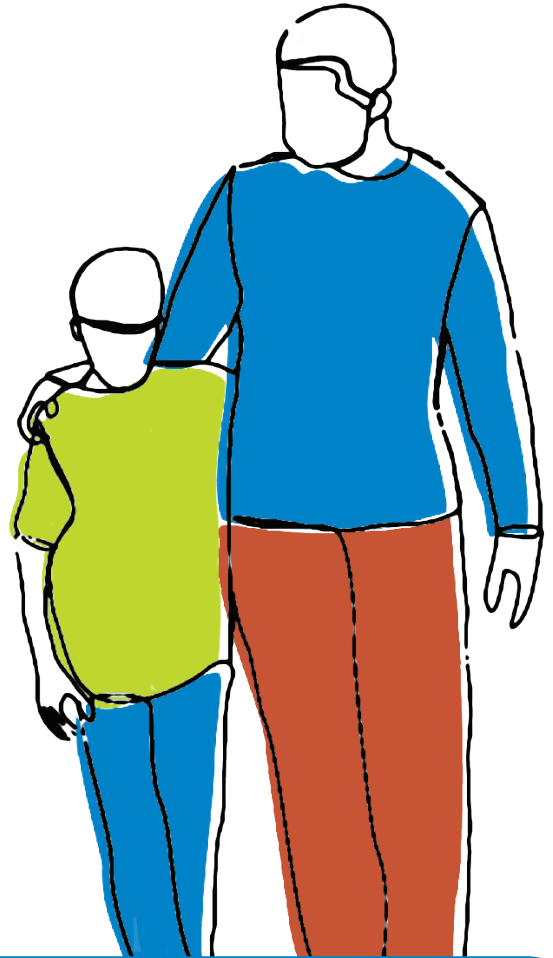


Ka-Pîkiskwaticik Awâsisak Ohci Nipahisowin



Ka-Pîkiskwaticik awâsisak ohci nipahisowin ta-kî-âyiman. Mâka ka-itotamin mitoni ta-ohtisowak êkwâniki ka-nakiska ômatowahk pônipimâtisiwin. Natonikêwin wâ-wâpahcîkâtêw êkwânima ka-pîkiskwacîkâtêk nipahisowin namôya yahkipitam awâsis ô-kostâtikosiwin ohci nipahisowin¹. Sapiko, ôma mâmiskôcîkâtêwin ta-kî-itamon isi kîspinamâkosiw kiskêyîhtamowin.

Ôma kiskinohtahiwêwin itasinahîkâtêw ta-wîcîhât onîkîhîkomâwak, pisiskêyîhcîkêwak, mîna okanawêyîhcîkêwak ohci awâsisak âstamêhk nîsosâp ta-kiskêyîhtahkîk tanisi isi ta-pîkiskwatacîk ispîhk nipahisowin ka-ispayîk pîhci ô-wîtotîmâkanak ahpô mâmawâyâwînihk. Kî-osîhtcîkâtêw ohci ôki Mâmitonêyîhcîkan Maskawâtisiwin Commission ohci Kânata, kakêskimâwewin asîci nâkacîhtâw-iyîniwak êkwa kotakak wîcîhiwêwak.



Ka-kwayacihoyin kiki kî-pîkiskwêwin

Awâsis ka-kanawêyîmit ahpô itikwê nistawêyêcikêw ôma nipahisowin ohci otôtênimâw, wîci kiskinwahamawâkan, ô-wîtotîmâkanak, ahpô mâmawohkamâtowin sâpô ôma media, social media, ô-totêma, ahpô kî-pêhtawêw kîsi-ohpikiwiyniw ô-pîkiskwêwin. Itowahk itahkamikisiwin êkwânima mitoni nahiyikohk isîhcikêwin ta-kwayacihoyin kiki pîkiskwêwin.



Mâcihtak ta-mâmitonêyihtamin kêhciwâc kî-môsihowin. Ta-kiskeyihcikâtêk kêhciwâc kî-môsihowin mwêstas isîphk ka-pêhtamin ohci nipahisowin kistêyihtâkwan pâmwayês ta-pîkiskwaticik awâsis. Kîsi-ohpikiwiyniwak mâna âyimihikôw ta-pîkiskwatahk pônipimâtisiwin yâyaw awâsisak.



Ahpô itikwê namôy kiskêyihtên tanita ta-mâcihtayin ahpô kî-itêyihtên nawac namakîkway ta-itwêyin. Mâka awâsis ka-kanawêyîmicik ta-wânêyihtam maci kîkway ê-ispayik, êkwa namôya awiyak êkota ta-pîkiskwatikocik ohci êkwânima. Awâsisak mâna kiskêyihtamwak isîphk nipahisowin ka-ispayik êkwa ayâwak kakwêcihkêmwina mîna pîkweyihtamowin. Mâka mîna ta-kî-miyâskamin ta-nokohtat kîspin piko kîsi-ohpikiwiyniw mêkiw nahipayiwin ta-pîkiskwêcik.



Mâmitonêyihta ta-ayâyin “pîmic pîkiskwêwin” asici awâsis; êkwânima ôma, ta-kwêskahisoyin “mitokan isi mitokan” êkosî isi kî-nanapo ohtiskawaw. Ahpô itikwê, tâpiskôc, kî-mâci-pîkiskwan mêkwâc ka-pamihcikêyin, ka-pimohtêyin, ahpô ka-piminawasoyin. Ka-pîkiskwêyin mîna ka-natohtamin asici namôya kitapahtowin êkwânima mâmâwaci ka-pakosêymohk pimipayihtâwin kiki ta-osihthak âspêyimowin mîna nawac âstamêhk âyimihiwêwin isi okanawêyihcikêwak êkwa awâsisak, nawac nanapo ta-pîkiskwêcik otêhihk ohci². Nawac wâh-wîpac ka-itotamin, nawac ati-wêhcasin.



Kwayacihow ta-kakwêcihkêmoyin mîna ta-natohtamin pêyahtak kîkway awâsis ka-itwê. Ka-kî-mâcihtan ta-kakwêcimit tanisi wiya awa awâsis, êkospîhk asici kakwêcihkêmow kîkway ê-kiskêyihtahk ohci ôma pônipimâtisiwin ahpô ê-kî-pêhta ohci ôma nipahisowin. Mwêstas êkwa, ka-kî-kakwêcimaw awâsis kîkway ê-itêyihtahk wiya êkwa tanisi isi môsihot êwako ohci. Kakwê naskomo kiko kakwêcihkêmwina kêhciwak mîna âhkami.



Ka-kakwê kiskêyihtamin kîkwa ta-itwêyin

Natonikêwin kî-wâpahcîkâtêw êkwâniki awâsisak ka-kî-môsihtacik wanihiwêwin ohci nipahisowin nawac sâkohtâw ispîhk ka-wîhtamahcîk kêhcinâc kiskêyihtamohiwêwin³. Nawac mîna miywasin ispîhk ka-wîhtamahcîk ohci ka-âspêyimohk kîsi-ohpikiwiyiniw, isi pîkiskwêwin ê-nisitohtahkîk mîna wâsakâm ita ka-nakayâskahk.



Awâsisak mîna ta-kî-mêyihcîk nahipayiwin ta-nisitawinkâtêk ô-môsihowin, kiyam kîspin namôya tâpiskôc pîkiskâtisiwin ahpô pîkiskâtisiwin aciyaw pîko. **Sîhkima awa awâsis ta-nokohtat ô-môsihowin.** Natohta kwayask mîna kanawâpahta kîkway ka-itota. Awâsisak mîna wâpahtahêw kîsi-ohpikiwiyiniwa tanisi isi ê-nitawêyihtahkîk paminikêwin.

Awâsisak pîko mîna kêhcinâc ta-wîhtamahcîk êkwânima nipahisowin namôya wiya otôcîkêwin mîna namakîkway ta-kî-itotam ta-nakina. Âwa awâsis ka-kanawêyîmit ahpô itikwê mâmitonêyihtam êkwânima ô-mâmitonêyihcîkêwin ahpô isiwêpisiwin ê-kî-itocikêmaka isi awa ayisiyiniw ô-pônipimâtisiwin. **Wîhtamowîk namôya wiyawâw kîkway ka-itotahkîk.**



Natohta êwako ôma mîna nahêyihtahk ôma môsihowin awa awâsis ka-nokohtat. Asici mîna ka-môsihtat wiya otôcîkêwin, awâsisak ta-kî-kisiwâsiw isi êkwânîhi ayisiyiniwa ka-pônipimâtisêyit, ahpô ta-kî-kisôweyihtam ahpô pîkwêyihtam. Ta-kî-mîna âsowêyihtam ohci kiskêyihtamowin êwako ohci nahinikêwin, ka-mêstihkasêkêhk, ahpô kîkway ay-ispayik. Môyêyihtahk êkwâniki awâsisak namôya kaskêyihtamowinâkosiw ispîhk êkosi ta-kî-ispayik. Âskaw wîsakitehewin miyâskîkâtêw ohci wânêyihtam ahpô nâspatahkamikisowin.

Sîhkima awa awâsis ta-nokohtat kahkiyaw ô-môsihowin.



Pîkiskwêwin nâkatohkâtêw

Ispîhk ka-pîkiskwêyin asici awâsis ka-kanawêyîmit, miyaska ânwêyihcikêwin, namôy tâpwê, ka-âstêmhk, ahpô ka-nahipayik wîhtamâkêwin; tâpiskôc, ayisiyiniw kî-“nipâw,” “sipwêhtêw,” “isi nawac miyonohk,” ahpô ayisiyiniw “namôya êkwa wîsakahpinêw,” “otinam ê-wêhcasik isi ta-nakataskê” ahpô “kî-pêyakowêyimisow.” Ata itêyihtakwan ta-wîcihiwêwêyin, itowahk nahêyihtamâkêwin ta-kî-wanâhikôw awâsis ka-kiskêyihtahk maci-kîkway ka-ispayik.

Têyakwac, âpacihta kiskêyihtamohiwêwin mîna pakitina kî-isihcikêwin tâpwêhtamowin ta-kiskinohtahis isi kî-pîkiskwêwin nawasônîkêwin. Ispîhk ka-kwayacihoyin ta-pîkiskwêyin asici awâsis, mâcihtâk asici ê-wêhcasik wîhtamâkêwin tâpiskôc “kî-pêhtam awiyak ê-kî-pônîpîmâtîsî,” ahpô “nawac ahpô itikwê ôma ta-âyîman, êkwa namôya nânîkaw kîspin kî-mâton.”

Ka-kî-kakwêcimaw mîna awa awâsis ka-kanawêyîmit kîspin ê-kiskêyihtahk kîkway anima itêyihtakwahk awiyak ka-pônîpîmâtîsî. Kîspin awâsis nawac oskâyênow, ka-kî-miskason ê-wîtamin kîkway anima “pônîpîmâtîsiwin” itêyihtakwa, kî-âpacihtan kiskînowâpahtîhiwêwin ta-nisîtohtahkîk; tâpiskôc, “ispîhk ayisiyiniw ka-pônîpîmâtîsî, wiya ô-miyaw namôya êkwa âpataniyow,” ahpô “wiya namôya êkwa pîmâtîsiw.”

**Ahpô itikwê ôhi pîkiskwêwina
ka-ayân âyiwakês pêyakwaw.**



Tanimayikohk awâsisak nisitohtam?

Ahpô itikwê kî-akâwâtên ta-nâkatêyêmit awâsis ohci ô-môsihowin, mâka sîtoskâkewin ka-pakitinamin ta-wîchikow ta-nokohtat mîna nisitawinam. Tanisi ka-isi môsihot mamisiwin ohci otahtopiponêwin, ka-ô-wâskanâtisiwin, mîna ô-mâmawohkamâtowin isi êkwâna asiyiniyiniw ka-pônipimâtisit.

Natonikêwin ohci awâsis ohpikowin kî-wîtamakonaw êkwânima awâsisak nokohtaw wîsakitehewin pîtos ohci kîsi-ohpikiwiyniwak mîna namwac nîso awâsisak nokohtaw pâh-pêyakwan⁴. Ta-kî-mîna nokohtaw isi sâpô isiwêpisiwin; tâpiskôc, ka-isi mâmawohkamâtohk asici kotakak:



Oskâyênaw awâsis (nîso isko niyânan ka-itahtopiponêcik), ka-kî-wâpahtên sîpihkwasin, kisiwâhikow asici tahki kîkway ka-tôtahkik, ahpô pîkwêyhtam ispîhk pahkân ka-ayât ohci ayisiyiniwa ka-nisitawêyimât. Ahpô itikwê mîna ahpô namwâc ta-kakwêcihkêmwow kîkway. Oskâyênaw awâsis namôya nisitohtam pônipimâtisiwin mitoni mêcimwâci, mîna wânêyhtam tanisi isi môsihow ta-nahinihk pîhci mistikowat ahpô ka-mêstihkasêkêhk. Ta-kî-itêyhtam kêyâpic ta-kî-pîkiskwâtêw awiya ka-kî-pônipimâtisit ahpô maskihkîwiyn ta-kî-nanâtawihwêw kâwî ta-pimâtisêyit.



Kiskinwahamâkêwin-iyikohk itahtopiponêwin awâsisak (nikotwâsik isko ayinânêw ka-itahtopiponêcik) ta-nisitohtam êkwânima pônipimâtisiwin mitoni mêcimwâci mîna ayisiyiniw ka-pônipimâtisit namôy kâwî ta-takosin. Mâka kêyâpic âhkamî mâmitonêyhtam ahpô itotam tâpiskôc ayisiyiniw kêyâpic ê-pimatisit mîna kî-pêhtakow ahpô kî-wâpamêw ahpô môsihow kîkway.



Pâmwayês-oskinî ahpô oskinî-itahtopiponêwin awâsisak (kêkâ-mitâtaht isko nîsosâp ka-itahtopiponêcik) ta-kî-mîna nisitohtam êkwânima pônipimâtisiwin mitoni mêcimwâci, mîna ta-kî-kakwêcihkêmwow kîkway ay-ispayik ohci pônipimâtisiwin. Kiskêyhtamwak mâna ispîhk kîsi-ohpikiwiyniwak ka-kakwê manâcihacik isi namôy ka-wîhta tâpwêwin, mîna mihcêtwaw kiskêyhtamwak ohci nipahisowin kotak awâsisak ohci ahpô ê-pêhtahk pîkiskwêwina.



Kîkway ta-kiskisêyin

Ispîhk ka-ati miyâskikâtêk, awâsisak ta-ati nisitohtam mîna nahêyhtam ôma pônipimâtisiwin mâka kêyâpic ta-kî-ayâw kakwêcihkêmwina ahpô môsihow wîsakitehewin pîtos ka-ati ohpikit mîna nakiskam oskâyi môsihowina.



Pakosêyimohk mistahi ka-itêyhtakwahk kîkway tâpiskôc tipiskamowin ahpô aywêpiwi-kîsikâw ta-waskicipayik ê-âyimahk môsihowin. Ispîhk ôhi wîhkâc, kwayacihow ta-pîkiskwêyin ohci nipahisowin. Kiskêyhtamôha awâsis ka-kanawêyîmit mîna pimitisaha ô-nîkânîwin ohci kîkway ta-pîkiskwatamihk. Ka-kî mîna sîtoskâkân ta-pisiskêyhtamin paminikêwin.



Awa awâsis ta-kî-mîna pîkiskwâtêw kotaka awâsisaha ohci ôma nipahisowin, êwako ohci piko ta-pîkiskwaticik sôskwâc pâpêyahtak mîna mitoni kêhcînâc kiskêyhtamohiwêwin. **Miyaska ânwêyihcikêwin pîkiskwêwin, pimitisaha kiskêyhtamowin (ohci ayisiyiniw nîna ô-nipahisowin), mîna wîcihiwê ta-miskwêyihthak ô-môsihowin.** Êkosi isi, kîspin ka-pîkiskwêcik asici kotakak, wiyawâw mîna ta-kî-miskam katawa pîkiskwêwin.

Ka-kiskisomit awâsis êkwânima namôya nânitaw ta-manâci-wîhtamiwat otôtênimâwa namôya ê-nôhtê pîkiskwêt ohci ôma nipahisowin êwako mîna kistêyhtâkwan.

**Miyaska ânwêyihcikêwin pîkiskwêwin,
pimitisaha kiskêyhtamowin (ohci ayisiyiniw
nîna ô-nipahisowin), mîna wîcihiwê
ta-miskwêyihthak ô-môsihowin.**



Sîtoskâkewin âpacihcikana

Âpacihcikana mîna ihtakon kîspin kî-natônên sîtoskâkewin. Ka-kawêcihkêmohk kiki wîcihiwêwin, nawac ka-miyo wîcihihâw awâsis ka-kanawêyîmit.

Ka-kî-pîkiskwatawak mîna maskihkîwikamik opaminikêwak tâpiskôc maskihkîwiyniw ahpô maskihkîwiskwêw. Kotaka mîna ta-kî-pakitinamwak sîtoskâkewin tâpiskôc Kêhtê-ayak, mâmawâyâwinihk wîsakitehewin pimipayihtâwin, okakêskimiwêwin pamîstakêwina, otôtênimâw mîna wîtokêmâkanak, ayimipayiwîn sêwêpicikana, ahpô ka-tâpowakêyihahk onîkâniwak.

Âpacihcikana kiki onîkîhikomâwak, pisiskêyihcikêwak, mîna okanawêyihcikêwak ohci awâsisak âstamêhk nîsosâp

Wîcihiwêwin sêwêpicikana

Ôma **Kânata Nipahisowin Kipihtinikêwin Pamîstakêwin** ihtakon 24-7 ita 1-833-456-4566. Ôma mosci sêwêpicikan ta-kî-kâhcitiniatêw isi âyimihowin sîtoskâkewin ohci piko itê Kânata.

Ôma **Âyimihowin Masinahikêwin Sêwêpicikan** (pimohtêman ohci Awâsisak Wîcihiwêwin Sêwêpicikan) ihtakon 24-7. Ôma misiwê-Kânata pamîstakêwin ta-kî-kâhcitiniatêw ohci kiko masinahikêwin-pakitinikêwin sêwêpicikanis. Ta-kâhcitiniatêw âyimihowin otatoskêw, masinahikê: PÎKISKWÊWIN isi 686868.

Awâsisak Wîcihiwêwin Sêwêpicikan ihtakon 24-7 ita 1-800-668-6868. Ôma mosci sêwêpicikan ta-kî-kâhcitiniatêw okakêskimiwêwak êkwâniki pîkiskwêwak asici awâsisak, oskiyak, mîna onîkîhikomâwak.

Ôma **Nistam-Iyiniwak êkwa Ayaskîmow Pakosêyimowin kiki Miyw-âyâwin Wîcihiwêwin Sêwêpicikan** ihtakon 24-7 ita 1-855-242-3310 misiwê-Kânata.

Ayiwîkês âpacihcikana

- Ohci Nipahisowin Kipihtinikêwin Ottawa, âpacihcikana kiki onîkîhikomâwak, okanawêyihcikêwak, mîna kiskinwahamâkêwak ta-wîcihihikocik ta-pîkiskwataciw awâsisak ohci nipahisowin wanihiwêwin: **Postvention Âpacihcikan: Yahkohtêwin nîso**
- Kîspin kî-itêyihahk awa awâsisak ka-sîtoskâkewit ta-wîcihihikow, ôki Alberta okimânâk mêkiw **nîso ê-kîhânâkwahkihk masinahikana mîna cîhkâstêpayihcikana** osihciatêw ohci mîna kiki Nistam-Iyiniwak êkwa Âpihtawikosisânak oskiyak ta-sîtoskâkot nipahisowin kipihtinikêwin kiki Nêhiyaw awâsisak, oskiyak, mîna onîkîhikomâwak.
- Ohci ôma Kamik kiki Wahkê-Aspinêwin mîna Mâmitonêyihcikana maskawâtisiwin, masinahikêwon ohci wâh-wîhkâc kakwêcihkêmowina mîna naskomowin ta-sîtoskâkot onîkîhikomâwak mîna okanawêyihcikêwak ispihk ka-kwayacihot ta-pîkiskwêwak asici awâsisak êkwana onîkîhikomâwak ka-kî-pônipimâtisî ohci nipahisowin: **Ispîhk Onîkîhikomâwak Ka-Pônipimâtisî ohci Nipahisowin: Kîkway Awâsisak ka-Nôhtê Kiskêyihahk**

- “**Ka-Pîkiskwaticik Kî-Cawâsimisak Ohci Kîwâtêyimowin mîna Nipahisowin,**” masinahikêwin ohci Misiwêskamik Awâsisak pîhici ôma U.S. êkwânima pîkiskwâtam ôma âyimihowin ka-pîkiskwaticikêw nipahisowin yahkipitam kostâtikosowin ohci nipahisowin itêyihahk isi awâsisak.
- “**Ôma ka-Sôhkahk ohci Pimic Pîkiskwêwin isi Awâsisak,**” masinahikêwin ohci Guardian pîhici U.K. êkwânima tipôtam iyikohk ta-kî-sôhkahk ôma nakiskamâkêwin isi pîkiskwêwina mîna natohtamowin kiki okanawêyihcikêwak mîna awâsisak.
- Wâpahta **ôma âpacihcikana masinahikana** ohci Awâsisak mîna Oskiyak Wîsakitêhewin Network, êkwânima onîsohkamâkêw kiki kiskinwahamâkêwin nahipayiwîn mîna sîtoskâkewin pamîstakêwina ta-wîcihât awâsisak mîna oskiyak ka-wîsakitêhêw ohci ayisiyiniwa ka-pônipimâtisîyit ka-kî-nakayâskawat.
- Ta-kiskêyihahk ayiwak ohci sîtoskâkewit awâsisak ispihk awiya ka-kî-pônipimâtisîyit ahpô ta-nisitohtamin tanis isi ta-pîkiskwatamin awâsisak ô-wîsakitêhewin, kiyokê **AwâsisakWîsakitêhewin.ca**.



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada



Financial contribution from

Health Canada
Santé Canada