#2 — Feeling lonely? Here are some ways to feel better.

ᑭᐱᖖᒍᕖᑦ? ᐃᒪᓐᓇ
ᑭᐱᖖᒍᓗᐊᕈᖕᓃᕆᐊᕈᓐᓇᖅᐳᑎᑦ.

Translated by Sadie Hill, Inuktitut Translator
and reviewed by Julia Putulik, Counsellor

ᑭᐱᖖᒍᓂᕐᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᖓᓯᓗᐊᖅᑰᔨᓂᕐᓂᒃ ᐊᓯᓐᓂᑦ
ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᒍᑎᒋᔪᓐᓇᕋᕕᒃᑭᑦ ᐃᓕᖕᓂᑦ ᓇᖕᒥᓂᖅ ᐊᓯᖕᓄᓪᓘᓐᓃᑦ ᐊᑦᑕᑕᖅᓯᒪᖅᑰᔨᖖᒋᓕᕌᖓᕕᑦ. ᐊᒃᓱᕈᕈᑎᖃᓕᖅᓯᒪᓐᓂᕈᕕᑦ ᑭᐱᖖᒍᓇᕈᓱᒃᓗᑎᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᖓᓯᓗᐊᖅᑰᔨᓕᕐᓗᑎᑦ ᐃᓅᓯᕐᓂ ᑎᒥᒃᑯᑦ ᖃᓂᒡᓕᑦᑕᐃᓕᓯᒪᔭᕆᐊᓂᕐᓂᖅ ᐊᑐᕆᐊᖃᕐᑎᑕᐅᑎᓪᓗᒍ, ᐱᒻᒪᕆᐅᓗᐊᕐᒪᑦ ᐃᖅᑲᐅᒪᔭᕆᐊᖃᕐᓃᑦ ᓱᓕ ᐱᑕᖃᕐᒪᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᕕᒃᓴᓂᒃ ᐊᑦᑕᑕᖅᓯᒪᓕᕈᑎᒋᔪᓐᓇᖅᑕᕐᓄᑦ.

ᐃᓅᓯᕐᒥ ᐊᑐᖅᐸᒃᑐᓗᒃᑖᖑᒐᑦᑕ ᑭᐱᖖᒍᓕᖅᓯᒪᕙᓐᓂᕐᒥᒃ, ᐅᖓᓯᓗᐊᖅᑰᔨᓕᕐᓂᕐᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑦᑕᑕᖅᓯᒪᖅᑰᔨᖖᒋᓕᕐᓂᕐᒥᒃ,

ᑭᓯᐊᓂᓕ ᓈᒻᒪᒍᓃᖅᓯᒪᓕᕋᔭᕐᒪᑦ ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᓂᐅᔪᑦ ᐊᑯᓂᓗᐊᕌᓗᒃ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᒍᑎᐅᓕᕐᓂᖅᐸᑕ.

ᑭᐱᖖᒍᓕᖅᓯᒪᓂᕐᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᖓᓯᓗᐊᖅᑰᔨᓂᕐᒥᒃ ᐃᓅᓯᕐᓂ ᐊᑐᓕᖅᓯᒪᓐᓂᕈᕕᑦ, ᐃᒪᓐᓇ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᒍᓐᓇᕋᕕᑦ :

• ᓇᒡᓕᒋᔭᐅᖖᒋᓐᓇᓱᒋᓗᑎᑦ
• ᐃᓅᖃᑎᒋᔭᕐᓄᑦ ᐃᓚᒋᔭᐅᓕᕐᕕᒃᓴᖃᖅᑰᔨᖖᒋᓪᓗᑎᑦ
• ᐃᓅᖃᑎᒌᒃᑐᓂᑦ ᐃᓚᐅᑎᑕᐅᕙᖖᒋᖅᑰᔨᓗᑎᑦ
(ᓲᕐᓗ ᐅᑭᐅᖃᑎᒋᔭᕐᓂᑦ, ᐃᓚᒋᔭᕐᓂᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᓅᖃᑎᒌᒃᑐᓂᑦ)
• ᐱᖃᑎᐊᓗᖃᖅᑰᔨᖖᒋᓕᕐᓗᑎᑦ
• ᓲᕐᓗ ᐊᓯᑎᑦ ᑭᓯᒥᒃ ᐊᐃᑉᐸᖃᖅᑰᔨᖕᒪᑕ
• ᓲᕐᓗ ᓄᑖᒧᑦ ᐊᕙᑎᒋᓕᖅᑕᕐᓄᑦ
ᓱᖏᐅᑎᔪᓐᓇᖅᑰᔨᖖᒋᓐᓇᕕᑦ (ᓲᕐᓗ ᓄᒃᑎᕋᕕᑦ,
ᓄᑖᒧᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒥ ᐃᓕᓐᓂᐊᓕᕋᕕᑦ,

ᐊᖏᕐᕋᖅᓯᒪᐃᓐᓇᕆᐊᖃᓕᖅᓯᒪᓪᓗᑎᑦ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19ᒥᒃ

ᓯᓚᕐᔪᐊᓕᒫᒥ ᐊᑐᓕᖅᓯᒪᓂᖏᑕ ᑭᒃᑯᓕᒫᑦ, ᐊᓯᖏᓐᓂᒃᓗ)

• ᐅᖓᓯᒃᓯᓯᒪᓪᓗᑎᑦ ᐱᖃᑎᐊᓗᒋᔭᕐᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓚᒋᔭᕐᓂᑦ
• ᐊᓯᖕᓂᑦ ᐃᓅᖃᑎᒋᔭᕐᓂᓪᓘᓐᓃᑦ ᐅᖓᓯᒃᓯᖅᑰᔨᓪᓗᑎᑦ
• ᓲᕐᓗ ᐃᓄᑑᓗᑎᑦ ᑭᓯᐊᓂᐅᖅᑰᔨᓕᖅᓱᓂ

ᑕᒪᒃᑯᓂᖓ ᐊᑯᓂᐅᓗᐊᖅᑐᒥᒃ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᓯᒪᓕᕐᓗᓂ, ᐃᓛᓐᓂ ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᓕᕈᑎᒋᔭᐅᔪᓐᓇᕐᒪᑕ, ᓂᑲᓪᓗᖓᕐᔪᐊᓗᐊᓕᕈᑎᐅᓗᑎᒃ

ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᒻᒥᓃᕆᐊᒃᓴᒥᒃ ᐃᓱᒪᖃᓕᕈᑎᐅᔪᓐᓇᖅᓱᑎᒃ. ᐱᒻᒪᕆᐅᓗᐊᕐᐳᖅ ᐅᖃᓪᓚᒍᑎᒋᔭᕆᐊᖃᕋᓂ ᐊᓯᖏᓐᓄᑦ ᖃᓄᖅ

ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᒍᑎᖃᕐᓂᕐᓄᑦ. ᐅᖃᖃᑎᖃᕋᓱᖑᓐᓇᖅᐳᑎᑦ ᐅᒃᐱᕆᑦᓯᐊᖅᑕᕐᓄᑦ ᐃᓐᓇᐅᔪᒧᑦ ᓲᕐᓗ ᐊᖓᔪᖅᑳᖕᓄᑦ/ᒥᐊᓂᖅᓯᔨᒋᔭᕐᓄᑦ, ᓘᑦᑖᒧᑦ, ᐃᓕᓴᐃᔨᒧᑦ, ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒥ ᐃᑲᔪᖅᑎᒧᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᓚᒋᔭᕐᓄᑦ. ᓱᕈᓯᕐᓂᒃ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᓂᕐᒧᑦ ᐅᖃᓗᒡᕕᒃᓴᒥ ᐃᑲᔪᖅᑏᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᒻᒥᔪᑦ ᓯᕿᖖᒍᔭᖅ ᑲᐃᕕᑦᓱᒍ (24/7) ᐅᕙᓂ 1-800-668-6868.

ᖃᓄᖅ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᒋᔭᒃᑲ ᐱᐅᓯᒋᐊᖅᑎᑦᓱᓐᓇᖅᐱᒃᑲ ?

ᑭᐱᖖᒍᓂᕐᒥᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᖓᓯᓗᐊᖅᑰᔨᓂᕐᒥᒃ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᓕᕐᓂᕈᕕᑦ, ᐅᑯᐊ ᐃᖅᑲᐅᒪᒋᐊᕈᓐᓇᖅᑕᕐᓄᑦ ᐃᓚᐅᕗᑦ :
• ᐃᓄᑑᖖᒋᓐᓇᕕᑦ ᐃᖅᑲᐅᒪᓗᑎᑦ : ᑕᒪᕐᒥᓗᒃᑖᑲᓴᒃ ᑭᓇᐅᒐᓗᐊᕈᑎᒃ ᑭᐱᖖᒍᓕᓲᖑᒻᒪᑕ - ᐊᒥᓱᐊᓗᐃᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᔾᔨᑦᓯᐊᖓᓂᒃ
ᐃᒃᐱᒋᓕᖅᓯᒪᔭᕐᓂᒃ ᐊᑐᓕᖅᓯᒪᒻᒥᔪᑦ.
• ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᔭᑎᑦ ᐱᓪᓚᕆᐅᒻᒪᑕ : ᓈᒻᒪᒃᑐᑦ ᖃᓄᐃᖖᒋᑦᑐᖅ ᐃᓛᓐᓂ ᑭᐱᖖᒍᓚᐅᖅᐸᖕᓂᖅ. ᑭᓯᐊᓂᓗ ᐃᖅᑲᐅᒪᓗᒍ,
ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᓕᕌᖓᕕᑦ, ᐃᑲᔪᖅᑎᒃᓴᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᖖᒋᓐᓇᐅᔭᖅᐸᓐᓂᖏᑕ.

• ᐃᓱᒪᒋᔪᖕᓇᐃᕐᕕᖃᕈᖕᓇᕐᓂᖅ ᐃᓕᓯᒪᓕᕐᓗᒍ : ᓂᖖᒐᒃᓯᒪᓂᕆᔭᕐᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖁᕕᐊᓱᖖᒋᔾᔪᑎᒋᔭᕐᓂᑦ ᖃᓄᐃᑕᐅᓯᒪᓂᕐᓄᑦ
ᐊᔪᓕᕈᑎᖃᖅᓯᒪᒍᕕᑦ ᐱᓯᒪᓕᕋᓱᒋᐊᒃᓴᕐᓂᒃ ᐱᒻᒪᕆᐅᑎᓚᐅᖅᓯᒪᔭᕐᓂᒃ, ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐃᓅᖃᑎᖕᓄᑦ ᓱᖏᐅᑎᒋᓯᒪᓕᕈᑎᒋᒋᐊᕐᓗᒋᑦ.
• ᐅᒃᐱᕆᑦᓯᐊᖅᑕᕐᓄᑦ ᐃᓐᓇᕐᒥᒃ ᐅᖃᖃᑎᖃᕐᓗᑎᑦ : ᐃᓅᓯᕐᓂ ᐊᑐᖅᓯᒪᔭᕐᓂᑦ ᓈᒻᒪᒍᖕᓃᖅᓯᒪᔪᕕᓂᐅᔪᓂᑦ

ᐅᖓᓯᓗᐊᓕᖅᓯᒪᑦᔪᑎᖃᕈᕕᑦ, ᐊᑏ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᒍᑎᒋᔭᖅᑎᑦ ᐅᖃᓪᓚᒍᑎᒋᓇᓱᓚᐅᒃᑭᑦ ᐊᖓᔪᖅᑳᕆᔭᕐᓄᑦ/ᒥᐊᓂᖅᓯᔨᒋᔭᕐᓄᑦ, ᐃᓕᓴᐃᔨᒧᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓘᑦᑖᒧᑦ.

ᐅᑯᐊ ᑕᒡᕙ ᐃᓚᖏᑦ ᐃᑲᔪᕈᑎᐅᔪᓐᓇᕐᒥᔪᑦ ᑭᐱᖖᒍᓕᖅᓯᒪᓂᕐᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᖓᓯᓗᐊᖅᑰᔨᓕᖅᓯᒪᓂᕐᓄᑦ :

• ᐅᐊᔭᒨᖅᑐᑎᒍᑦ ᖃᕆᑕᐅᔭᑎᒍᑦ ᐃᓚᒋᔭᐅᖃᑕᐅᓕᕐᓗᑎᑦ
ᑲᑎᓐᓂᖃᖅᑐᓄᑦ, ᖃᓄᐃᓕᐅᖃᑎᒌᒃᐸᒃᑐᓄᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ
ᐱᖖᒍᐊᖅᑎᐅᖃᑎᒌᒃᑐᓄᑦ
• ᓄᑖᒥᒃ ᓴᓇᐅᒐᓕᐅᕈᓐᓇᕐᓂᕐᒥᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ
ᓱᓕᕆᐊᒃᓴᖃᖖᒋᓗᐊᕐᓂᕐᒥ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᐅᔪᓐᓇᖅᑐᒥᒃ

ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᖃᕐᓗᑎᑦ (ᓲᕐᓗ ᓴᐸᖓᓕᐅᕐᓂᕐᒥᒃ, ᕿᔪᓕᕆᓂᕐᒥᒃ, ᓂᕆᔭᒃᓴᓕᐅᕐᓂᕐᒥᒃ, ᐊᓯᖏᓂᒃᓗ)
• ᓄᓇᒥ ᖃᓄᐃᓕᐅᕆᐊᖅᓯᒪᓗᑎᑦ (ᐃᖃᓪᓕᐊᕐᓗᑎᑦ,
ᐸᐅᕐᖓᖅᓯᐅᕐᓗᑎᑦ, ᐱᓱᕋᔭᒋᐊᖅᓯᒪᓗᑎᑦ ᓯᓅᓲᕐᓄᑦ, ᐱᓱᕋᔭᒋᐊᖅᓯᒪᓗᑎᑦ, ᐊᓯᖏᓂᒃᓗ)
• ᐱᖃᑎᐊᓗᒋᔭᑐᖃᑎᑦ ᐃᓅᖃᑎᒋᓗᒋᑦ

• ᐱᓱᕋᔭᒋᐊᕐᓗᑎᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᖃᐃᓕᓴᕐᓗᑎᑦ ᓯᓚᒥ
(ᖃᓂᒡᓕᓗᐊᖅᑕᐃᓕᒪᐃᓐᓇᕐᓗᒋᑦ ᑎᒥᒃᑯᑦ ᐊᓯᒋᔭᑎᑦ)
• ᖃᕆᑕᐅᔭᑎᒍᑦ ᐃᓚᒋᔭᐅᖃᑕᐅᓕᕐᓗᑎᑦ
ᐃᓕᓐᓂᐊᖃᑎᒋᔭᑎᑦ ᐅᖃᓪᓚᐅᓯᖃᕐᓂᖏᓐᓂ ᐊᒻᒪᓗ

ᐅᖃᓪᓚᖃᑎᒌᖕᓂᖏᓐᓂ, ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᑎᑕᐅᒃᐸᑕ)

• ᑲᑎᓚᐅᖅᓯᒪᖖᒋᑕᕐᓂᒃ ᖃᕆᑕᐅᔭᑎᒍᑦ ᐃᓄᓐᓂᒃ

ᑲᑎᓯᓯᒪᓕᕆᐊᕐᓗᑎᑦ (ᐊᑐᕐᓗᒋᑦ ᖃᕆᑕᐅᔭᒃᑰᕐᓗᓂ
ᖃᓄᐃᓐᓇᖖᒋᑦᑑᔭᕆᐊᖃᕈᑎᑦ)

• ᐊᑭᓕᖅᓱᕐᑕᐅᓇᑎᑦ ᖃᕆᑕᐅᔭᑎᒍᑦ ᐃᑲᔪᓕᖃᑕᐅᓗᑎᑦ
ᐱᓕᕆᓂᖃᕐᕕᒋᔪᒪᔭᕐᓄᑦ

ᐊᔪᕐᓇᖖᒋᒻᒪᑦ ᐊᓂᒎᑎᓯᒪᓕᕆᐊᒥᒃ ᑭᐱᖖᒍᓕᖅᓯᒪᓂᕐᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᖓᓯᓗᐊᖅᑰᔨᓕᖅᓯᒪᓂᕐᒥᒃ, ᑭᓯᐊᓂᓗ ᑕᕝᕙᑲᐅᑎᒋ ᐊᓂᒍᐃᓯᒪᓕᖖᒋᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᕋᕕᑦ. ᐃᒻᒪᖄ ᓄᑖᒥᒃ ᓱᓇᒥᑭᐊᖅ ᐆᒃᑐᕋᕈᑎᖃᕈᓐᓇᕆᐊᖃᖅᐳᑎᑦ - ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᒥᓱᕐᓚᐅᔪᓂᒃ ᐆᒃᑐᕋᕈᑎᖃᖅᓯᒪᓕᕐᓗᑎᑦ - ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᒍᑎᑎᑦ ᐊᓯᔾᔨᖅᓯᒪᓕᕈᓐᓇᖁᓪᓗᒋᑦ ᖃᓄᐃᓕᖓᓕᖅᓯᒪᓂᕐᓄᑦ.