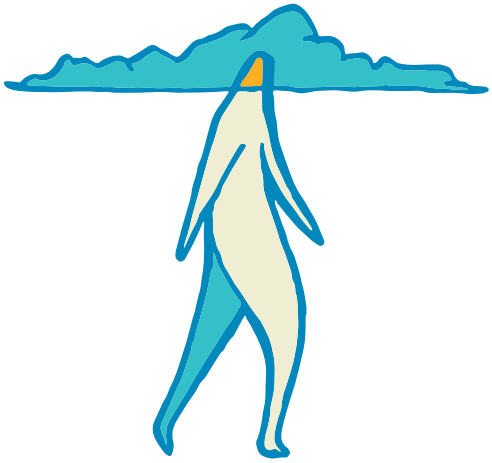
#4 — How to cope with panic and anxiety

ᖃᓄᖅ ᐊᓂᒍᐃᓯᒪᓕᕈᓐᓇᕐᓂᕐᒧᑦ ᐅᐃᒻᒪᒃᓯᒪᓂᕐᒥᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᒃᓱᕈᓕᖅᓯᒪᓂᕐᒥᑦ



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

ᑭᒃᑯᓕᒫᑦ ᐃᓄᓱᕐᒥᓐᓂ ᐃᓛᓐᓂᓚᐅᓱᖓᖅ ᐊᒃᓱᕈᓗᐊᓕᖅᓯᒪᓂᕐᒥᒃ ᐊᑐᓕᖅᓯᒪᕙᒻᒪᑕ, ᓱᕐᓗ ᐃᓱᒫᓗᒍᑎᖃᕐᓂᕐᒥᒃ, ᖁᐊᖅᓵᕐᓴᕋᐃᓐᓂᕐᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᐃᒻᒪᒃᓯᒪᕙᓐᓂᕐᒥᒃ. ᐊᔾᔨᒋᙱᒻᒪᒍ ᐃᖅᓯᓕᖅᓯᒪᕙᓐᓂᐅᑉ, ᑕᕝᕙᑲᐅᑎᒋ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᒍᑎᐅᕙᒻᒪᑦᓕ ᑲᑉᐱᐊᓵᖅᑕᐅᓂᕐᒥᓂᑦ ᑭᓇᑐᐃᓐᓇᐅᑉ. ᐃᓚᖏᑦ ᐊᒃᓱᕈᓕᖅᓯᒪᓂᕐᒥᒃ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᓂᐅᕙᒃᑐᑦ ᖃᓄᐃᙱᒻᒪᑕ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᑲᔪᕈᑎᐅᔪᓐᓇᖅᓱᑎᒃ ᐱᔭᕇᖅᓯᒪᓕᕆᐊᖃᖅᑕᓂᒃ ᐱᔭᕇᖅᓯᒪᓕᖅᐸᓐᓂᕐᓄᑦ. ᐊᒃᓱᕈᓕᖅᓯᒪᓂᕆᔭᑦ ᖃᐅᑕᒫᑦ ᐃᓄᓱᕆᕙᒃᑕᕐᓂᒃ ᐊᖏᓂᖅᓴᐅᓕᖅᓯᒪᓕᕋᖓᑦ, ᑐᑭᖃᕈᓐᓇᕐᒪᑦ ᐃᓄᓱᕆᔭᐃᑦ ᐊᒃᓱᕈᓗᐊᓕᖅᓯᒪᓂᕐᒥᒃ ᓈᒻᒪᙱᔾᔪᑎᖃᓕᕐᓂᕐᓄᑦ.

ᐊᒃᓱᕈᓕᖅᓯᒪᓂᕐᒧᑦ ᖃᐅᔨᒪᓇᖅᓯᕙᓂᖏᓄᑦ ᐃᓚᒋᔭᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ :

- ᐊᑕᐃᓐᓇᐅᔭᖅᑐᒥᒃ ᐃᓱᒫᓗᒍᑎᖃᓕᖅᓯᒪᓂᖅ
- ᐱᐅᓪᓚᕆᒃᑑᔪᒪᕙᓐᓂᖅ ᐊᔪᙱᑕᖃᕐᓗᓂ ᓱᓇᓚᒫᓂᒃ ᐅᕝᕙᓗᓐᓃᑦ ᑕᒻᒫᔭᖅᓯᒪᓕᕆᐊᒥᓂᒃ ᐃᖅᓯᒋᔭᖃᖅᑑᓂᖅ
- ᑐᕐᑯᒥᒃ ᐃᓱᒪᖃᐃᓐᓇᐅᔭᓕᕐᓂᖅ
- ᕿᐊᖏᓐᓇᐅᔭᖅᐸᓐᓂᖅ
- ᐃᖅᓯᓇᖅᑐᓂᒃ ᓱᓐᓇᒃᑑᒪᕙᓐᓂᖅ (ᐃᑎᑉᓕᕙᓐᓂᖅ)
- ᐊᓯᐅᓯᒪᓕᖅᐸᓐᓂᖅ ᐃᓱᒪᒥᒍᑦ ᐅᕝᕙᓗᓐᓃᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᓐᓇᐃᓕᕙᓐᓂᖅ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᑐᖅᑕᖃᓕᕋᖓᑦ
- ᐃᓱᒫᓗᒍᑎᖃᓕᖅᐸᓐᓂᖅ ᓈᒻᒪᙱᑦᑐᒥᑦ ᑎᑭᑕᐅᓯᒪᓕᕐᓂᐊᕋᓱᑎᓪᓗᓂᑎᑦ ᓇᒡᓕᑎᔭᓂ (ᖃᓂᑕᓂ)
- ᐱᖃᑎᐊᓗᑎᔭᓂᒃ ᐃᓄᖃᑎᖃᖅᑕᐃᓕᒪᓂᖅ
- ᑲᑉᐱᐊᓱᓪᓚᑦᑖᕐᓂᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᒻᒥ ᐅᖃᓪᓚᑎᐊᖃᕋᔭᕈᓂ

ᖃᐅᔨᒪᙱᑦᑯᕕᑦ ᐊᑐᓕᖅᓯᒪᔭᐃᑦ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᔾᔪᑎᑎᓪᓗᒍ ᐊᒃᓱᕈᓗᐊᓕᖅᓯᒪᓂᕐᒥᒃ ᓈᒻᒪᙱᔾᔪᑎᖃᓕᕐᓂᐅᒻᒪᖔᑦ, ᐅᖃᓪᓚᖃᑎᒋᔭᕆᐊᖃᖅᐸᐃᑦ ᓗᑦᑖᒧᑦ ᐃᑲᔪᕈᓐᓇᕐᓂᐊᕐᒪᑎᑦ ᖃᓄᐃᓕᖓᓕᖅᓯᒪᓂᕆᔭᐃᑦ ᓇᓗᓇᐃᖅᑕᐅᓯᒪᑦᑎᐊᓕᖅᑯᓪᓗᒍ.

7 - ᖑᔪᑎᒍᑦ ᐊᒃᓱᕈᓗᐊᓕᖅᓯᒪᓂᕐᓄᑦ ᐊᓂᒍᐃᓯᒪᓕᕈᑎᒃᓴᑎᑦ ᒫᓐᓇᐅᔪᒥ

1. ᐊᓂᖅᓵᖅᑐᕐᓂᕆᔭᐃᑦ ᐃᓱᒪᒋᓕᖅᓯᒪᓗᒍ ᖃᓄᐃᑦᑑᓂᖓᓄᑦ : ᐃᓚᖓᓐᓂᒃ ᐅᑯᓇᙱᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᓐᓇᖅᐳᑎᑦ ᑎᒦᑦ ᖃᓱᖓᓕᖅᐹᓪᓕᕐᑯᓪᓗᒍ :

- ᓈᕐᓄᑦ ᐹᒻᒪᒃᓯᒪᖔᕐᓗᒍ ᑎᒦᑦ ᐊᒻᒪ ᓂᐊᕐᑯᐃᑦ ᓴᓂᒻᒧᑦ ᐃᓐᓇᖓᑎᓪᓗᒍ. ᓈᕐᓄᑦ ᐹᒻᒪᒃᓯᒪᖔᓕᕐᖓᕕᑦ, ᐊᓂᖅᑎᓇᓂᑎᑦ ᐃᑎᓂᖅᓴᐅᓕᖅᐸᒻᒪᑕ. ᑕᐃᒫᒃ ᓇᓪᓚᖓᓂᐊᕐᓗᑎᑦ 10 ᒥᓂᔅᓯᓪᓗᐊᒥᒃ.
- ᓇᓪᓚᖓᓗᑎᑦ ᐅᕝᕙᓗᓐᓃᑦ ᓇᑎᕐᒥ ᓇᖏᕐᓗᑎᑦ ᐃᑎᒫᒃᑭᑦ ᖃᓂᑐᕋᐅᓗᐊᙱᓪᓗᒋᒃ. ᐊᒃᓴᐃᑦ ᓈᕐᓗ ᐸᑎᒻᒥᑎᓪᓗᒍ. ᑕᐅᑐᙱᒍᐊᕐᓗᑎᑦ ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᐸᓗᓐᑕᕐᖃᕐᒪᑦ ᐃᓗᖕᓂ. ᐃᓗᒻᒧᑦ ᐊᓂᖅᓵᕐᕖᖓᕕᑦ, ᑖᓐᓇ ᐸᓗᓐ ᐳᓪᓚᒃᓯᒪᓕᖅᐸᒃᑎᓪᓗᒍ; ᐊᓂᑎᕐᓴᕐᕖᖓᕕᐅᒃ ᐊᓂᖅᑎᓇᔭᐃᑦ, ᑖᓐᓇ ᐸᓗᓐ ᒥᑭᒃᓕᒋᐊᖅᓯᒪᓕᖅᐸᒃᑎᓪᓗᒍ. ᑕᐅᑐᙱᒍᐊᖅᑕᐃᑦ ᐸᓗᓐ ᐳᕕᖅᓯᒪᓕᖅᑎᒋᐊᖅᐸᒃᓗᒍ ᐃᓗᒻᒧᑦ ᐊᓂᖅᓵᕐᕖᖓᕕᑦ, ᐃᓗᓕᖅᑲᕈᖕᓃᖅᑎᐸᐸᒃᓗᒍ ᐸᓗᓐ ᐊᓂᖅᑎᓇᔭᐃᑦ ᐊᓂᑎᕐᓴᕐᕖᖓᓐᓂ. 5 ᒥᓂᔅᓯᓪᓗᐊᒥᒃ ᑕᐃᒪᓐᓇᐃᓕᐅᕋᐅᔭᕐᓗᑎᑦ.
- 1-ᒥᑦ 5 - ᒧᑦ ᓈᓴᖅᐸᓪᓕᐊᓗᑎᑦ ᐃᓗᒻᒧᑦ ᐊᓂᖅᓵᖅᐸᓪᓕᐊᓂᕐᓂ, ᑕᐃᒪᓗ 1-ᒥᑦ 7-ᒧᑦ ᓈᓴᐃᓕᕐᒥᓗᑎᑦ ᐊᓂᖅᓵᓚᐅᖅᑕᐃᑦ ᐊᓂᑎᐸᐸᓪᓕᐊᓗᒍ. ᑕᐃᒫᒃ ᐊᒥᓲᓗᐊᙱᑦᑐᓄᑦ ᒥᓂᔅᓯᓄᑦ ᓈᓴᖅᐸᓪᓕᐊᓂᖃᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᐅᕝᕙᓗᓐᓃᑦ ᑎᑭᓪᓗᒍ ᖃᓱᖓᓕᖅᐹᓪᓕᕐᓂᕐᓄᑦ. ᑕᐃᒫᒃ ᓇᓂᑐᐃᓐᓇᖅ ᐃᒃᑲᓗᐊᕈᕕᑦ ᑕᐃᒪᓐᓇᐃᓕᐅᖃᑦᑕᕈᓐᓇᕐᓂᐊᕋᕕᑦ.

2. ᐅᓇ ᐅᖃᒃᑲᓐᓂᖅᐸᒃᓗᒍ : ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᐃᓕᓐᓂᒃ ᐅᖃᐅᑎᕙᒃᓗᑎᑦ, "ᖁᓄᐃᙱᑦᑐᖓ. ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᔭᒃᑲ ᐊᓂᒍᕐᓂᐊᖅᑐᑦ."

3. ᑎᑎᕋᖅᐸᒡᓗᒋᑦ : ᐃᓱᒫᓗᒍᑎᒋᔭᑎᑦ ᑎᑎᕋᖅᓯᒪᓕᕐᓗᒋᑦ.

4. ᐃᖅᑲᐅᒪᓗᒍ, ᐊᔪᓇᓂᐊᙱᑕᐃᑦ : ᐱᒋᐊᓵᕐᓂᐊᖅᑎᓪᓗᑎᑦ ᐃᓕᖕᓂᒃ ᑕᐅᑐᙱᒍᐊᕐᓗᑎᑦ ᐊᒃᓱᕈᕈᑎᒋᓕᖅᓯᒪᔭᐃᑦ ᐊᓂᒎᑎᓯᒪᓕᕋᕕᐅᒃ - ᐃᓱᒪᒋᔭᖃᕐᓗᓂ ᐃᖏᕐᕋᑦᑎᐊᖅᑎᑦᓯᔪᓐᓇᕐᓂᕐᒥᒃ ᐃᑲᔪᕈᑎᐅᔪᓐᓇᕐᒪᑦ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᖁᓚᕆᙱᓕᖅᐹᓕᖅᓯᒪᓂᕐᒧᑦ.

KIDS HELP PHONE

5. ᐃᓱᒪᐃᑦ (ᖃᕆᑕᐃᑦ) ᐊᓯᐊᓄᑦ ᑐᕝᕙᓕᖅᑎᒋᐊᕐᓗᒍ : ᖁᕕᐊᒋᔭᕐᓂᒃ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᖓᕐᓗᑎᑦ, ᓱᕐᓗ :

- ᑎᑕᒃᑐᓂᒃ ᑐᓴᕐᓈᕐᓗᑎᑦ
- ᐱᓱᕋᔭᒋᐊᕐᓗᑎᑦ
- ᐃᒥᕐᒥᒃ ᐅᕝᕙᓗᓐᓃᑦ ᑲᕕᓐᖅᑲᖕᒋᑦᑐᒥᒃ ᑏᑐᕐᓗᑎᑦ
- ᕿᒻᒥᕆᔭᐃᑦ ᐱᙵᐊᖃᑎᒋᓗᒍ
- ᓴᐸᖓᓕᕆᓗᑎᑦ
- ᐊᒥᐊᒐᓕᐅᕐᓗᑎᑦ, ᑎᑎᕋᐅᔭᒐᓕᐅᕐᓗᑎᑦ ᐅᕝᕙᓗᓐᓃᑦ ᑲᓚᔭᒃᓴᓂᒃ ᑲᓚᓯᓗᑎᑦ
- ᓄᓇᒥ ᐊᓃᕋᐅᔭᒋᐊᖅᓯᒪᓗᑎᑦ
- ᐃᓕᓐᓂᒃ ᑐᒃᓯᐅᑎᓗᑎᑦ ᐳᔪᕐᒧᑦ ᓴᓗᒻᒪᖅᓴᐅᑎᒧᑦ
- ᐱᖃᑎᐊᓗᐃᑦ ᐅᖅᑳᓚᕝᕕᒋᓗᒍ

6. ᐅᐊᔭᒧᖅᑐᑦ ᑲᑉᐳᑦᔭᐃᕐᓗᒋᑦ : ᑕᓚᕕᓴᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᐊᔭᒧᕐᑐᑦ ᐱᙵᐊᕈᑎᑦ ᐊᓯᖏᓂᒃ ᐃᓱᒪᒋᔭᖃᓕᕆᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᐃᑲᔪᕈᓐᓇᖅᑑᒐᓗᐊᑦ, ᑭᓯᐊᓂᓕ ᑎᒥᖕᓄᑦ ᖃᓱᖓᓕᕋᓱᓐᓂᐊᕐᓗᓂ ᐃᑲᔪᕐᓂᖃᖅᐸᖕᒋᒻᒪᑕ. ᓄᖅᑲᖓᑲᓚᐅᖅᐸᒃᓗᑎᑦ, ᑕᓱᑎᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ, ᐱᓱᕋᔭᒋᐊᖅᓯᒪᕙᒃᓗᑎᑦ, ᑕᒧᐊᔭᒃᓴᓂᒃ ᓂᕆᕙᒃᓗᑎᑦ, ᑐᓴᖅᓈᕐᐸᒃᓗᑎᑦ ᑎᑕᒃᑐᓂᒃ ᐅᕝᕙᓗᓐᓃᑦ ᐱᖃᑎᐊᓗᒋᔭᕐᓂᒃ ᐅᖃᓪᓚᐅᔭᖃᑎᖃᖓᖅᐸᒃᓗᑎᑦ.

7. ᐅᖃᓪᓚᐅᓯᕆᓗᒍ : ᐊᔪᕐᓇᖅᓯᖅᑰᔨᔪᓗᓂ ᐃᓱᒪᓇᓕᕈᓇᖅᑐᒐᓗᐊᖅ ᐊᒃᓱᕈᓕᖅᓯᒪᓂᕐᒥᒃ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᒍᑎᖃᓕᕐᓗᓂ, ᑭᓯᐊᓂᓕ ᐊᓱᒋᔭᒧᑦ ᐅᖃᖃᑎᖃᖅᐸᓐᓂᖅ ᐃᑲᔪᕈᑕᐅᔪᓐᓇᕐᒥᔪᖅ. ᐅᖃᓚᔪᓐᓇᖅᑐᑎᑦ ᓱᕈᓯᕐᓂᒃ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᓂᕐᒧᑦ ᐅᖃᓗᒃᕕᒃᓴᒥᑦ ᐃᑲᔪᖅᑎᐅᔪᒧᑦ ᖃᖓᑐᐃᓐᓇᖅ ᐅᕙᓂ **1-800-668-6868**ᒧᑦ ᐅᕝᕙᓗᓐᓃᑦ ᐅᖃᓚᐅᑎᐊᓛᑎᒍᑦ ᐅᖃᖃᑎᖃᕈᓐᓇᖅᑐᑎᑦ ᐱᓕᒻᒪᒃᓴᔭᐅᓯᒪᓪᓗᓂ, ᐊᑭᓕᖅᓱᖅᑕᐅᓇᓂ ᑐᐊᕕᐅᕐᓇᖅᑐᖃᓕᖅᑎᓪᓗᒍ ᑭᐅᔨᒧᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᔪᒪᒍᕕᑦ ᐅᖃᓚᐅᑎᐊᓛᒃᑯᑦ ᑎᑎᕋᕐᕕᒋᓗᒍ **FIRST NATIONS-**ᑯᑦ**, INUIT-**ᑯᑦ ᐅᕝᕙᓗᓐᓃᑦ **METIS-**ᑯᑦ ᐅᕙᓂ **686868.**

ᐊᒃᓱᕈᓕᖅᓯᒪᓂᖅ ᐋᖅᑭᒋᐊᖅᑕᐅᓯᒪᓕᕈᓇᕐᑐᖅ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᓄᑦ ᒪᑯᓄᖓ :

- **ᐃᑲᔪᖅᑎᒥᒃ ᐅᖃᖃᑎᖃᖅᐸᓐᓂᖅ :** ᐃᑲᔪᖅᑎ ᓗᑦᑖᒥᑦ/ᐃᑲᔪᖅᑎ ᐅᖃᖃᑎᒃᓴᒥᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᔪᓐᓇᕋᕕᑦ ᑐᑭᓯᐅᒪᓕᕆᐊᕐᓂᕐᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐅᓚᑦᓯᔪᓐᓇᖅᓯᒋᐊᕐᓂᕐᓄᑦ ᐊᒃᓱᕈᓕᖅᓯᒪᕙᓐᓂᕐᓄᑦ. ᐊᔾᔨᒌᙱᐅᕐᒪᑕ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᔾᔪᓯᐅᕙᒃᑐᑦ ᓗᑦᑖᒥᑦ ᐃᑲᔪᕈᑎᐅᔪᓐᓇᖅᑑᓪᓗᑎᒃ ᐃᓄᓐᓄᑦ ᐊᐅᓚᑦᓯᓇᓱᐊᖅᐸᓐᓂᖕᒋᓐᓂ ᐊᒃᓱᕈᓗᐊᓕᖅᓯᒪᓂᕐᒥᒃ ᓈᒻᒪᙱᔾᔪᑎᖃᓕᕐᓂᐅᔪᓄᑦ. ᓗᑦᑖᕕᑦ ᓇᓂᓯᔾᔪᑎᔪᓐᓇᕐᒫᑎᑦ ᐃᑲᔪᖅᑎ ᓗᑦᑖᒥᒃ.
- **ᐋᔭᒐᐃᑦ :** ᐋᔭᒐᐃᑦ ᐊᑐᕐᓂᖃᖅᐸᒻᒪᑕ ᐃᓚᖕᒋᓐᓄᑦ ᐊᒃᓱᕈᓗᐊᓕᖅᓯᒪᓂᕐᒥᒃ ᓈᒻᒪᙱᔾᔪᑎᖃᓕᕐᓂᕐᓄᑦ, ᑭᓯᐊᓂᓗ ᑕᒪᐃᓐᓄᑦ ᐋᔭᒐᐃᑦ ᓈᒻᒪᒋᔭᐅᕙᒋᒻᒥᔪᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᒋᐊᒥᓐᓂᒃ. ᓗᑦᑖᓇᔭᕐᓄᑦ ᐅᖃᓚᐅᓯᓇᓗᒋᑦ ᐋᔭᒐᓂᒃ ᐊᑐᕈᓐᓇᕋᔭᕐᒪᖔᖅᐲᑦ. ᐋᔭᒐᕐᓂᒃ ᓗᑦᑖᒥᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᑖᖅᑎᑕᐅᓐᓂᕈᕕᑦ ᐊᒃᓱᕈᓗᐊᓕᖅᓯᒪᓂᕐᒥᒃ ᓈᒻᒪᙱᔾᔪᑎᖃᓕᕐᓂᕐᓄᑦ, ᐅᔾᔨᓇᑦᑎᐊᓇᐊᖅᐸᒃᓗᒍ ᖃᓄᖅ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᒍᑎᒋᔭᕐᓄᑦ ᖃᐅᑕᒫᑦ. ᓗᑦᑖᓇᔭᕐᓄᑦ ᐅᖃᐅᓯᓇᓗᒍ ᐋᔭᒐᓂᑦ ᖃᓄᐃᓕᖓᓕᖅᑎᑕᐅᓯᒪᓐᓂᕈᕕᑦ.
- **ᑕᖃᐃᖅᓯᖃᑦᑕᕐᓂᖅ :** ᓯᓂᑦᓯᐊᖃᑦᑕᕐᓗᓂ ᐃᓱᒪᓐᓄᑦ ᑕᖃᐃᖅᓯᒃᑲᓚᐅᕈᑎᐅᕙᒻᒪᑦ ᐃᓱᒫᓗᒍᑎᒋᓕᖅᓯᒪᔭᕐᓂᑦ.

ᓱᓇᐅᒻᒪᑦ ᐅᐃᒻᒪᒃᓯᒪᓕᖅᐸᓐᓂᖅ ?

ᐅᐃᒻᒪᒃᓯᒪᓂᖅ ᑕᕝᕙᒃᐅᑎᒋ, ᐊᒃᓱᐊᓗᒃ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᒍᑎᐅᓕᖅᐸᒻᒪᑦ ᐃᖅᓯᓕᖅᓯᒪᓂᕐᒥᒃ ᐅᕝᕙᓗᓐᓃᑦ ᐃᓗᕐᓇᔪᓐᓃᖅᒪᓕᑲᑦᓚᓐᓂᕐᒥᒃ. ᐅᐃᒻᒪᒃᓯᒪᓂᕐᒥᒃ ᐊᑐᓕᖅᓯᒪᓂᖓ ᑭᓇᑐᐃᓐᓇᐅᑉ 10 ᒥᓂᑦ ᐊᑯᓂᐅᖕᒋᓐᓂᖅᓴᐅᕙᒻᒪᑦ, ᑭᓯᐊᓂᓕ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᕈᑎᒋᔭᖓ ᐊᑯᓂᐅᓂᖅᓴᐅᔪᓐᓇᕋᓗᐊᖅᑎᓪᓗᒍ. ᓱᓇᑐᐃᓐᓇᒥᑦ ᖁᕕᐊᓇᖕᖕᒋᑦᑐᖃᕐᓂᖓᓂᑦ ᐅᕝᕙᓗᓐᓃᑦ ᑲᑉᐱᐊᓇᕐᓂᖓᓂᒃ ᐱᑕᖃᕐᖓᑦ ᐅᐃᒻᒪᒃᓯᒪᓕᑲᓪᓚᒍᑎᐅᔪᓐᓇᕐᒪᑦ, ᑭᓯᐊᓂᓕ ᓱᓇᒥᒃᓗᓐᓃᑦ ᓱᔪᖃᖕᒋᒃᑲᓗᐊᖅᑎᓪᓗᒍ ᑕᐃᒪᓐᓇᐃᓕᕈᑎᐅᔪᓐᓇᕆᓪᓗᓂ. ᐅᐃᒻᒪᒃᓯᒪᓕᖅᑕᐅᖅᑕᒧᑦ ᖃᓂᒡᓕᑦᑕᐃᓕᒪᖃᑦᑕᓕᕈᓐᓇᕋᕕᑦ.

ᐅᐃᒻᒪᒃᓯᒪᓕᖅᐸᓐᓂᖅ ᐃᓚᖃᕋᔪᒻᒪᑦ ᓯᑕᒪᐅᓪᓗᑎᒃ ᐅᕝᕙᓗᓐᓃᑦ ᐊᒥᓲᓂᖅᓴᓂᒃ ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑕᕆᔭᐅᕙᒃᑐᓂᒃ :

- ᐆᒻᒪᑎᖓᑕ ᓱᒃᑲᓕᖅᓯᒪᓂᖓ/ᓱᒃᑲᓗᐊᓕᕐᓂᖓ
- ᑭᐊᒍᓗᐊᓕᕐᓂᖅ
- ᓴᔪᖕᓂᖅ/ᓴᔪᓕᖅᓯᒪᓂᖅ
- ᐊᓂᓵᖅᑐᑦᓯᐊᕈᖕᓃᕐᓂᖅ
- ᐃᐱᓂᐊᖅᑰᔨᓂᖅ/ᑐᐱᑦᑕᕐᓂᖅ
- ᓴᖅᑲᖓᒍᑦ ᐋᓐᓂᐊᕈᓯᖕᓂᖅ
- ᐃᒃᑮᓕᖅᓯᒪᓂᖅ/ᐅᖅᑰᓗᐊᓕᖅᓯᒪᓂᖅ
- ᐅᐃᔭᖕᒍᓂᖅ/ᑖᖅᑎᓐᓂᐊᖅᑰᔨᓂᖅ
- ᑎᒥᕕᑦ ᓯᓚᑖᓃᖅᑰᔨᓕᖅᓯᒪᓂᖅ
- ᐃᒃᐱᒍᓱᑦᑎᐊᕈᖕᓃᕐᓂᖅ/ᖃᓕᒃᑯᓂᖅ
- ᐃᒻᒥᓂᒃ ᐊᐅᓚᒍᓐᓇᐃᓕᓂᐊᖅᑰᔨᓂᖅ
- ᑐᖁᓂᐊᕋᓱᒋᓗᓂ ᑲᐸᐃᓱᐊᕐᓂᖅ

ᑐᖁᔾᔪᑕᐅᕙᖕᒋᑦᑐᖅ ᐅᐃᒻᒪᒃᓯᒪᓕᖅᐸᓐᓂᖅ, ᑭᓯᐊᓂᓗ ᑕᒪᑐᒥᖓ ᖃᐅᔨᒪᒐᓗᐊᕐᓗᓂ ᐊᓯᔾᔨᕈᑎᐅᔪᓐᓇᖕᒋᒻᒪᑦ ᖃᓄᖅ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᓕᖅᓯᒪᓂᕐᒧᑦ.

KIDS HELP PHONE