



Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Workplace  
Mental Health



Nipahisowin Kipihtinikêwin  
pîhnci ita Atoskêwîkamik







# Nipahisowin Kipihtinikêwin pîhci ita Atoskêwîkamik

Ka-yahkikihk sîhtamahcihowin, pîkwêyihamowin mîna kîwâtêyimowin êkwânihi kahkiyaw môsihowina ka-tôcikêmakanhkihk ohci ôma COVID-19 sisikoc ispayiwin. Kiki atiht ayisiyiniw, êwako ôma otitwêscikâtêw isi ka-môsihow ka-pîkiskâtêyihâtâkwahk, ka-kîwâtêyimohk, ahpô mîna nipahisowin mâmitonêyihcikêwin. Piko ta-ayahk mitoni êyikohk pîkiskwêwina pîhci ôma atoskêwîkamikohk ohci nipahisowin, mâka ta-pak-itinikâtêk sîtoskâkewin mîna âpacihcikana, mîna ta-pêtahk pakosêyimowin isi êkwâniki ka-ayimihot ô-mâmitonêyihcikêwin asici nipahisowin.

Âpacihta ôma kiskinohtahiwêwin ta-paminamin ôhi ka-âyimahkihk pîkiskwêwina. Pakitinam kiskêyihamohiwêwin kiki kî-tipiyawê mâmitonêyihcikan maskawâtisiwin mîna kiki masinahikêhiwêwak, opaminikêwak, mîna wîci-otatoskêwak, asici mîna âcimostâkêwin kiki êkwâniki ka-atoskêcik asici askiy-nînahk.

Ka-mosci pîkiskwatcikâtêk nipahisowin êkwânima pêyak kîkway nawac ta-isi kipihtinikâtêk.

# Âcimostâkêwin kiki masinahikêhiwêwak

## 1. Wîhta nipahisowin kipihtinikêwin ê-nîkânêyihîtkwahk.

- Pakitina nipahisowin kipihtinikêwin nakacihîtamohiwêwin ta-ihtakohk isi ayisiyiniw pîhci kî- atoskêwîkamik (tâpiskôc, [ASIST](#) nakacihîtamohiwêwin êkwa/ahpô [Mâmitonêyihcikan maskawâtisiwin Nanâtawihiwêwin](#)).
- Pakitina mâmitonêyihcikan maskawâtisiwin nêpêwisêstâkêwin nakacihîtamohiwêwin tâpiskôc [Ôma Ka-atoskêmakahk Mâmitonêyihcikan](#).
- Mâmawastahk nipahisowin kipihtinikêwin pîhci kî-mâmitonêyihcikan maskawâtisiwin pimipayihîtâwin (tâpiskôc, kihci ka-ispayik sîhtamahcihowin kiskêyihîtamohiwêwin êkwa/ahpô okakêskimiwêw pamîstakêwina mwêstas ispîhk ka-sîhtamahcihohk atoskêwîkamik ka- itahkamika).
- Wâh-wîpac nîkânîstahk ciyêstapayiwîn âpacihcikana tâpiskôc ayimipayiwîn sêwêpicikana, otatoskêwak ohtisowin, otatoskêwak nîsôhkamâkêwin pimipayihîtâwin êkwa mâmawâyâwinihk âpacihcikana.
- Pakitina kâhcitiniakatêwin isi (tipiyawê ahpô cikâstêpayicikanisihk) miyonohk itowêhk ita otatoskêwak êkwa/ahpô opaminikêwak ta-kî-pîkiskwatamwak tanisi ka-isi môsihocik.

## 2. Nisitawina mîna nisitawêyihcîkê otôtêmiwin waskawêwin mîna atoskêwîkamik ka-tocikêmakakihk êkwânihi ta-kî-ayâcihtaw mâmitonêyihcikan maskawâtisiwin.

- Nanwêyacihitowin, sâkôtêyimowin, mîna ka-pak-wâcîkâtêk isi pîkiskwêwin ayiwâk kostâtikwan ohci nipahisowin ita ka-atoskêhk – kwayâcihow ta-wîhtamin mîna ta-naskomoyin isi ôhi ka-ispayikihk.
- Mâyêyihîtahk êkwânihi sôniyâwî âyimihowin mîna ka-aswêyihîtahk ohci otatoskêwin wanihtawin ahpô kotak aswêyihîtamowin ohci sîhtamahcihowin, astâsiwin, mîna êka ka-kêhcinahohk ta-kî-itôtamâkan mâmitonêyihcîkêwin ohci nipahisowin.

## 3. Nâkatohkâtahk kisiskâc mwêstas ispîhk nipahisowin wanihiwêwin.

- Pîkiskwaciki asici pisiskêyihîtamowin mîna kitimâkêyihcîkêwin.
- Manâcihta ô-tipiyawê kistêyihcîkâsowin ohci ayisiyiniw mîna ô-sâkihâkana.
- Mâmawohkamâtik ka-osâmi wêyihîtamihîkôt otatoskêwak isi kwayaskwêyihcîkâtêw kiskêyihîtamohiwêwin, âpacihcikana, mîna sîtoskâkewin.

\* Wapahta [Misiwêskamik Itasiwêwin ohci Kânata kiki Mâmitonêyihcikan Maskawâtisiwin êkwa Miyonohk pîhci ôma Atoskêwîkamik](#) ta-kiskêyihîtamowin ayiwâk ohci atoskêwîkamik ka-tocikêmakakihk êkwânihi ta-kî-ayâcihtaw mâmitonêyihcikan maskawâtisiwin.

# Âpacihcikana kiki masinahikêhiwêwak

Mâdawâyâwinihk sîtoskâkewin pamîstakêwina

- [Mâdawî Miyw-âyâwin Kânata](#)
- [Ayimipayiwin Pamîstakêwina Kânata](#)
- [Kânata Nipahisowin Sêwêpicikana](#)

Nakacihtamohiwêwin

- [Kamik kiki Nipahisowin Kipihtinikêwin](#)
- [Kiskinohtahiwêwin-masinahikan ohci Nakacihtamohiwêwin Pimipayihtâwin](#)
- [Mâmitonêyihcikan Maskawâtisiwin Nanâtawihiwêwin](#)
- [Ôma Ka-atoskêmakahk Mâmitonêyihcikan](#)
- [WîcihiwêwinMasinahikan: Nipahisowin Kipihtinikêwin](#)

Mâdawohkamâtowin nahêyihtamâkêwin

- [Atoskêwîkamikohk nipahisowin kipihtinikêwin âpacihcikan](#)
- [Nipahisowin Kipihtinikêwin: Mâdawohkamâtowin Nahêyihtamâkêwin](#)
- [Misiwêskamik Itasiwêwin Kânata kiki Mâmitonêyihcikan Maskawâtisiwin êkwa Miyonohk pîhci ôma Atoskêwîkamik](#)

Ka-sîtoskâhk otatoskêw mwêstas ispîhk nipahisowin

- [Ka-nîkânîstamin Tasihkêwin ispîhk ôma Ka-kî itôtamâkahk Nipahisowin Wanihiwêwin](#)



# Âcimostâkêwin kiki opaminikêwak

## 1. Nisitohta kî-tatoskêwin ka-wîcihiwêyin ta-nakinikâtêk nipahisowin.

- Pisiskâpahta kîspin kî-tatoskêwak nôkohtâw pitos isiwêpisiwin êkwa/ ahpô kî-âyimôtam nipahisowin ahpô nokohtaw môsihowina ohci ê-yahkikihk sîhtamahcihowin ahpô pîkwêyihitamowin.
- Nanitâwapînikê tâh-têpi, mîna sîpêyihatah ka-kiskisomicik ohci kiskêyihtamohiwêwin, sîtoskâkewin, mîna âpacihcikan ka-ihtakohk.
- Wahcêpê iyikohk isko ka-natawêyihcikâtêk kiki okakêskimiwêwin ahpô kotak ô-nâkatêyimisowin.
- Natona kakêskwêwin ohci ayisiyiniw paminikêwin masinahikêhiwêw ahpô otatoskêwak nîsôhkamâkêwin pimipayihâtawin.

## 2. Sîtoskâke ôki otatoskêwak êkwâniki kiki ka-kostâtikwanêyik ta-kakwêcimihcik: “Kîkway na-kî-itôtên ta-sîtokâkêyan?”

- Kîspin kî-aswêyihâtên, kakwêcim kî-wîci-otatoskêw kêhcikwac kîspin ê-mah-mâmitonêyihatah nipahisowin.
  - ◇ Ka-kawêcihkêmowyin ohci nipahisowin namôya yahkipitam kostâtikosiwîn ohci nipahisowin ahpô yahkikin itêyihitamowin pîhci ô-mâmitonêyihcikan. Êwako ôma mâna nahipayin ta-ayahk otêhêwin ohci pîkiskwêwin.
  - ◇ Kwayacihow kiki “êhê” ahpô “namôya” naskomowin (wâpahta ôma [ayimipayiwîn pîkiskwêwin kiskinohtahiwêwin](#) pahki capasîs).
  - ◇ Wîcihiwê asici awa otatoskêw ta-osihcikâtêk ka-masinahikas-ohk oyêyihcikêwin mîma (kîspin natawêyihakwan) nahêyih towin oyêyihcikêwin (wâpahta [Ka-sîtoskâkikh Otatoskêwak Pihkohtâwin](#) ahpô CMHA [ô-nahêyih towin kiskinohtahiwêwin](#)).



◇ Kíspin otatoskêw natawêyhtam aciyaw ta-ayiwêpit, nîsokamok ta-osîhcikâtêk nahiyikohk kâwî-ta-atoskêhk oyêyihcikêwin, mîna kakwêcimik kîkway ta-kî-itotamin kiki sîtoskâkewin.

- Tapitawi pisiskêyihta nisit-awêyhtâkosiwin.

### 3. Ka-Sîtoskâkehk otatoskêwak mwêstas ispîhk nipahisowin wanihiwêwin ohci otatoskêw ahpô ô- sâkihâkana.

- Nakiskawik kî-otatoskêwak asici kitimâkêyihcikêwin.

- Kwayacihow, wahcêpê, mîna môyêyhtahk. Otatoskêwak ta-kî-môsihow sisikotêyhtamowin mîna wîsakitehewin, êkwânima ta-kî-ayâcihtaw ô-kaskihtâwin ta-nâkatohkêt. Ta-kî-mîna natawêyhtamwak iyikohk isko ta-paminahk ahpô ta-wîsakitêhêt mîna ta-sîpihkak ô-tatoskêwin. Mâmitonêyhtahk êkwânima ayisiyiniwak ayâwak pah-pîtos isi ka-wîsakitêhêcik, mîna ô-natawêyihcikêwina ta-kî-pah-pîtos.

- Wâpahta ayisiyiniw paminikêwin masinahikêsiwin, kíspin natawêyhtâkwan.

- Pakitina pîhtikwêwin isi kiskêyihtamohiwêwin mîna âpacihcikana, tâpiskôc ôma otatoskêwak nîsôhkamâkêwin pimipayihtâwin, otatoskêwak ohtisowin, êkwa/ mîna mâmawâyâwinihk sîtoskâkewin (tâpiskôc, [Mâmawi Miyw-âyâwin Kânata](#)) ta-sîtoskâk-wihk otatoskêwak mêkwâc ôma âyimihowin.

- Kíspin ayisiyiniwpan ô-wîtotîmâkanak kî-têpakêyimow ta-pakitina kiskêyhtamohiwêwin ohci nahinikêwin ahpô wîcihiwêwin, kêhcinahow ta-kiskêyhtamohicik otatoskêwak. Kíspin ô- wîtotîmâkanak nawasonamwak kâtanohk pamîstakêwin, kiskêyhtamohik êkwânim mîna ka-kawatahkik, êkosi isi otatoskêwak namôya mosci mâmitonêyhtam.



# Âpacihcikana kiki opaminikêwak

Opaminikêwak mîna nipahisowin kipihtinikêwin

[Opaminikêwak Ô-tatoskêwin pîhci Kipihtinikêwin Nipahisowin pîhci ôma Atoskêwîkamik](#)

Ka-sîtoskâhk otatoskêwak ka-kostâtikwanêyik

- [Ka-sîtoskâhk Awiyak pîhci ôma Atoskêwîkamik Ka-kostâtikwanêyik ohci Nipahisowin](#)
- [WîcihiwêwinKiskinohtahiwêwin: Nipahisowin Kipihtinikêwin](#)
- [Âcimostâkêwin ohci ka-pîkiskwatihk awiyak pîhci ayimipayiwin mékwâc COVID-19](#)
- [Tanisi isi Niki Wîcihihaw Awiyak pîhci Mâmitonêyihcikan Kakwatakihtâwin?](#)

Mwêstas ispîhk nipahisowin wanihiwêwin ohci otatoskêwak ahpô sâkihâkanak

[Opaminikêwak ô-Kiskinohtahiwêwin isi Nipahisowin Otamihtâsowin pîhci ôma Atoskêwîkamik](#)





# Âcimostâkêwin kiki otatoskêwak

## 1. Nîkânêyihthak kî-mâmitonêyihcikan maskawâtisiwin.

---

Nisitowina tipiyawê ahpô pîkwêyihthamowin kiskinawâcihcikâtêw tâpiskôc môsihowin ohci âhkami nêstosiwin, watay ka-âyimihkiot, kosikwatowin, ka-pîkiskâtêyihthâkwahk, ka-kîwâtêyimohk, kwêtamâwin sôhkêyimowin, ahpô môsihowin pahkanôwin. Online âpacihcikana tâpiskôc ôma [Mâmitonêyihcikan Maskawâtisiwin Âhkami Ka-kanawêymisohk](#) êkwa [Ka- nitawâpênâsohk ohci Wikwayaw Ispimayihk](#) ka-wîcihikon.

## 2. Pîkiskwê namôya ta-kostamihk âtamêyimowin.

---

- Pîkiskwata tanisi ka-isi môsihoyin – isi kî-opaminikêwak, wîci-otatoskêw ka-âspêyimoyin, ahpô awiyak ka-nakacihtat ôma [Mâmitonêyihcikan Maskawâtisiwin Nanâtawihiwêwin](#).
- Kâhcitinahk okakêskimiwêwin sâpô kî-ohtisowin, otatoskêwak nîsôhkamâkêwin pimipayihthâwin, ahpô mâmawâyâwinihk âpacihcikana.
- Osîhtak oyêyihcikêwin kiki tâh-têpi nitawâpênâsowin asici kî-opaminikêwak ahpô ka-âspêyimohk wîci-otatoskêw.



### 3. Ka-miskikâtêk pakosêyimowin mîna ka-osîhtahk sohkatisiwin mwêstas ispîhk nipahisowin kôciwin ahpô wanihiwêwin.

- Mâyisohk iyikohk isko mîna môyêyihthak ôhi ka-itôcikê-makahkik ohci wîsakitehewin mîna wanihiwêwin isi kî-mâmitonêyihcikan mîna tipiyawê maskawâtisiwin.
- Nâkatohkê kî-môsihowin mîna isiwêpisiwin, mîna kiskêyihta tanispîhk ta-natonamin wîcihiwêwin. Online âpacihcikana tâpiskôc ôma [Mâmitonêyihcikan Maskawâtisiwin Âhkami Ka-kanawêymisohk](#) mîna [Ka-nitawâpênâsohk ohci Wikwayaw Ispimayihk](#) ka-kî-wîcihikon.
- Môsâhkina maskawâtisiwin ka-nîpawêstamâkêhk pimipayihtâw. Tâpiskôc, mâmawohkamâtow asici kotakak, sêsâwê (kanakê mîna aciyaw pimohtêwin âpatan), ayiwêpi ispîhk ka-nantawêyihthamin, mâcihta oskayi nâkatohkâtêwin ahpô âhtisihcikêwin pâyakwayahk, mîna nawaswâta tahto kîsikaw wâskâwêwin ka-cîhkêyihthakwa.
- Pîkiskwê asici kî-otatoskêw nîsôhkamâkêwin pimipayihtâwin opaminikêw, wîtotîmâkanak maskihkiwiyiniw, ahpô kotak mâmawâyâwinihk sîtoskâkewin tâpiskôc [Mâmawi Miyw-âyâwin Kânata](#).



# Âpacihcikana kiki otatoskêwak

## Âpacihcikana mîna webinars

- [Ka-Sâpô Atoskikâtêk: Mâmitonêyihcikan maskawâtisiwin môyêyihcikan cih-kâstêpayihcikana](#)
- [Mâmawi Miyw-âyâwin Kânata](#)
- [Nipahisowin Kipihtinikêwin: Ka-osîhtahk Miyonohk Oyêyihcikêwin](#)
- [Nipahisowin Pisiskêyihcikêwak Sîtoskâkewin Pamîstakêwin](#)
- [Blog: Ka-Nitawâpênâsoyin](#)

## Âpacihcikana

### [Nipahisowin Kipihtinikêwin Âpacihcikana](#)

## Ayimipayiwin oyêyihcikêwin

- [Nipahisowin Kipihtinikêwin Âpacihcikana](#)  
24-7 Ayimipayiwin sêwêpicikan: 1-833-456-4566  
MASINAHIKÊWIN: 45645 (nêwo tipahikan isko âpihtâ-tipiskâw ET)
- [CMHA Ka-miskikâtêk Wîcihiwêwin](#)
- [Miyonohk Oyêyihcikêwina ta-Nakinikâtêk Nipahisowin](#)
- Ciyêstapâyîwin Pamîstakêwina: 911



# Âcimostâkêwin kiki wîci-otatoskêwak

## 1. Kiskêyihta tanisi isi ta-pisiskâpamit kî-wîci-otatoskêwak êkwâniki ka-kostâtik-wanêyik ohci nipahisowin.

- Wîci-otatoskêwak nistam mâna ka-wâpahtahkik tahki ayiwâk ka-isayahk pîhci ô-wîci-atoskêmâkana ô-mâmitonêyihcikan maskawâtisiwin.
- Kîspin kî-wîci-otatoskêw wâpahcikatêyow pîkwêyihtamowin kakwatakihtâwin ahpô kîhkânâkwaw kwêskipayiw wiya isiwêpisiwin (tâpiskôc, pataham kîsihkamikisiwin, paskêwin, mitoni watakamisiw) ahpô kî-âyimôtam nipahisowin, kakwêcimik tanisi wiyawaw.
- Nakiskawik asici kitimâkêyihcikêwin mâna kakwêcimik kîkway. Ayis namôya kiskêyihtênow kîkway ayisiyiniw ka-môsihtât, kisêwâtisiwin ta-nawasonikâtêk. Kiskisi, tâpitow ihtakon kîkway ohci ka-kwêskipayik isiwêpisiwin. Kâwiya mosci itêyihtahk ê-kiskêyihtamin.

## 2. Kwayacihow ta-ayâhk otêhêwin ohci pîkiskwêwina.

- Kakwêcim wîci-otatoskêwak tanisi itamahcihocik.
- Natohta mâna pîkiskwe asici nama kîkway âtamêyimowin (wâpahta ôma [Ka-waskawîmakahk Natohtamowin Kakêskwêwin Masinahikan](#)).
- Sîhkimik ta-natonahkik wîcihiwêwin.



### 3. Pakitina tâpitawî sîtoskâkewin mwêstas ispîhk ayimipayiwin ahpô wanihiwêwin.

- Nanitâwapînikê tâh-têpi kî-wîci-otatoskêw, mâka nisitohta kî-nakinamâkêwina ispîhk kî-sîtoskâkewin.
- Natohta asici kitimâkêyihcikêwin, mîna kawiya kosta ta-sîhkimit kî-wîci-otatoskêw isi akacihtaw-iyiniw.
- Wîsâmik ta-wîci-mîcisocik, kiki pihkahcêwâpôs, ahpô ta-sêwêpicikêt ahpô cihkâstêpayihcikan sêwêpicikan, mâka kiskêyihta mîna tanispîhk ta-mêyicik ô-tipêyimisowin.



# Âpacihcikana kiki wîci-otatoskêwak

Ka-kiskêyihtamin âswêyihtamowin kiskinawâcihcikâtêwina tastaw kî-wîci-otatoskêwak

[Kî-tatoskêwin ohci Wîci-otatoskêwak pîhci Kipihtinikêwin Nipahisowin](#)

Ta-ayâhk otêhêwin ohci mîna sîtoskâkewin pîkiskwêwina

- [Nipahisowin Mâmitonêyihcikêwin: Tanisi isi ta-Sîtoskâhk Awiyak pîhci Ayimipayiwin](#)
- [Tipiyaw Âpacihcikana mîna Sîtoskâkewin](#)

Ka-pakitinamihk tâpitawî sîtoskâkewin

- [Ka-sîtoskâkihk Awiyak Ka-pê-atoskêt êkwa Ka-ki-Kocît Nipahisowin](#)
- [Ka-sîtoskâkihk Awiyak Mwêstas Nipahisowin Wanihiwêwin](#)
- [Ayimipayiwin Pamîstakêwina Kânata – Tipiyaw Âpacihcikana mîna Sîtoskâkewin](#)



# Âcimostâkêwin kiki otatoskêwak êkwâniki mâmawohkamakêw asici ka-âtauwêw

Êwako ôhi itahto âcimostâkêwina kiki ôki otatoskêwak ka-mâmawohkamakêt asici awa ka-âtauwêw (ahpô ayisiyiniw wayawitîtmihk ohci ôma mâmawohkamâtowin) êkwâna ka-pîkiskwatahkik nipahisowin mâmitonêyihcikêwin.

## 1. Kwayacihta itahto ka-natawêyihkâkwakihk âpacihcikana pâmwayês itowahk mâmawohkamâtowin.

- Kwayacihta kî-otatoskêwak nîsôhkamâkêwin pimipayihtâwin masinahikan kiskêyihkâmohiwêwin ta-wêhcasik. Asici mîna ayimipayiwin mîna kak-watakihtâwin sêwêpicikana isi kî-sêwêpicikan kiki ta-wêhcasik.
- Kwayacihta mîna Ayimipayiwin Pamîstakêwina Kânata akihtâson ta-sêhkê kâhcitinikatêk: 1-833-456-4566.

## 2. Kakwêciyâho ispîhk ka-kakwatakihtâhk.

- Kîspin ayiwakes sîtoskâkewin natawêyihcikâtêw (mîna ayisiyiniw pakiteyimow), initiate a three-way call between yourself, ka-âtauwêw, mîna Ayimipayiwin Pamîstakêwina Kânata.
- Kîspin kî-ânwêhtên, sêwêpicikê 911, êkwânima namôya natawêyihkâkwak awiyak nisit-awêyihkâkwak kiskêyihkâmohiwêwin.

## 3. Kiskêyihkâmohiwêwin mwêstas ayimipayiwin ka itahkamikahk.

Kiskêyihkâmohiwêwin asici kî-opaminikêwak, ayisiyiniw paminikêwin masinahikêhiwêwak, ahpô otatoskêwak nîsôhkamâkêwin pimipayihtâwin pimohtêstamakêw mitoni sêmak mwêstas ispîhk ayimipayiwin ka-miyâskikâtêk.



# Âpacihcikana kiki otatoskêwak êkwâniki mâmawohkamakêw asici ka-âtawêw

Nipahisowin kipihtinikêwin mîna âpacihcikana pîhci Kânata

[Kipihtinikâtêwin Nipahisowin: Âswêyhtamowin Kiskinawâcihcikâtêwina êkwa tanisi isi ta-Wîcihiwêyin](#)

Tanisi isi ta-pîkiskwêyin asici ka-âtawêw/ka-âpacihtahk/  
tipêyhtâkosiw ahpô kotakak

[Tanis isi ta-Pîkiskwêyin isi Nipahisowin Ô-sêwêpicikêwak](#)

Pisiskêymisowin Mwêstas Tâpitawî Ka-pakitinamin  
Sîtoskâkewin isi ka-âtawêw

[Nipahisowin Kipihtinikêwin: Môtastêwin ôhi Kiskinawâcihcikâtêwina](#)







## Ayimipayiwin pîkiskwêwin kiskinohtahiwêwin

Ispîhk ka-pîkiskwatit awiyak (ahpô ka-wâpahtamin ô-isiwêpisiwin), itahto ôhi yahkohtêwina ta-pimitisahamin ta-wîcihicik ta-kahcitinahk katawâhk kiskêyihamohiwêwin, âpacihcikana, mîna ta-sîtoskâkhk kîkway ka-natawêyihahk.

Kîkway ta-kî-itotamin kîspin ayisiyiniw kî-wîhtam ahpô kî-nokohtaw kiskinawâcihcikâtêwin ê-mâmitonêyihahk nipahisowin:



Pîkiskwatik ohci  
ô-môsihowin êkwa kîkwa  
ka-wâpahtamin. Mâmiskôta  
kîkway ka-wâpahtamin ohci  
ô-isiwêpisiwin, mîna ayahk  
otêhêwin pîkiskwêwin êwako  
ohci.



Kakwêcim ayisiyiniw kîspin ô-mâmitonêyihcikêwin ohci tipiyawê-mâyitotasowin ahpô nipahisowin. (Ka-kawêcihit ayisiyiniw tipiyaw namôya yahkipitam sâpô ô-mâmitonêyihcikan kîspin namôya asay ka-mâmitonêyihcikan êwako ohci.)



Kakwêcim kîspin ê-kî-ayat oyêyihcikêwin. Tânimayikohk ê-kî-mâmitonêyihcikan ta-osihcikatêk oyêyihcikêwin ta-mâyitotasot? Kî-nawasonam cî tanispîhk ahpô tanitê? Kî-ihcikon cî kayahtê ohci nipahisowin mâmitonêyihcikêwin?



Wîcihik ta-osihtahk oyêyihcikêwin kiki miyonohk. Aya wiya asici mîna wîcihiwê ta-osihtcikatêk oyêyihcikêwin êkwânima asici mîna katawâhk âpacihcikana. Kêhcinahow ê-ayacik miyonohk mîna kî-kahcitanam êkwânihi âpacihcikana pêmwayês ta-nakatit.



Nâkatohkâtahk kîkway  
ayisiyiniw ta-kî-itotahk,  
namôya anima namakîkway  
ta-kî-itotahk.



Kîspin namôya kî-ayan asici  
wiyawaw isko miyonohk  
ta-ayat, aya pîtos itowahk  
oyêyihcikêwin êkosi isi  
namôya pâyakwaskatâwak  
mêkwâc ôma âyimihowin.  
Êwako itêyihkwan  
ta-mâmawohkamakêyin  
ayimipayiwîn sêwêpicikan  
ahpô ta-kahcitinick  
otôtêmimâw, wîtotîmâkanak,  
mîna ô-wîci-otatoskêwak  
kîspin nakayâskam  
ta-wîcihiwêt.



Sêwêpicikê ciyêstapâyîwin  
pamîstakêwina kîspin  
namôya kî-kaskihon  
ta-mâmawohkamakêyin wiya  
isi miyonohk oyêyihcikêwin  
mîna kî-pîkweyihkên ohci  
kî-pîkiskwêwin asici wiyawaw.



Kiskêyihta ayiwak pîhci  
Tanisi isi Ta-pîkiskwatak  
Awiyak Ka-mâmitonêyihk  
Nipahisowin, mitâtaht  
cipâhikanis cihkâstêpayihcikan  
ohci Kamik kiki Nipahisowin  
Kipihtinikêwin.

# Wîcihiwêwin ihtakon kiki kiya mîna êkwâniki pîhci kî-atoskêwîkamik.

Kîspin kiya kakwatakihtâwin, mahti sêwêpicikê ita cîki kakwatakihtâwin kamik:

- Website: [Ayimipayiwîn Pamîstakêwina Kânata](#)
- Mosci sêwêpicikan: 1-833-456-4566 (24-7)
- Masinahikêwin: 45645 (nêwo tipahikan isko âpihtâ-tipiskâw ET)





Mental Health Commission of Canada  
Commission de la santé mentale du Canada



## Mâmitonêyihcikan Maskawâtsiwin Commission ohci Kânata

Suite 1210, 350 Albert Street  
Ottawa, ON K1R 1A4

Sêwêpicikan: 613.683.3755

Masinahikan ka-itisahamâtohk: 613.798.2989

[mhccinfo@mentalhealthcommission.ca](mailto:mhccinfo@mentalhealthcommission.ca)

[www.mentalhealthcommission.ca](http://www.mentalhealthcommission.ca)

@MHCC\_ /theMHCC /1MHCC @theMHCC

/Mental Health Commission of Canada



Health Canada  
Santé Canada

Maskawâtsiwin Kânata

Ôhi wihtamâkêwina ka-pimohtêstamâkêhk pîhci-ôta pâyako pimohtêstam ôhi wihtamâkêwina ohci ôki Mâmitonêyihcikan Maskawâtsiwin Commission ohci Kânata. Osihcikâtêwin ohci ôma âpacihcikan kaskihtmâkêwin sâpô sôniyâwi-wîchihwêwin ohci Maskawâtsiwin Kânata.

## Nisitawêyihtâkosiwin

Ôma masinahikan kî-itasinahikatêw ohci ôma Mâmitonêyihcikan Maskawâtsiwin Commission ohci Kânata pîhci kiskinohtahiwêwin asici mihcêt wîci-atoskêmâkanak nanâtohk atoskêwinihk ohci, mîna nâkacihtâw-iyiniwak pîhci ôma atoskêwinihk Mâmitonêyihcikan Maskawâtsiwin êkwa nipahisowin kipihtinikêwin.

Nôhtê nanâskomânânak itaho ôki ayisiyiniwak, êkwâniki ô-wîchihwêwina kikinikâtêw wihtamâkêwin mîna pakitinamwak oyakihcikêwin ka-isi osihtcikâtêk ôma kiskêyihtamohiwêwin masinahikan:

Dr. Keith Dobson

Dr. Bill Howatt

Tara Adams

Mary Ann Baynton

Dr. Sally Spencer

Oskayak Pimohtêstamâkêwak ohci MHCC

Ôma Hallway Mâmawohkamâkêwak ohci MHCC

Pamihtâwin Oatoskêwak, Mâmitonêyihcikan Maskawâtsiwin Commission ohci Kânata

Liz Horvath

Tiana Field-Ridley

Nitika Rewari

Natalia Uribe

Karla Thorpe

Denise Waligora