

#1 — Am I experiencing depression?

Egaa saabendamowin na nibakamishkaakon?

Translated by Larry Beardy, Anishinini
from Michikan Lake First Nation



Aan wiiniko enitaa iisisek jimajenjikaadek naanda jinishkaadisinaaniwak aayeshkam, egaa saabendamowin nawach kichi iisise, egwa kinowesh bimise. Kabamishkakon kaaishi maamidonendaman, kaa-iinamajihoyan egwa kaadoodaman. Egaa saabendamowin iiwe maamidonendamowinik aakosowin ewijiisisek awiyak egaa jisaabendamowaach kaakinowaakaash. Aaniko edahsoyahkiwinewaach awiyak obabamishkaakonawaan iiweni

misiwe obimaadisowiniwaak, iimaa kaye kikinohamaakowinik, kiwawiiwiwiniwewinik egwa kidowiiyaasobimaadisowinik.

Egaa saabendamowin kaabakamishkaakoyan kaawin iiwe oji ekidimiyan naanda eniinamiziyan. Debwe iiwe egwa kijiinendaakwan dokaan iiwe miiyawik aakosowin. Bamihtoyan kimaamidonenjikan egwa kimoshdownik kiminoyaawin kijiinendaakwan beshikwan kaadoodaman kaabamihtoyan kiyao.

Kekonenan enaakwakin eyaayan iiwe egaa saabendamowin?

Kakina awiyak baabakaan odishi bakamishkaakonaawaa iiweni egaa saabendamowinni, shaakoch aadiht mooshdownan egwa iishiyaawinan nihtaa iishisewan, okweniwan kaye:

- majendaman, agaasenimidisiyan naanda edabasenimoyan kekaad dahsokiishikaa
- ekishoowenimoyan naanda enishkaadisiyan
- egaa ekiwijihiidisiyan, egaa kekoon wijihiikowin enaakwak naanda emochi beshikoyan
- eyaanojisemajihoyan, emikoshkaadendaman naanda enihsendaman
- ekijimaamawiyen
- emaanenimidisowamajihoyan
- emajiinenimidisiyan naanda emajamajihoyan kiin oji
- kaawin jikiinibaayan, moshag enibaayan naanda moshag echaakiiwamajihooyan
- egaa egiimaamodinendaman kikikinhamaakowin/kidanohkiiwin
- egaa eyanisaabendamanin kekoonan ahko kaaminowendamabaniin
- eyaanimihtoyan j-onendaman kekoon
- eniikadeshkawadwaa kidodemak egwa kidibenjikewinik awiyak
- ewanaasek ahko kaa-iishiwaawiisinyaban (dokaan eyajoosek minikok kaawiisinyan, ekichi wawiisinyan, dokaanan)
- awashime kekonan edahtodamanin apijiwiin odanak ahko
- esaasookenimoyan naanda ewaawanaachikeyan
- eyaabachitoyanin mashkikiin naanda minikwewin kewiji bimaajihoyan
- emaamitonendaman iishkwabimaadisowin egwa nihsitisowin

likweniwak ehta kaa-iinenjikaadek iinamajihoowinik egwa maamidonendamowinik maashkikiwiniwak naanda mashkikiwinini dakiwiidamaakewak kiishpin awiyak ayaakwen iiweni egaa saabendamowaapinewinini. Kichiinendakwan ji-ayamihakanoch kaadebweyaadisich awiya (dokaan mashkikiwinini/mashkikiwikwe,

oniikihikomaa/obamihiiwe, odayamihiiwe owijihiiwe, dokaanak) kiishpin kikendaman oshki egwa kaabimisekin aayaajisewinan iimaa kidinamajihonik egwa/naanda kidodamowinik.

Kekonen kaadoojikemakak egaa kaawijisaabenjikaadek?

Mishiin kekonan ojiwijihiwesewan iimaa egaa saabendamowinik, iiwe kaye kidanishiniwinik kaawiji bakwaanikoyan egwa kodakiyan kekonan kaawiji maanenimikoyan, kichiisewinik, maanitotaakowinik, miyawik aakosowinik, majimashkikiwin egwa minikwewin iinaapinewinan egwa kiyabich kekonan kodakiyan. Awiyak okakii bakamishkaakonaawaa egaa saabendamowinini kaa-iishkwaa kichi aajisenik kekonan obimaadisowiniwaak, dokaan:

- kaawebinidiwaach oniikihikomaak/obamihiiwek
- kaawebindinaaniwak
- majisewinik kabeshoowinik
- kaa-iishkwaabimaadisich awiya

kaabeshidaakomaakanooch

- kichi aajikosoowinik
- kodakiyan kekonan

Egwa eshkam, egaa saabendamowin oji iisise kaawin naanda biko iiwe kaawiji iisisek. Maamao miyawik, iinendamo iinamajihowinik egwa dashiikewinik kekonan ojiise iiwe aan kaaiinamajihoyan.

Egaa saabendamowin dakiwijiise iimaa aanikhodaabaanik iisisewinan, iiwe awiya iimaa kiwaakomaakan ekiibakamishkaakopan iweni egaa saabendamowaapinewinini (dokaan oniikihikomaa), kejinaach iiwe kikakii bakamishkaakon, kekiin.

Aan e-iishi nadawichikaadek iiwe egaa saabendamowin?

Mishiin awiyak omihkaanawaa mashkikin egwa/naanda ayamihiiwewinik owijihiiwewinini/wijihiiikosowinik ewijihiiwewsenik kewiji shaaboshkamowaach iweni egaa aabendamowinini. Okweniwan kekonan kidaakikendaanan:

- **Egaa ji-iishisek iiwe egaa saabendamowin mashkiki** dakiwiji iishpise kidinamajihowin egwa jiwijihiikoyan nawach jiwiji bayatakimaamidondaman. Kishpin maamidondamowinik mashkikiwinini/mashkikiwinini miinik mashkikiini, kichiinendaakwan mayaam ji-iishi wawidaapinaman kaa-iishi wawenahjikaadek egwa onahton miinawaa jiwaabamach aawe maamidondamowinik mashkikiwinini/mashkikiwinini kejinaach iiwe mashkiki debwe anohkiisekwen kaayaabajidoyan.
- **Ayamihiiwewinik wijihiiwewin naanda wijihiiikosowinik** iimaa bayatakise kedashidaman aan e-iishiwebak kibimaadisowinik aawe kaanakachidooch odanohkii (dokaan maamidondamowinik mashkikiwinini, kaa-iinenjikaadek iinamajihowinik mashkikiwinini, ayamihiiwewinik owijihiiwewinini, dokaan). Kikakii wijihiihok kewiji kikendaman egwa kewiji anohkaadamanin ikweniwan kekonan kaawiji bakamishkaakoyan iimaa kidinamajihowinik.

Ke-iishi nakinamanin iimaa mashkikin egwa/naanda ayamihiiwewinik wijihiiwewinik/wijihiiikosowinik, kodakiyan kekonan kaye kidaakii kojidoonan kewiji ishpinaman kaa-iinamajihoyan, dokaan:

- Mooshag kaabimikakwejiinaaniwak
- Dahswa beshikwan kaa-iishi kawishimonaaniwak egwa kaa-iishi wanishkaaniwak dahsokiishikaa
- Kaamijikaadekin minoyaawini miijiman
- Kaabimibamihidisinaniwak
- Bakidanaamoo kakwejiinanan kaadoojikaadekin
- Ahkiik – kaawijimakakin doodamowinan egwa kaadashiikenaaniwak iimaa bikwajiyahiik
- Kaanabiwijijikaadek dashiikewin.

Egaa saabendamowin dakii nadawichikaade. Kaawin ahko jimochi jiniikadeshkamakak, amiidash kaaminowaadisij awiya jiwijihiik iiwe nishtam kedodaman ji-anohkaadaman iiwe.