



## **Managing stress and anxiety, finding work-life balance and building resilience**

Are you feeling stressed or anxious during these challenging times? Do you need help to balance your work and home commitments? The Government of Nunavut (GN) and its partner Homewood Health have developed reading materials to help you and your family adjust and maintain positive mental health.

The topics are:

- Moving beyond anxiety, building your resilience, and taking charge of stress,
- Me-time: managing stress and finding work-life balance, and six steps to reducing work stress.

The materials are currently available in English and French. They are being translated into Inuktitut and Inuinnaqtun and will be posted once available.

To access the materials, visit the GN's intranet page <http://intranet/covid19/assistance.aspx>.

GN employees and their families can also call the toll-free Homewood Health number 1-800-663-1142 at any time for personal and confidential counselling.

## **Munarittiarutikhat ayuqhautinut ihumaalungnirmik, havakhimaniq inuuhirminiklu aadjikiingnahuarlugik imaalu mahulingaiyautikharnik**

Ihumaluukhimaliqqin ayuqhaulikhutilu tadjja ayuqhaarnaqtitlugu? Ikayuqtikhailiuqqin aadjikiingnahuarutikhanik havaariyarnik aihimavingniklu havaktakharnik? Nunavut Kavamanga (GN) ukuallu havaqatigivaktait Homewood Health piliuqtut taiguakhanik ikajuutikharnik ilingnut ilangnullu ihuaqtumik ihumaliqinikkut ikajuutikhanik.

Uqautikhat tapkuninnga:

- Qangirnahuarutikhat ayuqhautingnut ihumaluutingnullu, mahulingaiyautikharnik, imaalu qanirnahuarutikhanik ihumaluutigiyarnik,
- Uvamnuk-unnaguiqhirvikhamnik: ikayuutikhanik ayuhautingnik imaalu nalvarnahuarlutit havakhimaniq inuuhirminiklu aadjikiingnahuarlugik, imaalu siksiniq atuqtakharnik ikiglinahuarutikhanik havagvingni ayuqhautingnik.

Hapkuat titiqqat tadjja hailihimajun Qablunaatun Uivvitunlu. Numiktitiqtauyut Inuktitut, Inuinnaqtun imaalu nuipkaqtauniaqtut iniqtaukpata.

Pivikharnik titiqqanik, takulugu una GN-kut qaritayakkuurutaani makpirnia <http://intranet/covid19/assistance.aspx>.

GN-kuni havaktingit ilagiitlu hivaqaqtaaqut akiitukkut talvunga Homewood Health nampaa 1-800-663-1142 qakuguliqaak inmingnut hiamitirnaittumik uqaudjikhamingnik.

## **Gérer le stress et l'anxiété, trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie privée et renforcer la résilience**

Ressentez-vous du stress ou de l'anxiété en ces temps difficiles? Avez-vous besoin d'aide pour équilibrer vos engagements professionnels et personnels? Le gouvernement du Nunavut (GDN) et son partenaire Homewood Health ont conçu des documents de lecture pour vous aider ainsi que votre famille à vous ajuster et à maintenir une bonne santé mentale.

Les sujets sont les suivants :

- Dépasser l'anxiété, renforcer sa résilience et maîtriser le stress,
- Le temps pour soi : gérer le stress et trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie privée, et six étapes pour réduire le stress au travail.

Ces documents sont actuellement disponibles en anglais et en français. Ils sont en cours de traduction en inuktitut et en inuinnaqtun et seront affichés dès qu'ils seront disponibles.

Pour accéder à ces documents, visitez la page intranet du GDN <http://intranet/covid19/assistance.aspx>.

Les employées et employés du GDN et leurs familles peuvent également appeler à tout moment au numéro sans frais de Homewood Health, le 1-800-663-1142, pour obtenir des conseils personnels et confidentiels.

Jᑭᓐᑦ LᓐLᑕᑦ/Grant McMichael

ᑕᑭᓐᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦ/Acting Deputy Minister/Itiqtauviup Ministaup Tuklia/Sous-ministre par intérim

ᑕᑭᓐᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦ/Department of Human Resources/Havaktuliqiyikkut/Ministère des Ressources humaines