



Sullissisut aamma qanoq iliorsinnaappat?

- Meeqqap ersissuteqarnera ataqqiguk, qanorlu misigineranik paasinninarsalutit.
- Meeraq ikioruk annikitsumik annertusiartortumillu iluaatsutut navianartutulluunniit misigisaanut qanillisittarlugu. Ajugaasimaanerit annikitsut meeraq peqatigalugu nuannaarutigisarlugit.
- Meeraq ikioruk qasuersaatissaanik aamma anersaartornermik sungiusaatimik eqqissiallaatissaanik sungiusaqatigalugu.
- Meeraq ikioruk eqqarsaatit artornartut uteqattaarnerat kipsisillugu.

Annertunerusumik paasisaqarit tapersorsorneqarit aamma ikiorneqarit.

Kommunemi MISI-p immikkoortortaa: Angajoqqaanut sullissisunullu siunnersuineq aqutissiinerlu

Børne- og Ungdomspsykiatrien: Tarnikkut nappaatip suussusaanik paasissutissiineq

Pissassarfik Tilioq: Pisinnaatitaaffiit pillugit siunnersorneqarneq

Tarnip pissusaanik ilisimasallit: Meeqqanut annernut inuusuttunullu oqaloqatiginnineq peqqissartinnerlu, ornigulluni onlinekkulluunniit

Kattuffiit aamma Facebookimi eqimattat: Assingusumik inissisimasut attaveqarfikkit. "Sugisag" ataatsimoorfiuvoq tarnikkut nappaateqartunut qanigisaanullu

Annertunerusumik paasisaqarit: www.psykiatrifonden.dk

Johanne Bladt Vammenimit aamma Mette Scharling Laursenimit tulluarsarneqarpoq.

Kalaallisut nutserneqarpoq Ivalu Schmidtimmit aamma Karl Berthelsen.

Malou Mediamit inissititerneqarpoq.

Forsideillustration: Psykiatrifonden.

2023. Quppersagaq killilersugaangitsumik assilinqarsinnaavoq aamma agguanneqarsinnaavoq.

ERSIGISA- QARNEQ

Meeqqanut inuusuttunullu ersigisaqarnermik nappaateqartut qanigisaanullu quppersagaq paasissutissiineramik aqutissiuinermillu imalik



Quppersagaq una nuna tamakkerlugu MISI aamma meeqqanut inuusuttunullu tarnit nakorsaat suleqatigiinnerisigut suliarineqarpoq. Imarisai Psykiatrifondenimit sanarfineqarput tulluarsarlugit nutserneqarlutillu. NunaFonden suliniummut aningaasaliisuvoq.



Erisigisaqarneq pillugu

Erisigisaqarneq sooranermut ilaavoq, misigineqartarluni pigisanut pisunulluunniit aalajangersimasunut piviusumik navianaateqanngitsunut sakkortuumik erisigisaqarneq. Inuit amerlasuut sooranermik ersiuteqartarput, naleqqutinningsitut akornutaasutulluunniit taaneqarsinnaasumik, assersuutigalu ittoortuuneq imaluunniit misilitsinnissamut sooraneq, sooranermik nappaateqarnertut taaneqarsinnaanngikkaluartumik. Aatsaat erisigisaqarnermik taaneqarsinnaalertarpoq sooranerup ulluinaat ingerlalluarnissaanik sapersartitsilerpat, imaluunniit erisigisaqarnerup suliassanik pingaarutilinnik suliaqarsinnaanissaq aporfilerpagu.

Erisigisaqarneq kingornuttagaasinaasarpooq, kisianni ilimanaateqarpoq aqqusaarsimasat pingaarnarpaatut pequtaasartut erisigisaqarnermik pigisaqalernissamut. Assersuutigalugu aqqusinermi ajutoorsimagaanni biilernissamut erisigisaqalernermik pigisaqalernissamut ernumanaateqassaaq. Aamma atugarisani kingornuttagaasinaavoq, assersuutigalugu erisigisaqarneq angajoqqaaniit ingerlateqqinneqarsimappat. Assersuutigineqarsinnaavoq anaanap ataalluunniit aalajangersimasunik erisigisaqarlutik qisuariartut isigisimagaanni.

Erisigisaqarneq nalinginnaasumik atuarnerp nalaani inuusuttuunermilu ineriartortarput. Erisigisaqarneq tassangaannaq takkussinnaasarpooq imaluunniit piffissap svisunerusup ingerlanerani ineriartortarluni. Erisigisat assigiinngitsorpasussinnaapput. Pingaarnert isigissagaanni pingasuppuput:

Agorafobi: Kisiimiilluni angerlarsimaffiup avataani agalaarnissamut erisigisaqarneq. Annermik tamanut ammasuni, assersuutigalugu aqqusinermi, suliffeqarfinni, filmertarfimmi bussiniluunniit.

Socialfobi: Ataatsimoorfiusunut soorassuteqarneq. Socialangsteqaraanni allanit nuanniitsumik eqqarsaatigineqarnissaq erisigisarpaat. Imaluunniit kanngunartumik iliuseqartoornissaq. Sapernarsinnaavoq oqaaseqarnissaq, allat isigitillugit sulinnissaq imaluunniit allanik nereqateqarnissaq. Aammattaaq sapernarsinnaavoq kaffisortitsinerne nalliuttorsioortoqarneranilu peqataanissaq, aamma pisanik utertitsinnissaq nakorsamilluunniit oqaloqateqarneq sapernarsinnaavoq. Atuariartortarnermut suliarortarmullu isumalimmik.

Enkeltfobi: Pisuni aalajangersimasuni soorassuteqarneq. Pisuni aalajangersimasuni soorassuteqarnerit amerlasooppasuit piuppuput, assersuutigalugu portusuumiinnissamut ersineq, inini matoqqasuniissinnaannginneq (klaustrofobi), taartumik erisigisaqarneq imaluunniit niviukkanik aasianniilluunniit erisigisaqarneq.

Erisigisaqarneq qanoq ersertarpa?

Erisigisaqarnermi ersiutit timikkullu tarnikkullu saqqummersinnaapput. Inummiit inummuput assigiinneq ajorpoq qanoq sooranermut ersiutit saqqummertarnerisut.

Sooranermik ersiutit nalinginnaasut makkuuppuput; kassutsitsineq, timip eqqissiveerunnera, anniarneq, sakissakkut iluaalliuteqarneq, anersaartorniarnermi ajornartorsiuteqarneq, sininnaveerneq, kiakkerneq, qanikkut panertoorneq, iisinnissamut ajornartorsiorneq, merianguneq aamma nukikkut anniaateqarneq.

Sooranermi tarnikkut ersiutit nalinginnaasut makkuuppuput: Malinnaanissamut ajornartorsiorneq, uumitsassimaneq, isumakuluuterpassuaqarneq, ajutuulernermik eqqarsaateqarneq aamma pisumi inissisimanagerup qaangernissaanik upperinninnginneq.

Erisigisaqarnermik nappaateqaraani ilaanneeriararluni sooranerivinnermik aallartitsinnaavoq. Sooralerneq tassangaannartumik sakkortuumillu takkussinnaasarpooq uummalliornermillu kinguneqarsinnaalluni. Ima sakkortutiginnaavoq isumaqarnarsinnaalluni toqulerluni. Uummat sukasooujussuarmik kassulertarpoq anersaartorniarnermi ajornakusoorluni. Immaqa inussat malugisaarutissapput isigisallu taarsillutik. Naviananngilaq, kisianni iluaatsorujussuurtut misigineqartarluni. Sooranermik takkuttoorneq nalinginnaasumik qaangiuttarpoq miutsit 10-20 qaangiukkaangata.

Erisigisaqarnermik nappaateqaraanni pinaveersaagaqarnermik pissusilersortoqarsinnaavoq aamma sillimasutut pissusilersorneq nalinginnaavoq. Isumaqaarpoq sooranermik pilersitsisartut pinaveersaarneqar-tartut. Assersuutigalugu ataatsimoorfiusunut erisigisaqaraanni inuppassuit akornannut akulerunnissaq pinaveersaarneqartarpoq. Agorafobiqaraanni sapinngisamik angerlarsimarusunnerusarput. Klaustrofobiqaraanni init mikisut iserfiginaveersaarneqartarput.

Pinaveersaarniarnermik pissusilersorneq sooraneq ingerlaavartissinnaavaa. Erisigisaq qanillinaaveersaartuaraanni paasineqarsinnaanngilaq immaqa pisut sapernagit. Erisigisaqarnermut nalimmassarneruleralluttuinnaraanni amerlanertigut sakkortusiartortarpoq. Pingaaruteqarpoq erisigisaqarneq aqussinnaanngornissaa.

Tapersorsorneqarneq aamma katsorsartinneq



Napparsimanagerup ingerlaartarnera assigiinneq ajorpoq, aamma erisigisaqarnerup kingunerisinnaavaa annikinnerusumik annertunerusumilluunniit innarliineq. Ilaasa sooranertik qaangivissinnaaneq ajorpaat, ilaasali aqunnissaat ilikkartarpaat inuunerminni aqutsisuujunnaartillugu.

Erisigisaqarnermik katsorsaanagerup pingaaruteqartup ilagivaa naappaatip ilikkarnissaa. Ilikkaraanni sooraneq qanoq ittuunersoq amerlanertigut akiorneqarsinnaasarpooq annikillusarneqarsinnaalluunniit. Erisigineq ilikkaraanni aqunnissaa pikkoriffigineqarnerulissaaq, aamma psykoedukationimik taaneqartarpoq.

Katsorsaanagermi suliniutigineqarsinnaavoq sioraanagerup aqunnissaanut, taamaasillumi annikilliarortillugu. Ilaaassinnaasunik sooranermillu saqqummersitsinnaasunut annikittumik qanillatortikkut ingerlanneqartarpoq. Eksponeringimik taaneqartarpoq.

Sooraneq aamma katsorsarneqarsinnaavoq nakorsaasiinnikkut. Oqaloqiginnikkut katsorsaanerli piffissaq svisunerusooq eqqarsaatigalugu iluaqutaasarpooq, nakorsaaitortormilulu kingunerluuteqarnissamut ernumanaateqarpoq.

Angajoqqaat attuumassuteqartullu allat qanoq iliuseqarsinnaappat?

- Meeqqap erisigisai ilikkarsigit. Ilaanni attuumassutilimmup ersiutai takujuminarnerulertarput.
- Qanigisaasutut annertuumik allannguisinnaavutit qanilaarnikkut aamma isumassuinnikkut.
- Ikiorneqarnissamut ujartuinerne alloriarnerq siulleq peqataaffigiuk. Amerlasuutigut nakorsamut.
- Mianeriuk meeqqamut suliassanik, sumiiffiinnik iliutsinillu pinaveersaagaqarnera ajornanngitsuutinnissaa.
- Meeraq anguniagassillugu ikioruk aamma ersigisaanut annikitsumut annertusiartortumillu qanillissittarlugu. Meeraq suliakkeruk, ajornanngippallaassanngillat aamma qaangersinnaasariaqagaanik.
- Isumagissavat meeqqap sinilluarnissaa. Sinnakilliorneruo sooraneq sakkortusarsinnaavaa aamma ineriartorsinnaammat ingerlaavartunngorluni.
- Meeqqap aalanissaanut peqqinnartunillu nerinissaanut tapersorsoruk.
- Naveersissanngilatit oqaatsillu uku atornaveersaakkut "misiliiginnaasaatit" imaluunniit "eqqissilaarit".
- Nammineerlutit eqqissisimaneq takutiguk aamma meeqqap ersigisaanut nukissaqarlutit takutiguk.
- Unamminarsinnaavoq assoroornarlunilu ersissuteqartumut qanigisaasuulluni. Taamaammat pingaaruteqarpoq imminut paarinissat, soqutigisatillu sammisartakkatillu aallutiinnarissaat. Ilaaqtasinaavoq assingusumik inissisimasunik oqaloqateqarneq.