

# BIPOLARE- QARNEQ

---

*Akaareqatigiitta  
Lad os alle udvise gensidig tolerance*



Suliaq una Kalaallit Nunaanni 2021-imi eqqarsartaatsikkut tarnikkullu nappaatit pillugit innutaasunut paasititsiniaanermut suliniummut aqutsisoqatigiit suliaaraat. Suleqatigineqarpullu Tarnimikkut nappaatilinnut qitiusumik immikkoortortaqarfik, Sugisag aammalu Psykiatrifonden.

# Bipolareqarneq sunaana?

Nappaat aamma maniodepressiveqarnertut taaneqartarpoq imaluunniit isummakut nikerartarnermik nappaammik.

Nappaat isummakut annertuumik allanngorarfiusarpoq, piffissap ilaani nanertisimasoqartarluni, assut nikallungasoqartarluni tunniutiinnaqqasoqartarlunilu (depressioneqarluni) piffissamilu allami piviusorsiuunngitsumik qiiimmassimaartoqartarpoq nukissaqartoqartarlunilu (mani'qartoqarluni). Napparsimamerit taakkua akornanni inuttut namminiusoqarsinnaavoq, ingerlalluarluni ersiuteqarnanilu.

Bipolareqarneq perulunnartumik isumaliortaatsikkut/tarnikkut nappaataavoq, inuttaata piffissami sivisunerusumi ersiutinik arlalinnik misigisaqarfigisartagaa. Ersiutit taakkualu qanoq artornartigineri annertuumik assigiinngissinnaasarput. Sakkortuumik depressioneqarnerup sakkortuumillu mani'qarnerup nalaani sivikitsumik psykoseqartoqartarpoq, tassa isumaliortaatsikkut/tarnikkut napparsimasoqartarpoq.

## Ersiutit nalinginnaanerpaat

### Mani'qarnermi:

- Piffissami sivisunerusumi qiimmassimaartutut misigisimaneq imaluunniit ingasattumik periaaseqarneq (sap.ak.ataatsimi sivisunerusumilluunniit)
- Uumitsajaneq kamajanerlu
- Nukissaqarluartutut misigisimaneq aallaamanerlu
- Uniffeqanngittarneq eqqissiviilliornerlu
- Allamut saaqqajaaneq, oqaluinnavineq, eqqarsaatit sumut tamanut samminerat inunnit allanit paasiuminaassinnaasumik
- Pissutsikkut allanngorneq, imminut nangarsinnaannginneq kinguaassiutinillu annertuumik soqutiginnineq
- Inunnut allanut soqutigittaanneq, killeerunneq isornartoqartitaarunnerlu
- Ullorpaalunni sinnakinneq sininngisaannarnerluunniit
- Immikkut ittunik nalinginnaanngitsunillu soqutigisaqarneq
- Allaniq tusaasaqarsinnaannginneq
- Sakkortuunik isumaqarneq, piviusumit allaanerusetut misiginarsinnaasunik (psykoseqarnertut)
- Imminut annertoorujussuarmik piviusorsiuunngitsunillu (psykotiskiusunik) takorluugaqarneq

\* *qaqutikkut ersiutit tamaasa ataatsikkoortinneqartarput*

### Depressioneqarnermi:

- Kajumissuseqannginneq nukissaalatsinerlu
- Nanertisimaneq qiimassuseqannginnerlu
- Annikilliumik imminut tatigineq
- Imminut assuarineq pisuutinnerlu
- Toqumik imminullu toqunnissamik eqqarsaasersorneq (MALUGIUK! Imminut toqunnissamut aarlerinartoqarpoq)
- Eqqarsaatit katersornissaannik ukkassilluarnissamillu ajornartorsiuteqarneq
- Sinnarliorneq itiaartarnerlu
- Nererusussuseqannginneq
- Inuup qanoq ajortuutigisinnaaneraniq ajortigisinnaaneraniillu piviusorsiuunngitsumik (psykotiskiusumik) takorluugaqarneq

\* *qaqutikkut ersiutit tamaasa ataatsikkoortinneqartarput*

## Nappaat qanoq ineriartortarpa?

Nappaat assigiinngitsupilussuarmik ineriartortarpoq. Inuit ilaat inuunerminni taamaallaat amerlanngitsunik napparsimalersarput. Napparsimamerit akornanni amerlasuutigut naliginnaasumik inuusoqartarpoq, ersiuteqanngivilluni. Napparsimamerit sapaatip akunnerinik, qaammatinik, ukiunik ukiulluunniit qulikkuutaanik akunnegarsinnaapput. Inuit allat napparsimakulasarput aamma mani'qarneq, depressioneqarneq taakkuninngaluunniit ataatsikkoortitsineq killeqanngitsumik paarlakaallugit atortarpaat.

Napparsimamerit – ilaannikkut – katsorsarneqanngikkunik sapaatit akunnerinik qaammatinillu sivisussuseqarsinnaapput.

Suussusiliineq sapinngisamik siusinaartumik pisariaqarpoq, tassami sapinngisamik siusinaartumik katsorsaasoqaleraangat nappaatip annikitsuutinissaa annertusiartunnginnissaalu ilimanarnerpaasarpoq.

Ataavaartumik katsorsaaneq nutaamik napparsimaleqqinnginnissamut annertuumik pingaaruteqarpoq.

Inuit bipolarimik nappaatillit amerlasuutigut isumaliortaatsikkut/tarnikkut allaanerusunik nappaateqartarput – pingaartumik atornerluinermik aamma sooranernik assigiinngitsunik. Tamakku nappaatip ilungersunarnerusumik ineriartorneranut ilisarnaqutaakkajupput.

## Bipolarimik nappaat qanoq akulikitsigisumik takkuttarpa?

Naliginnaasumik innuttaasut 1-2%-ii inuunerup ingerlanerani bipolarimik nappaateqalersarput. Annertunerusumik misissuinngikkaluarluni pissutsit Kalaallit Nunaanni assigneqarpata inuit 500-it 1000-illu akornanniittut inuunerup ingerlanerani bipolarimik nappaateqalersarput.

Nappaat inuusuttuunermi imaluunniit inersimasunngoqqaarnermi aallartikajuttarpoq. Angutit arnallu napparsimalertartut amerlaqatigiipput. Angutit arnanut naleqqiullugit siusinnerusukkut napparsimalersarput. Arnat amerlanertigut angutinut naleqqiullugit depressioneqalersarneri amerlanerusarput.

## Nappaatip suna pissutigaa?

Bipolarimik nappaat annertusinnaasumik kingornuttagaavoq, kisianni sooq nappaatigineqalertarnera ataasiinnarmik nassuiaatissaqanngilaq. Uppernarsaateqarporli kingornuttagaqarnerup ilungersunartumillu uippakajaarnerup ataatsikkoornerat nappaammik aallartitsisartoq, tassa inuunermi pisunik ajornakusoortunik atugaqarnermi. Uippakajaarnermik sunnertisimanearnerup nutaamik napparsimaqqilernissaq aallartissinnaagaa aamma annertuumik ilimanaateqarpoq.

## Kingunerit ilaat

Nappaat inooqatigiinnikkut, aningaasaqarnikkut inuttullu atukkatigut ilungersunartunik kinguneqakkajuttarpoq, napparsimasumut namminerut ilaqtutanullu. Tamanna suliffeqarnermut ilaqtutanullu sunniuttarpoq, taakkua susoqarnera paasisinnaaneq ajorpaat nukissaaruttutullu misigisarlutik.

Mani'qarnermi aningaasarpassuarunik amerlavallaartunik atuisoortoqarsinnaavoq aammalu killinik qaangeerujussuarluni pissusilersortoqartarluni. Napparsimaneq qaangiukkaangat amerlasuut imminut pisuutillutik kanngusullutillu misigisarput.

Depressioneqarnermi imminut toqunnissaq aarlerinarnerulersarpoq, (tamanna isumaliortaatsikkut/tarnikkut anniaataasuni arlaqartuni aamma takussaavoq).

Bipolareqartut amerlasuut isumaliorsinnaanermikkut ajornartorsiuteqalersarput, tassa eqqaamasinnaanertik nutaanillu ilinniagaqarsinnaanertik ajornartorsiutigilersarpaat, aammalu ukkassisinnaanertik, pilersaarusiorsinnaanertik tamakkiisumillu takunnissinnaanertik ajornartorsiutigilersarlugu. Tamanna nammineq suliffigisamut uternermi ajornartorsiutaalersinnaavoq.

## Katsorsaaneq

Katsorsaanermi nakorsaatit oqaloqatigiinnerillu tunngaviusarput.

### **Nakorsaammik katsorsaaneq:**

Nakorsaat katsorsaanermi pingaartorujussuuvoq. Ilaatigut napparsimalernerni ataasiakkaani ilaatigullu nutaamik napparsimalernissaq pinaveersaartinniarlugu nakorsaasersuisoqartarpoq. Nutaamik napparsimalernissaq pinaveersaartinniarlugu nakorsaat Lithium atorneqartarpoq; taanna pingoqqaataavoq sunniuteqarluartutut misillitagaqarfiulluni, kisianni nakorsaatit allat aamma atorneqarsinnaapput. Eqqortumik annertussusilimmik nakorsaasersuisoqarnera qulakkeerniarlugu naafferartumik aaversittarnissaq pisariaqarpoq.

Depressioneqarnermi nikalloqqajaanermut nakorsaatit (antidepressivit) atorlugit katsorsaasoqartarpoq, eqqissisaatinik ilaqartillugit, amerlasuutigullu nakorsaat pinaveersaartitsissut ilanngunneqartarluni. Mani'qarnermi nakorsaatit isumaliortaatsikkut nappaatinut akiussutit (antipsykotiskiusut) atorneqartarput, kiisalu nakorsaatit pinaveersaartitsissutit.

Katsorsaanermi pinaveersaartitsinermilu napparsimasumik qanittumik suleqateqarneq pingaartuuvoq. Nakorsaatit tamarmik allanik saniatigut sunniuteqartarput, taakkualu napparsimasoq suleqatigalugu nalimmassarneqarsinnaasarpud.

Napparsimasut amerlasuut napparsimanertik qaangiukkaangat peqqittutullu misigileraangamik nakorsaatitornertik unitsikkusuttarpuut, tamannali aarlerinaateqarpoq napparsimaqqilernissamut aarlerinartorsiorneq annertusisarmat.

### **Oqaloqateqarnikkut katsorsaaneq:**

Napparsimasumut taassumalu ilaqutaanut nappaatip oqaluttuarinissaa, aammalu nappaatip qanoq pilertarnera, sooq pilertarnera qanorlu katsor-sarneqarsinnaanera pillugit ilinniartitsinissaq pingaaruteqarpoq (psyko-education). Amerlanertigut napparsimalernerit inuunermi nalaatat artuk-kiiisut, ilaatigut uippakajaarnerup, pilersittarmatigut qanoq ingalanniarnear-sinnaanersut eqqumaffigisariaqarpoq. Aamma nappaammut utersarneq qanoq ittunik / sunik takussutissaqartarnersoq paasiniassallugu pingaarpoq, nappaat atuutilivitsinnagu ikiortissarsiortoqarsinnaassammat.

Kiisalu napparsimasup nappaateqarnerminut atatillugu eqqarsaatai misigissu-saalu aamma ilungersunartumik nappaateqalernerup kinguneranik inuuner-mik allannguisariaqarneq pillugu oqaluuserisagarnissaq pingaartuuvoq.

Inuunerup qanoq pitsaanerpaamik ingerlannissaanut nappaallu sakkortuppat qanoq ikiorneqarsinnaaneq pillugu ilitserorneqarnissaq pisariaqartuusarpoq.

### **Unitsinneqarneq**

Bipolareqartoq sakkortuumik depression-eqaraangami, imminut toqunnis-samik ulorianartorsioraangami imaluunniit mani'qaraangami inuunerullu piviusup avataaniikkaangami unitsinneqarnissani ilaannikkut pisariaqartittar-paa. Taamannak pisoqartillugu napparsimasoq nammineq piumassutsini malillugu unikkusunngikkaangat pinngitsaaliilluni unitsitsisoqarnissaa pisa-riaqarsinnaasarpoq.

**PEQQINNISSAQARFIIT:**

Sumiiffik	AKUT Nal. 8-16	Nal. 16 kingorna
Aasiaat	89 22 11	89 22 11
Ilulissat	94 32 11	94 32 11
Ittoqqortoormiit	99 10 11	34 47 08
Kangaatsiaq	89 43 00	89 22 11
Maniitsoq	81 32 11	81 32 11
Nanortalik	61 32 11	61 32 11
Narsaq	66 12 11	66 12 11
Nuuk	344 112	344 112
Paamiut	68 12 11	68 12 11
Qaqortoq	64 22 11	64 22 11
Qasigianguit	91 12 11	89 22 11
Qeqertarsuaq	92 12 11	89 22 11
Qaanaq	97 10 11	94 32 11
Sisimiut	86 42 11	86 42 11
Tasiilaq	98 12 11	98 12 11
Upernavik	96 12 11	96 12 11
Uummannaq	95 12 11	95 12 11

**POLITI: 70 14 48****TUSAANNGA: 80 11 80 / SMS 1899**

Kommune Qeqertalik	70 19 00
Qeqqata Kommunia	70 21 00
Kommuneqarfik Sermersooq	36 70 00
Avannaata Kommunia	70 18 00
Kommune Kujalleq	70 41 00

**AAMMA ATTAVIGISINNAAVATIT:**

Sugisaq · Tarnikkut eqqarsartaatsikkullu nap-parsimasut ilaqutaallu peqatigiiffiat [sugisaq@sugisaq.gl](mailto:sugisaq@sugisaq.gl)

NIIK: Nunatsinni Inuit Innarluutillit Kattuffiat [niik@niik.gl](mailto:niik@niik.gl) + [niik.gl](mailto:niik.gl)

Tilioq · Inuit innarluutillit illersuisuattut sulif-feqarfik: [info@tilioq.gl](mailto:info@tilioq.gl) + [tilioq.gl](mailto:tilioq.gl)

Allorfik · aangajaarniutinik atonerluiner-mut katsarsartinneq: [allorfik.gl](http://allorfik.gl)

**AAMMA ATUARNEQARSINNAAPPUT:**

[psykiatrifonden.dk](http://psykiatrifonden.dk) + [peqqik.gl](http://peqqik.gl) + [sind.dk](http://sind.dk)

DANISH  
RESEARCH  
FOUNDATION



**NunaFonden**



NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND

