

ISUMMAKKUT NANERTISIMANEQ DEPRESSION

*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, Sugisaq aammalu Psykiatrifonden.

Isummakkut nanertisimaneq sunaana?

Isummakkut nanertisimaneq misigissutsit allannguuteqarnerisigut ersertarpoq, annertuumik nikallungalluni, eqqarsarnikkut pissutsikkullu sunniuteqartumik. Isummakkut nanertisimaneq suliffimmi, ilaqutariinnermi sunngiffimilu inuunermi nalinginnaasumik ingerlanissamut piginnaasat killilertarpei. Ersiutaasut inummiit inummut assigiinneq ajorput qanorlu annertutigisumik eqqungaaneq aamma inummiit inummut assigiingittuusarluni. Assigiinngitsut ilaat tassaavoq ukiukkut isummakkut nanertisimaneq, tamanna inuit ilaannut ukiukkut taarsisaleraangat takkuttarluni. Isummakkut nanertisimaneq isummakkut annertuumik nikerassuseqarfeqartuunermiit (bipolarimiik) immikkoorpoq, allatullu katsorsarneqassalluni, soorlu aamma nappaatip ingerlanera allaanerulluni, aamma sualuttumik uteqqaaffigisaqarnani.



Ersiutit nalinginnaasut

Isummakkut nanertisimanerit ilusaat annertussusaallu amerlasuujupput. Ersiutaasut annertussusai artornassusaallu aamma sivissussusaat isummakkut nanertisimasoqarnerisooq aalajangertarpaat.

- Nikallungalluni, nanertisimalluni qasullunilu misigaluni
- Suna tamaat neriuuteqarfiginagu isumaqartinnagulu misiginarluni, aamma nalinginnaasumik nukissat amingaaticugalugit, sammisartangarisimasallu aallunnissaannut soqutiginninneq amingaaticugalugit
- Nukissaqarluni iliuseqarnissamut iluatsinngitsutut misigaluni, nuanninngitsunik eqqarsaqqajaalluni, susinnaanngitsutullu aammalu soqutaanngitsutut misigaluni
- Mattuttarluni inunnillu allanik naapitsinissaq nuannarinagu
- Imminut pisuutittarluni aamma qanoq misiginerluni pillugu pisuusutut misigaluni
- Ukkassinissamut ajornakusoortitsilluni arlaannullu aaljangiussilluarsinnaanani
- Ilukkut eqqissiviilliorluni toqqissiveqaranilu, imaluunniit suut tamarmik arriillutik, aamma eqqarsarnissamut, oqalunnissamut aalanissamulluunniit akornuteqarluni
- Sininnaveertarluni, iteqattaartarluni imaluunniit ullaaralaakkut itertarluni - sinippallaartarluniluunniit
- Annertuumik nererusussuseqanngikkaanni annertuallaamik nerisarluni
- Ersiutaasut nalinginnaasut tassaapput annilaanganeq timikkullu anniaateqarneq aamma annikilliamik atoqateqarusuttarneq

Ukiukkut isummakkut nanertisimaneq taarsisalernerani takkuttarpoq, nukissaaleqilluni, sininnissamut annertunerusumik pisariaqartitsilluni, annertusisamik nererusussuseqarluni ingammik sukkulinnik oqimaannerulernertalimillu. Inunnik allanik peqateqarnaveersaarluni aamma atoqateqarusussuseq annikillilluni. Ersiutaasut malillugit isummakkut nanertisimanerit annikitsumik, ingasanngitsumik annertuumillu isummakkut nanertisimanerit agguataarneqartarput. Isummakkut nanertisimanerit annertuut tarnikkut peruluutigineqarsinnaallutillu perulunnertaqanngissinnaapput, isummakkut peqqiissutsinit ersiutaasut soorlu piviusorsiuunngitsunik takorluuinerit takorruuinerillu. Piviusorsiuunngitsumik takorluuineq assersuutigineqarsinnaavoq ajutoortoqarnermut pisuusutut isumaqavilluni, aamma takorruuineri assersuutigineqarsinnaavoq nipinik tusaasaqartarpeq, nikassaallutik oqaluussillutik assersuutigalugulu imminut toqunnissamut kajumissaaralutik.

Nappaammut suussusersiineq annertussutsinullu agguarnera katsorsaasumit assigiissakkamik apersorneqarnikkut pisarpoq.

Nappaat qanoq ineriartortarpa?

Inuit sisamararterutaasa missaat isummakkut nanertisimaneqartut inuunerisa ingerlaneranni ataasiaannarlutik isummakkut nanertisimasarput. Isummakkut nanertisimasareersimagaanni isummakkut nanertisimaqqinnissamut aarlerinartoqarnerusarpoq. Inunni uteqattaartumik isummakkut nanertisimasartuni piffissaqartarput ersiuteqanngivillutik, sivilussutsinik assigiinngitsunik, sap.ak.-niit, ukiumiit ukiut qulikkuutaarlugit. Inunni ikittunnguani ukiuni marlunniit sivilunerusumik isummakkut nanertisimasarput. Isummakkut nanertisimareeraanni qasunermik, nukissaaleqinermik, sinnarlunermik suli ersiuteqartoqarsinnaavoq aamma ukkassinissamut, tamakkerlugu isiginnissamut eqqaamannissinnaanermillu ajornartorsiuteqarluni.

Isummakkut nanertisimaneq qanoq akulikitsigisarpa?

Inuit qanoq amerlatigisut isummakkut nanertisimanersut nalorninarpoq. Nunani Europamiittuni misissuinerup annerusup takutippaa innuttaasut amerliartortuni ukiut ataatsip ingerlanerani isummakkut nanertisimanermut ersiuteqartut 8 % missaaniittut. Kalaallit Nunaanni isummakkut nanertisimasut qanoq amerlatiginerat pillugu nalunnginneqarnera annikippoq, aamma nappaateqartut paasineqareersimasuniit amerlanerujussuusa-ngatinneqartariaqarput.

Nappaatip suna pissutigaa?

Inuit ilai suna pissutigalugu isummakkut nanertisimaneqartarnerat pillugu ajornanngitsumik nassuiaateqanngilaq. Arlariaaniinngaanniit sunniivigeqatigiinneq pineqarpoq, uumassuseqartutigut pinnguutit, tarnikkut inooqatigiinnermillu pissutsit. Paasinninnissamut ilusiusinnaasoq tassaasinnaavoq inuup immikkut atukkani nalaataaluunniit pissutigalugit isummakkut nanertisimalernissaminut mianerisarialiunera, tamatumani assigiinngitsunik uippakajaarnartunik pisoqassagaluarpas, taamaattoqassappallu isummakkut nanertisimalernissamut aallarniisnaallutik.

Unammillernarsinnaasut

Isummakkut nanertisimanermik atugaq ilungersornartuuvoq, inuunermut pitsaassutsimut annikillisaataasinnaasuulluni aamma suliffimmut, ilinniarnermut paarinninnissamut aamma ilaqutariinni kammalaatinullu attuumasuteqarnernut paarinninnissamut ajornakusoortitsilluni. Isummakkut nanertisimagaanni ilungersuummeriaannaasoqarneq ajorpoq imaluunniit pitsaasumik eqqarsaasorsoriaannaasoqarneq ajorluni, tamanna qaniginnittuni misigiuminaatsuusinnaavoq.

Imminut toqunnissamut aarlerinartooq annerusinnaavoq.

Isummakkut nanertisimanermik katsorsaaneq

Katsorsaariaatsinik assigiinngitsunik peqarpoq.

Isummakkut nanertisimalaernerit

Isummakkut nanertisimasoqalaartillugu oqaloqateqarnikkut katsorsartinnissaq innersuussutigineqartarpoq.

Akunnattumik oqimaatsumillu isummakkut nanertisimaneq

Akunnattumik oqimaatsumillu isummakkut nanertisimasoqartillugu nakorsaatinik katsorsaannissaq pingaartuuvoq, aamma nakorsaammik katsorsaaneq oqaloqateqarluni katsorsartinnermut ataqatigiisinneqartariaqarpoq.

Ukiukkut isummakkut nanertisimaneq

Ukiukkut isummakkut nanertisimanermik katsorsaannissaq pisariaqassappat immikkut ittumik qullermik ulluklut qaamanertut isikkulimmik atuilluni katsorsaasoqassaaq.

Katsorsartilluni oqaloqateqarneq

Oqaloqateqarluni katsorsaaneq tassaavoq anguniagassalimmik oqaloqateqarneq, isummakkut nanertisimaneq pillugu paasisanik tunisiniarneq siunertaralugu, aamma nappaatigisamut paasinninnissamut ilinniartinneqarnermik taaneqartartumik, aammattaq inuunermi nalaatat qisuariaatsillu isummakkut nanertisimanerniit ersiutaasoqalersitsisut akornanni ataqatigiisitsisunik paasisimasaliineq. Ersiutaasoqarnaveersaatitsinissamut nutaamillu nappaatip pisoqartitseqqissinnaaneranut ilisarnaatit suunerinut paasisaqarnissamut pingaarpoq.

Nakorsaammik katsorsaaneq

Isummakkut nanertisimanermit arlalinnik nakorsaateqarpoq. Nakorsaatinik suussutsinik nutaanik katsorsaaneq aallartissallugu nalinginnaasuvoq, taakkuullutik qaratsap sunnerneqarneratigut pileriartortunik sunniinikkut iluaqutaasartut taamalu eqqissitsilluni isummakkullu nanertisimanissamut akornusiilluni. Nakorsaatinik qanganisaanerusunik arlalinnik katsorsaanermit pingaartuusinnaasunik peqarpoq. Nakorsaat iluaqutaanersoq aalajangissallugu sap. ak. 4-6-it ingerlaqqaarsinnaasarput, tamatuma nalerpiaanili katsorsaanerup sap. ak. aappassaanni sunniutaasoq takuneqakkajuttarluni. Nakorsaammik katsorsaaneq isummakkut nanertisimajunnaareernerup kingorna nangeqqinnissaq pinaveersaartinniarlugu sivilisunerusumik, qaammatinik ukiorluunniit ataatsimik sivilisussulimmik ingerlatiinnaarneqassaaq. Katsorsaaneq nakorsamit ilitsersuunneqarneq malillugu annikilluartuaartinneqassaaq.

Elektrochok (qupinnguallatsinneqarnikkut) katsorsaaneq

Elektrochok (qupinnguallatsinneqarnikkut) katsorsaaneq atussallugu pi-sariaqarsinnaavoq, tassa sulii qajassuussinerpaasinnaalluni isummakkullu oqimaattumik nanertisimanermit, imminut toqunnissamut oqimaattumik eqqarsaasersornertalimmik, neriumajunnaarnertalimmik aamma tarnikkut perulunnernik artornartunik ersiuteqarnernut katsorsaanissamut sukkanerpaalluni.

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:**

Sugisaaq · Tarnikkut eqqarsartaatsikkullu nap-parsimasut ilaqutaallu peqatigiiffiat sugisaaq@sugisaaq.gl

NIIK: Nunatsinni Inuit Innarluutillit Kattuffiat niik@niik.gl + niik.gl

Tilioq · Inuit innarluutillit illersuisuattut sulif-feqarfik: info@tilioq.gl + tilioq.gl

Allorfik · aangajaarniutinik atonerluiner-mut katsarsartinneq: allorfik.gl

AAMMA ATUARNEQARSINNAAPPUT:

psykiatrifonden.dk + peqqik.gl + sind.dk

DANISH
RESEARCH
FOUNDATION



NunaFonden



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

