

# SIOORANEQ

## ANGST

*Akaareqatigiitta*  
*Lad os alle udvise gensidig tolerance*



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

# Siooraneq sunaana?

Siooraneq pissusissamisoortumik misigissusaavoq inunnit tamanit ilisimaneqareersoq. Arlaat ulorianartutut misigineqaraangat qisuariaatsitut takkut-tarpoq. Siooraneq timikkut isummakkullu misigineqarsinnaavoq, ilaannikkut nukillaarnartumik malunniuttarluni.

Siooraneq tarnikkut nappaatini amerlanerni saqqummersinnaavoq aamma timikkut nappaateqarnerni amerlasuuni.

## Siooranermi naalliutit suuppat?

Siooraannavikkaanni, ulorianartumik piviusumit nikingavikkaangami inuunermullu nalinginnaasumik malunnartumik killiliisuugaangat tarnikkut naalliutinningsimasarpoq.

Siooranermi naalliutit suussusaat arlaliupput, tamatumani siooraneq allaanertut saqqummertarsinnaalluni. Ingerlaavaartumik ernumassutaasinnaavoq, sakkortussusaanik allanngorartuusinnaalluni iluaallioertitsillunilu (nalinginnaasumik siooranertut). Siooranermik artornarnerusumik ajortinnerusinnaalluni, tassangaannartumik saqqummertarluni toqulersoralunilu (soorlu annilaangarujussuarluni). Aamma allatut saqqummersinnaasarpoq, ersiutit ass. pisunut aalajangersimasunut atallutik. Akulikitsumik ataatsikkut siooranermiit assigiinngitsunik iluseqartut takkuttarlutik.

## Siooranermi ersiutaasut:

Siooranermiit timikkut tarnikkullu ersiutaasunik kinguleriaanik peqarpoq, aamma eqqarsaatinut iliutsinullu sunniuteqartunik. Ajortumik kaaviialer-titsisinnaapput siooranerlu alliaartuaarluni. Siooranermik naalliuteqarnermi ersiutaasut arlaliusuaannassapput.

## Ersiutaasut naliginnaasut ukuupput:

- Uummammik kassuttoorneq
- Uissannguneq timikkullu eqqissiviilliorneq
- Sakissakkut anniaateqarneq naqsimaneqarnerlu
- Anersaartornissamut ajornartorsiorneq
- Sininnissamut ajornartorsiuteqarneq
- Kiagunneq sajunnerlu
- Qanimi panertoorneq iisinissamullu ajornartorsiuteqarneq
- Meriannguneq nukikkullu anniaateqarneq
- Aallussinissamut ajornartorsiorneq
- Isumalliorneq
- Ernumassuterpassuaqarneq ajortumillu pisoqarnissaanut eqqarsaasersorneq
- Massakkumiinnissaq sapinnginnissaanut isoralugu
- Imminut aqussinajunnaarnissaq ersigalugu
- Niaqulaalernissamut ersineq
- Toqunissamut ersineq
- Pisut sioraffigisartakkat ingalallugit qimaalluniluunniit

## Siooraneq qanoq saqqummertarpa?

Tarnikkut nappaataasut amerlanerpaartaani siooraneq misigineqarsinnaavoq. Assinganillu timikkut nappaateqarnerni amerlasuuni.

Siooranermi ersiutit naalliutaanerpaat annerpaartaraa siooraneq.

Kiisalu ataasiakkaanik naalliuteqarpoq, tamatumani siooraneq pingaarnertut ersiutaalluni, kisianni ersiutaasut allat peqatigalugit saqqummertarluni.

## Ukuullutik:

- Naalliuutit anigornissaannut ajornartillugit pinngitsaalineqartutut atukkat, OCD anigoruminaatsumik eqqarsaasersuutitalik aamma anigoruminaatsumik pinngitsaalineqartutut iliuuseqarniik.
- Sakkortuumik nalaataqarsimanagerup kinguneranik tarnikkut uippakajaarneq (PTSD), sakkortuunik pisoqarsimareertillugu pilersinnaasartuq, soorlu ajutoornerit, atornerlutsinneq nakuusernerlu.
- Nappaateqarnissamut sioreaneg aamma nammineq peqqisutsimut ernumassuteqartarnertut taaneqartartuq, tamatumani ilungersunartumik timikkut nappaateqarnissamut ersisarluni, naak nakorsaq nappaataasinnaasumik nassaarsinnaanngikkaluartuq.

## Sioreanermit naalliuutit, tamatumani sioreaneg ersiutaanerpaalluni:

- **Tassanngaannartumik sioralernermit** sioreaneg tassanngaannartumik sakkortuumillu takkuttarpoq. Uummat kassuttipulussuanngortarpoq, aner-saartornissamullu ajornartitsilluni. Immaqa inussakkut kakillaalutsitsilluni isillu qernertillutik. Ajortinneq uummaserinertut eqqaanarsinnaavoq. Amer-lasuut siullerpaamik taamannak misigisut timikkut napparsimasorisarput. Sioralluni ajortinneq 10-20 min. qaangiukkaangata nalinginnaasumik qaangiuttarpoq. Sioralluni ajortinneq ersinartorujussuugami iluaallunilu ajorteqqinnissamut siorasalerajuttarput. Amerlasuut pissutsikkut allangortarput pisuniillu sioraffigilertakkaniit ingalassimaarniartarlutik qimaallutilluunniit. Immaqa pisiniarfimmiit aniinnartariaqassapput imaluunniit inummiit aalajangersimasumiit qimagullutik.
- **Naliginnaasumik siorasarneq** pisunut aalajangersimasunut killeqan-gilaq, kisianni nalinginnaasumiit ernumasarnertut ilisarnaateqarluni aamma annerusumik minnerusumilluunniit annilaangaannavilluni eqqissi-viilliorlunilu. Ernumassutsit assigiinngitsorpassuarnut tunngasinnaapput, ass. sioreanegqinnaaq pillugu, aningaasaqarneq, ilaqquttat suliffeqanngin-nerluunniit pillugit. Sioreaneg timimut kingunissisarpoq aamma pissanga-nertut, uummammik kassuttoornertut, sininnissamut ajornartorsute-qarnertut imaluunniit allanik timikkut ersiutitut ersertarpoq. Amerlasuut taamaattumik tarnikkut atugarliornertuunngitsumik timikkut ersiutaasut pillugit nakorsamut saaffiginittarput. Amerlanertigut nakorsap sioreaneg pineqartuq paasineq ajorpaa. Naliginnaasumik siorasarnermik ajornartor-siuteqaraanni amerlanertigut nammineq tarnimiit ersiutigalugit sioreaner-tut ilisarineqarneq ajorpoq.

- **Annikitsumik sioranermik-isummakkut nanertismanermik nappaateqarneq** nalinginnaavoq, kisianni imaannani sioranermiit isummakkulluunniit nanertismanermiit ersiutaasut malunnangaarmata namminersortumik suussuseqarluni. Sioraneg suilliukkajulluni takkuttarpoq. Neriuteqanngittutut nikallunganertut misigilersitsinnaavoq, isummakkut nanertismanermiit ersiuteqalertumik.
- **Ersigisaqarnerit** aalajangersimasumik ersigisaqarnertut atugaapput. Suussusernik pingasunik peqarpoq.
  - Sumiiffinnut ammasunut peqqiittumik sioraneg (agorafobi), angerlarsimaffiup avataani angalanissamut sioraneruvoq.
  - Inuit akornaniinnissamut ersigisaqarneq (socialfobi) inuit akornaniilluni pisunut ersigisaqarneruvoq.
  - Pisunut suusinnaasunilluunniit aalajangersimasunik ersigisaqarneq (enkeltfobi) pisunut aalajangersimasunut sioraneruvoq, soorlu qutsissunut nangiarneq imaluunniit ippenanut ersineq.

Ersigisaqarnerit ilai annertuumik ajornartorsiuteqanngissinnaapput, pisut sioralersitsisartut ingalaffigeriaannaagaanni - soorlu ass. pulateriaarsumik tigummiaqarneq. Aatsaat ersigisaqarnerup inuunermt annertuumik killiliippat tarnikkut naalliutaasinnaavoq.

## Naalliutit qanoq ineriartortarpat?

Sioranerit assigiinngitsorpassuit atuarnemi inuusuttuaraanermilu aallartittarput.

Assigiinngitsupilussuarnik ineriartorsinnaapput. Ilai inuuneq tamaat ersiuteqarsinnaapput, kisiannili artornassusaat allanngorarsinnaasarpur. Amerlasuut peqqissivittarput, kisianni nangissinnaallutik. Allat sioranerup aqunnissaanut ilinniaqqittarpaat, taava inuunerannut aqutsinani.

Sioranerup aqunniarsarinerani ilungersunartunik kinguneqarsinnaavoq. *Ingalatsitsilluni pissusilersornermi* sioralersitsinnaasut tamaasa ingalanarneqartarput. Sioralissutaasut suusinnaapput, sumiiffiusinnaapput, inuusinnaapput pisuusinnaallutilluunniit. Ass. inuit akornaniinnissamut siorasaraanni nalliuttorsortunut kaffisoriarfissanulluunniit ilaasoqarneq ajorpoq. Tamanna isumaqarpoq sioraneg atulertoq namminerlu inuunerisamut killiliilluni.

Sillimaniarnermut pissutsini siorasarneq malillugu inuunerisag inississorneqartarpoq namminerlu saperaanni inunniit allaniit ikiorteqartarluni. Ass. inoqarpoq ilaqaqqaarlutik pisiniarfimmukarnissamut pisiniarnissamullu aatsaat sapinngitsunik.

Ingalatsitsilluni pissusilersorneq sillimaniarnermullu pissutsit siooranermiit naalliuuteqaraanni saqqummikkajuttarput, namminerlu inuunerisamut isumaqalertarlutik, aammalumi ilaqtutanut.

## Tarnip pissusaanut inooqatigiinnernullu kingunerusut

Sioreaneg imminut naleqartinnermut sunniuteqartarpoq aamma ilinniakkat suliffillu paarissallugit ajornakusoortissinnaallugu. Sioreaneg ajortumik kaaviiartitsisunngorsinnaavoq, ilaqutariinnermut inooqatigiinnernullu inuunerisamut sunniuteqarluni. Ilaqutaasut killiliissallutik ajornakusoortissinnaasarpaat, ass. anaanaasooq timmisartornissamut umiatsiarnissamulluunniit saperuni ilaqutariittut aallarsinnaanatik.

Amerlasuut sioreanertik toqqorniartarpaat, namminerlutik tunuarlutik kiserliulerlutillu aamma immikkuulerlutik. Kisianni amerlasuut misigisarput sioreanertik pillugu ammasumik oqaluttuarigaangamikku nassuerutigalugulu sioreanerisa inutussusaat millisoq.

## Qanoq amerlatigisut siorasarpap?

Sioreanermiit naalliuuteqarneq tarnikkut nappaatinut siaruartersimanerpaanut ilaavoq. Nunat Europamiittut arallit akornanniit misissuinerup annertuup inernilerpaa inuianni inersimasuusuni ukiup ataatsip ingerlanerani sioreanermik atugaqarsimasut 12 procentit missaaniittut. Danmark-imi inersimasut 400.000-it missaaniittut sioreanermik naalliuuteqartut naatsorsuutigineqarpoq. Kalaallit Nunaanni kisitsisaasut ilisimaneqanngillat. Arnat angutiniit amerlanerullutik sioreanermik suussusersineqartarput.

## Sioreanermut qanoq ittumik katsorsaateqarpa?

Sioreanermut pitsaasunik katsorsaatiniq periarfissaqarluarpoq. Taamaattumik ikioqqunissamut ujartuinissaq pingaarpoq nassuerutigalugulu sioreanerup nammineq inuunerisamut akornusersuisooq. Sioreanerup qanoq ittuunera qanorlu artornartiginera apeqqutaatillugit katsorsaariaatsit assigiinngiiaartuupput.

Siullermik ammasumik oqaluserinissaa pingaarpoq aamma sioreaneg sunaannersooq ilinniarlugu sioreanerlu qanoq atuuttarnersoq. Taanna ilisimasaq sioreanerup aarlerinarnera annikillisarppaa aamma akerlilernissaanut periarfissanilluni. Tamanna nappaammut paasinninnissamut ilinniarnertut taaneqartarpoq. Ass. pissutigalugu uippallerluni ajortikkaanni uummalliulernerunngitsoq paasissallugu ilinniarneqartarami. Sioreanermiit ajortilinginnermi qanoq unitsinnissaa aamma ilinniarneqarsinnaavoq. Taamatut sioreaneg inikinneruniassammat annertunerusumik aqussinnaanngorneqarsinnaavoq.

Tarnip pissusiinik immikkut ilisimasalimmik oqaloqateqarsinnaagaanni piuk-kunnarluppoq imaluunniit peqqinnissaqarfimmi sulisumik allamik siunnersuisinnaalluartumik sakkussanillu tunisisinnaalluartumik.

Nakorsaatinik katsorsaaneq amerlasuunut iluaqutaasarpooq, oqaloqateqarner-talerlugu aamma sioranerup qanoq aqunneqarsinnaanera pillugu siunnersuil-luarnertalerlugu.

## Siooraneq sunik pissuteqarpa aarlerinaateqarlunilu?

Siooranerup ineriartorneranut peqqutaqqissaartut ilisimaneqanngillat. Kisianni siooraneq inooqatigiinnerni, tarnikkut peqqutaasut pinnguutillu peqqutaat assigiinngitsut ataatsimoorlugit sunniivigeqatigiinnerisa akornanni pilertarpoq.

Siooraneq ilaatigut kingornunneqartarpoq, kisianni tassaapput alliaartor-nermi inuunermilu kingusinnerusumi tarnikkut pissutsit inooqatigiinnernilu atukkat pingaarnerpaatut peqqutaapput. Siooranermik naalliuuteqarneq (angstlidelse) kingornunneqarneq ajorpoq, kisianni ineriartorsinnaanera kingornunneqartarluni. Meeqqat siorasartunik angajoqqaartut tassami siorasalernissamut aarlerinaateqarnerupput. Aamma meeqqat ataatamisut anaanamisut siooranermik naalliuutaannik assinganik peqalernissaminnut sualummik aarlerinaateqarput. Ataqatigiinneri sualummik inuit akornaniin-nissamut siorasarnermi eqqaaneqartarpoq.

Assoroorneq, uippakajaarneq artorsaatissinneqarnerlu siooralersitsisinnaap-put. Nammineq inuunerme annikinnerusumik assorooraaanni siorasalernissaq ilimanannginnerussaaq. Artukkigaanerit soorlu ukuusinnaapput; pimmatigi-neqarneq, uippakajaarneq, avinneq, suliffeqannginneq imal. ilaqtariinni toqusoqarnera.

Meeraanermi atugarliorsimagaanni ajornartorsiuteqarsimagaannilu sioo-rasalernissamut aarlerinartoqarnerusinnaavoq. Meeraq asanninnermik, aalajaannermik qanilaarnermilluunniit amigaateqarluni alliaortorsimaguni tarnikkut eqqorneqajanusinnaavoq. Nakuuserneq, ilaqtariinni tarnikkut nappaateqartoqarneq, atornerluineq innarliinerluunniit siooranermik naal-liuuteqalernermit peqqutaataasinnaapput.

**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

