



### Sullissisut aamma qanoq iliorsinnaappat?

- Meeqqap sioorassuteqarnera ataqqiuk, qanorlu misiginersoq paasinniffigalugu.
- Meeraq ikioruk iluaatsutut uloriarnartutulluunniit misigisaanut arriitsumik annikitsumillu misigitiuk pinngitsoorani iliuusissat ingerlatinngikkaluarlugit. Ajugaanerit annikitsut meeraq ilagalugu nuannaarutigisigit.
- Meeraq eqqissisimaarnermik aamma anersaartorluni sungiusaatinik eqqissiallaatissaanik ikioruk.
- Meeqqat tapersesoruk iliuuserisariaqavissukkanik uteqattaartunik eqqarsateqarnera kipsisillugu.

### Annertunerusumik paasisaqarit tapersorneqarit 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 oqaloqatiginninneq peqqissartinnerlu, ornigulluni onlinekkulluunniit

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

Annertunerusumik paasisaqarit: [www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)

Johanne Bladt Vammenimit aamma Mette Scharling Laursenimit tulluarsarneqarpoq.

Kalaallisut nutserneqarpoq Ivalu Schmidtim aamma Karl Berthelsen.

Malou Mediamit inissititerneqarpoq.

Forsideillustration: Psykiatrifonden.

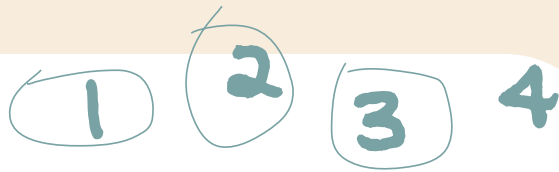
2023. Quppersagaq killilersugaangitsumik assilineqarsinnaavoq aamma agguanneqarsinnaavoq.

# OCD

Meeqqanut inuusuttunullu OCD-qartunut qanigisaanullu quppersagaq paasissutissiinermik aqutissiinermillu imalik



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



## OCD pillugu

OCD siorassuteqarnermik naappaataavoq Obsessive-Compulsive-Disorderimit naalisarneqarsimasooq. OCD-p ilisarnaatigaa pinngitsoorsinnaangisamik eqqarsateqarneq aamma/imaluunniit pinngitsoorsinnaangisamik iliuuseqartarneq, iliuutsit taakku utikajaarneqartarparput.

Eqqarsaatit anigorneq ajornartut tassaapput eqqarsaatit kissaatigineqanngitsut qiperuuttut, peerneqarsinnaangitsut misiginartartut. Pinngitsoorani iliuuserisariaqakkat iliuusaapput uteqattaartaagassat, misiginarluni pinngitsoorani iliuuserisariaqarlugit. Amerlanertigut ajunaarnersuarmik ki-nguneqarsinnaasutut misinnarsinnaalluni iliuuserinngikkaanni, assersuutigineqarsinnaavoq: anaana napparsimalissaaq atisakka aaliangersimaqqinnaartumik atisaasivinni nivinnganngikkukkit. Imaluunniit 100-mut kisitseqqaartariaqarneq bussinut ikinnginnermi, bussi ajutuunnginniassamat. Aamma imaassinnaavoq aninnginnermi arlaleriarluni ilumut matu parnaaqqanersoq kissarsuulluunniit qaminneqarsimanersoq misissorlugu.

OCD-toqartut ilisimavaat iliuutsit ingattarsertulullu paasiuminaatsuusut. Kisiannili akioruminaatsorujussuussinnaasumik pinngitsoorani iliuuserisariakkamik iliornikkuttu oqiliallattutut eqqissiallattutullu misigittisinnavaoq.

OCD meeraanerimi inuusuttuuneramiluunniit aallartikkajuppoq. Ersiutit amerlanertigut annikitsumik annertusiertortumillu ineriartortarput, ilaanneeriarlunili ersiutit tassangaannaq ullormiit ullormut pinngorsinnaapput.

OCD meeqqani, inuusuttuni inersimasunilu assingusumik ersertarpoq, aamma eqqarsaatit peersinnaangisat pinngitsooranilu iliuuserisariaqakkat assigiittorujussuusarput. Amerlanertigut meeqqap ersiutini toqqorinartarpar, pissutigalugu meeqqap kanguartutut isigisaramigut. Imaluunniit meeqqap ernumassutigamiuk napparsimasutut isigineqarnissani. Amerlasuut OCD-qarlutik paasisimasannigilaat. Immaqa isumaqaannarsimassapput "misiliiginnartariaqarlutik."

OCD-linnut ilaannut atugaq ataavartunngortarpoq, aamma inuuneq nalinginnaasumik ingerlannissaanut sapernarsisarpoq. Allat piffiit pitsaasut pitsaangitsullu aqqusaartarpar. Iliuuserisariaqavissutut ersiuteqarnerit annertunerulersarput piffissani uippakajaarfinni. Assersuutigalugu atuarfimmu allamut nuunnermi, misilitsilernermi imaluunniit angajoqqaat avinnerini. Piffissani ajunngitsuni nalinginnaasumik inuuneqarneq ingerlassinnaavaat. Ilaaq eqqarsaatit anigorneq ajornartut pigisarpar, allat iliuutsit pinngortorneqarsinnaangitsut pigisarpar, amerlanerilli tamarmik atugarisarpar.

Amerlasuut sallaatsunik pinngitsoorsinnaangisaminnik ersiuteqartarput, kisianni tamanna OCD-qarnerup assiginngilaa. OCD-qaraanni ulluinnarni ileqquliussat, atuarneq, ilaqutariinneq, ulluinnarnilu inuttut sammisaqarnerit akornusertarpar. Eqqarsaatit iperarneqarsinnaangitsut iliuuserisariaqavissukkallu iluaallortitsisarput pisariullutillu. Matukkuq aniinnarnissarlunniit ajornakusoortissinnaasarpar, arlaleriarluni misissortariaqaraanni ilumut imeq qamissimanerlugu imaluunniit matu parnaaqqanersoq.

Ajornangitsumik nassuiaattisaqanngilaq sooq inuit ilaat OCD-qalertarnersut. Nappaat pinngortarpoq ataatsimoortut assiginngitsut ataqatigiinnerisigut, soorlu sananeqaatsikkut, inooqataanerimi aamma tarnikkut sunnerneqarnikkut peqqutit. OCD-qalernissamat aarlerinaat annerusarpoq ilaqutariinni pigineqarpar. Aamma ajoqusernermik kingunerlutsitsineq imaluunniit pisut artukkiisut OCD-qalernerlu ataqatigiissinnaapput.

## OCD qanoq ersertarpar?

OCD-qartut amerlanersaat ilisimavaat eqqarsaatitik iperarsinnaangisatik iliuuserisariaqavissukkattillu tiguaasimasut. Kisianni ersinermik annertuumik aquneqarput, amerlanertigullu iliuuserisariaqavikkuminnut tunniutiinnartarpoq eqqissineq sivikitsoq pissarsiarinierlugu.

Pinngitsoorani iliuuserineqartartut nalinginnaanerpar makkuuput: Uteqattaarinnerneq, eqqarsartaatsikkut iliuutsit (assersuutigalugu kisitsineq), misissuinikkut iliuutsit aamma ingattarsertumik torersaaneq aamma illugiiffaarissuseq.

Pinngitsoorani iliuuseqarneup ersineq iluaalliuuteqarnerlu misigineqartartoq annikillissartarpar. Kisiannili sunniutaa sivikitsuinnarmik atuuttarpoq. Tassami iluaalliuut ernumanerlu sukasuumik uteqqittarpoq. Taamaamat eqqissinissaq anguniarlugu pinngitsoorani iliuuserisartakkat utikajaarneqartarput.

Eqqarsaatit peersinnaangisat assersuutigalugu tassaassinnaapput: ingattarsertumik tunillanneqarnissamik annilaanganeq imaluunniit ipertinnissamat. Aamma imaassinnasoq nammineq allaluunniit nuannarisap ajutoornissanut ingattarsertumik ernumassuteqarneq. Immaqa nammineq mianersugaalliornikkut imaluunniit piaaraluani ajorluinnartumik iliuuseqarnikkut.

OCD-qaraanni nalinginnaavoq pisut iliuuseqartariaqarnermik ersiutinik saqqummersitsartunut piffissaq sivosooq atorlugu qanillinaaveersaaneqartartut. Aamma tassaassinnaapput sumiiffiit inuilluunniit qanillinaaveersarneri. Amerlasuut aamma pisoqarfiit pinngitsoorinartarpar allat takusinnaappassuk, OCD-qartut amerlasuut ileqquliussatit kangugisaramikkut.

## Tapersorsorneqarneq aamma katsorsartinneq

Katsorsartinnikkaanni OCD ataavartumik nappaatigilerneqarsinnaavoq. Katsorsartinnerulli ersiutit annikillissinnava, ajunnginnerpaamilu angusaqaraanni tammartivissinnaallugu.

Tarnikkut katsorsartinneq eqqarsartaatsikkut peqqissarneq atorlugu OCD-mut katsorsaatit innersuussutigineqarpoq. Katsorsaanerimi anguniagaavoq sooranerup eqqarsaatit peersinnaangisat iliuuserivissortariaqarnermut ersiutit annikillissinnaanut, taakkuullutillu sooranertulernermit pilersitsisartut. Annertusiertortumik pisunut pigisanullu ersiutinik saqqummertitsisartunut misigittineqassapput, iliuuseqartariaqavissorneq tikingikkaluarlugu. Taamaasilluni sungiusarneqassaaq akiuussinnaaneq sooraneq aqutsisuutinnagu. Katsorsaneq ingerlanneqarsinnaavoq ataasiakkaatut, eqimattatut imaluunniit ilaqtat peqatigalugit. Katsorsaneq naammanngippat, katsorsaneq nakorsaatinik taperneqarsinnaavoq. Qaqtigooortuuvooq nakorsaatit OCD tammartivittaraat.

## Angajoqqaat qanigisaasullu allat qanoq iliuuseqarsinnaapput?

- Meeraq ikiorneqarnissaa isumagiuk. Assersuutigalugu nakorsamat.
- Meeqqavit OCD-a ilikkaruk.
- Paasinniaruk meeqaavit pissusaata allannortinnissaanut ikiorumallu qanoq iliuuseqarsinnaanerlutit.
- Naviissanngilat oqaatsillu makku pinaveersaarlugit "misiliiginnassaait" imaluunniit "eqqissilaarit.
- Kamaannerit erloqinerillu takutinnaveersaaruk taakkuummata ersiutinut ajornerulersitsisinnaasut. Muminganilli qanilaarnermik isumassuinermillu takutitsigit.
- Ileqqulersuutit nappaammut nalimassassannngilatit. Taanaamat sooranermit ingerlaannartitsisartoq, meeqqat ersiutaanut sakkortusaaginnassamat.
- Meeraq ikioruk uippakajaarnarsinnaasunut akuutinnginneratigut.
- Paasiuminaassinnaavoq sooq meeraq OCD-mik eqqugaqqooq "misiliiginnarsinnaanginnera" aamma sooq iliuuserivissortariaqakkaminik unitsitsinnarsinnaanginnerooq. Naammagittarit. Ileqquliussat itisuumik inississimasut allannortinnissaat piffissamik atuinarpoq.
- Iluaassinnaavoq erloqinarlunilu asamik nappaatigisaanik isiginnittuulluni.
- Allat assingusumik inississimasut oqaloqatigikkut.