



- Meeraq/inuusuttoq oqaluttuutiguk sapinngisani tamaat pitsaanerpaamik iliorsimasoq pisumi tassani.
- Meeraq/inuusuttoq tapersersoruk sammisat pisoqarfiusulluunniit orninnaveersaagaanut aallartitseqqinnissaanut.
- Meeqqap/inuusuttup peqqinnartumik inuuneqarnissaanut ikioruk, sinilluarnissaq, aalanissaq aamma peqqinnartunik nerisaqarnissamut.
- Upperiuk pitsanngorumaartoq.
- Imminut paarinnissat eqqaamajuk, allanik ilittulli inissisimasunik ilinniarsimasumilluunniit oqaloqateqarnissannut pisariaqartissinnaavat. Sammisartakkatit nukissanitsitsisut ingerlatiinnakkit.

Sullissisut aamma qanoq iliorsinnaappat?

- Pisup sakkortuup peqqammernerani meeraq/inuusuttoq pitsaanerpaamik tapersersorneqarsinnaavoq nalinginnaasumik inuup pisariaqartitaanik isumassuinnakkut aamma meeraq ikiorlugu sinilluarnissaanut.
- Meeraq/inuusuttoq oqaluttuuguk sakkortuumik aqquusaagaqarsimanermi qisuariaateqarneq nali-nginnaasuusoq, amerlanerit iluaallaatigipallattarpaat. Aamma oqaluttuuguk artornaannassappat ikiorneqarsinnaasoq.
- Meeqqap sullissisumut ilinniarsimasumut misigisaminik, inimi toqqissisimasumi oqaluttuarateqattaaruk. Eqqumaffigissavat meeqqap aqqusaakkamini misigissutsit artornartut misigeqqissinnaammagit, tamanna nalinginnaasuvoq.
- Meeqqap/inuusuttup annertusiartortumik misigitarnissaanut aamma pisuni aqutsinnaanissaanut ersinermik, iluaalliornermik utersaarnermillu utertitsisartuni tapersersoruk.
- Meeraq/inuusuttoq ulluinnarni sapinngisamik nalinginnaasumut tapersersoruk, soorlu atuarneq, sulineq, inuit akornanni sammisassaqartitsinerit assigisaallu, nalimmassarluguli meeqqap/inuusuttup nukissaqarfigisaanik.

Annertunerusumik paasisaqarit tapersersorneqarit aamma ikiorneqarit.

Kommunemi MISI-p immikkoortorta: Angajoqqaanut sullissisunullu siunnersuineq aqutissiinerlu

Børne- og Ungdomspsykiatrien: Tarnikkut nappaatip suussusaanik paasissutissiineq

Pissassarfik Tiliq: Pisinnaatitaaffiit pillugit siunnersorneqarneq

Tarnip pissusaanik ilisimasallit: Meeqqanut annernut inuusuttunullu oqaloqatiginninnek peqqissartinnerlu, ornigulluni onlinekulluunniit

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

Annertunerusumik paasisaqarit: www.psykiatrifonden.dk

Johanne Bladt Vammenimit aamma Mette Scharling Laursenimit tulluarsarneqarpoq.

Kalaallisut nutserneqarpoq Ivalu Schmidtimit aamma Karl Berthelsen.

Malou Mediamit inissititerneqarpoq.

Forsideillustration: Psykiatrifonden.

2023. Quppersagaq killilersugaangitsumik assilineqarsinnaavoq aamma agguanneqarsinnaavoq.

PTSD AAMMA NALAASSIMASAMIK KINGUNERLUTSITSINEQ

Meeqqanut inuusuttunullu PTSD-qartunut aamma nalaassimasamik kingunerlutsisineramik qanigisaanullu quppersagaq paasissutissiineramik aqutissiuermillu imalik



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

PTSD aamma nalaassimasamik kingunerluuteqarneq pillugu

PTSD (sakkortuumik misigisaqareernerup kingorna kingunerlutsitsinerimi artukkerneqarsimanermi qisuariaat) tassaavoq tarnikkut sakkortuumik artukkerneqarnermi ilungersornermi qisuariaat. Taamaaneeq pingorsinnaasarpoq sakkortoorujussuarmik misigisaqareernerup kingorna, tassani ersinerujussuarmik, ikiortissaaleqinerimik aamma nammineq allalluunniit inuunerannut annertuumik ernumaateqareernerup kingorna. Amerlasuutigut PTSD sakkutuunut sorsugiarsimasunut atassuserneqartarpoq, kisiannili aamma pilersinnaavoq pisimasunik sakkortuumik amerlasuunillu pisoqarsimatillugu. Assersuutigalugu pingortitami ajunaarnersuaqarsimatillugu, ajutoornerit, sorsunnerit, kinguaassiuutigut pingitsaalisasimanermi, siorasaarneqarluni tillinniarfigitissimanermi, kanngutsaatsuliorfigineqarnermi imaluunniit nakuuserfigineqarsimanermi. PTSD aamma qanigisaasuni pingorsinnaavoq. Assersuutigalugu inuunermut navianartorsioritissimik nappaatilimmut qanigisaasunut.

Nalinginnaalluinnarpoq ersiutit saqqummertarneri ullualuit imaluunniit sapaatit akunneri arlalit ingerlareernerim, inuunermik navianartorsiornermik misigisaqarsimagaanni. Amerlasuut nammineerlutik pisimasooq suliarisinnaavaat. Ilaanulli misigisaq ikkussinnaasarpoq, tarnikkut nappatit ineriartorluni, soorlu PTSD. Siusinnerusukkut isumaqartoqarsimagaaluarpoq sakkortuumik misigisaqareernerup kingorna qaammatit suilliit ingerlanerani ersiutit saqqummissasut, kisiannili paasineqarnikuvoq kingusinnerujussuakut PTSD aamma takkussinnaasoq. Inuit qanoq sanngiitsiginerat apeqqutaasarpoq PTSD-mik nappaateqalernissaannut. Paasiuinartumik nassuiaammik ataasiinnamik peqanngilaq, sooq inuit ilaat PTSD-qalersarnerisut inuunermik navianartorsioritissimik, ersinartumik ilungersunartorujussuarmilluunniit aqqusaagaqareernermi kingorna. Siusinnerusukkut inuunermik navianartorsioritissimik amilaarnartumik, tarnikkut nappaateqarsimagaanni, imaluunniit meeraanermi sakkortuumik ilunger-suuteqarsimagaanni, PTSD-qalernissamut aarlerinartooq annerusarpoq.

PTSD qanoq ersertarpa?

PTSD-qaraanni nalinginnaavoq atortut, sumiiffiit, pisut inuillu orninnaaveersaaneqartartut, misigisamut sakortuumut eqqaasitsisartut. Aallartitsisinnaasut assigiinngitsorpassuusinnaapput, ersiornermik pilersitsisartut aamma pisumut utersaartitsitsisartut. Aamma misigisamut sakkortuumut atuumassuteqanngikkaluarpataluunniit. Assersuutigalugu sorsuffimmiissimagaanni imaluunniit qartartunik saassussisoqarfimmiissimagaanni ersiutit ikinneqarsinnaapput nalinnaasuusuni, soorlu ukiutoqqami piviusumik navianartorsiorfiunngikkaluartooq. Ukiukkut biilini ajutooqataasimagaanni aqquserngit quatsersimasut ersiutinik saqqummersitsisarpot.

PTSD-mut ilaasinaasoq ilagaa imminut mattunneq aamma assersuutigalugu misigisaq sakkortooq puigorneratigut. Meeraanermi kangutsaalliorfigineqarsimasuni takuneqarnerugajuppoq, inuunermi ki-ngusinnerusukkut qisuariaatit aatsaat takkussinnaammata. Assersuutigineqarsinnaavoq inersimasunngoreernermi minnerpaamilluunniit misigisamut assingusumik misigisaqarnermik, imaluunniit pisuniileraangamik eqqarsaatitit allanut saatissinnaajunnaaraangamikku.

PTSD-mut takussutissat allat nalinginnaasut:

- Utersaaneq, inuunermik navianartorsiorneq misigeqqillugu. Sininnermi sinnattupilunnerusinnaavoq imaluunniit eqqumanermi.
- Misigisamut sakkortuumut eqqaasitsisinnaasunut tamanut iluaalliornermik atassusiisartut, soorlu: tipi, sumiiffiik aalajangersimasooq, nipilersuut nipiluunniit, utersaartitsinerimik kingunerqartartut.
- Misigisimaneq silarsuaq navianartorsiorfiunermik.
- Ersineq sillimajuannarnerlu, nipi minnerpaarlunniit qimaasitsisinnaasoq.
- Pequtinik pisunilluunniit qanillinaveersaagaqarneq, inuunermut navianartorsiorsimanermik eqqaasitsisunik.
- Malinnaaniarnissaq ajornakusoortarpoq, isumalunneq imaluunniit kamaammeriasaarsinnaaneq, Kamassaq pisumut nikallungassuteqarnermik aliasuuteqarnermullu takussutaavoq.

- Sininneq ajulerneq.
- Allangorneq. Qisuariaatit allangorneri aamma soqutisarsimasat soqutigunnaarneri.
- Soqutigisaarunneq aamma asanninnermik misiginissaq qanilaarnerlu sapernarsilluni.
- Mattusimalerneq pisinnaavoq, atuarnerneq suliffiullu paarinnissaa sapernarsisarpoq, inuillu sammisaqaqatigiinnerani peqataanissaq ajornarsilluni.
- Sumiiffiit pisoqarfillu inuppassuarnik najorneqartuuninissaq sapernarsisarpoq.
- Misigisimasamut atatillugu immaqa pisuusutut misigineq, kanngusunneq kamassaqarnerlu pigineqartarpoq.
- Immaqa imigassamik aalakoornartortalimmik, hashimik ikiaroorartunik allanilluunniit atornerluisunngorneq. Atupilunnerup piffissaq sivikinnerusoq eqqarsaatigalugu eqqarsaatit misigissutsillu annikillissinnaavaat. Piffissaq sivisunerusoq eqqarsaatigalugu atupilunneq annerusunik ajornartorsiuunik pilersitsisarpoq, pingitsoorneqarsinnaajunnaartaramik, sunnersimaneqararilu qasuersaarnissamut piginnaasaat tammartarami.
- Timikkut ersiuteqarneq, soorlu nukikkut anniaateqarneq aamma niaqorlunneq.
- Ilaasa eqqaamasaarunneq aqqusaartarpaat, ingammik misigisamut sakkortuumut atatillugu.

PTSD sakkortussutsimigut assigiinngitsorujussuusinnaavoq, sakkukitsumiit sakkortuumut. Inisisimaffik sivisusinnaavoq ersiuterpassualik, kisianni aamma ersiutit takkutarneri akuttusinnaapput. PTSD-riaatsit ilaat piffissaq sivikitsoq ingerlareeraangat qaangiuttarput. PTSD sakkortusiarortillugu saperneruleralluttuinnartarpoq nalinginnaasumik ulluunnaat atornissaat, inooqataanermi sugisaqaqatigiinnerniit, atuarnermi imaluunniit suliffiup paarinnissaanut.

Tapersersorneqarneq aamma katsorsartinneq

Illit meearisalluunniit qanittukkut artukkiisumik imaluunniit inuunermik navianartorsiornermik misigisaqarsimagussi, pingaaruteqarpoq eqqugaasoq oqaloqateqarnissaa. Najorneqarluni tapersersorneqarneq piffissami sakkortuumik misigisaqarnermi PTSD-qalernissamut aarlerinartooq annikillissittarpa. Nakorsaq attavigiuk qaammatip iluani illit meearisalluunniit iluaallassimangikkussi.

Tarnikkut katsorsaaneq PTSD-mik katsorsaatit atorneqarsinnaavoq. Nakorsaasersuineq tarnikkut katsorsartinnerup nalaani atorneqarsinnaavoq. Nakorsaasersuinerup PTSD qaangertissinnaangilaa, kisiannili ersiutit sakkukillissisinnavaai sianiuutinillu qasukkarsaalluni.

Angajoqqaat qanigisaasullu allat qanoq iliuseqarsinnaappat?

- Meeraq/inuusuttoq misiginikuusaminik oqaluttuartiguk.
- Tusarnaarluarit ataqinnillutillu ajornartorsiuullu iluarsiniansarinagu.
- Meeqqap/inuusuttup katsorsarneqarnissaanut tapersersoruk.
- Naammagittarit naveersinallu. Qanilaarit paasininnermik, misiginneqataanermik isumassuinermillu takutitsigut.
- Ilaqutariit ingerlaasiat nalinginnaasoq attatiinnaruk, sapinngisamillu ulluunnaat pisarnertut nali-nginnaasumillu ingerlatigut. Meeqqamut toqqissisimanermik tunisisarpoq.
- Apeqquteqarit siunnuinermut taarsiullugu.
- Inuk ajornartorsiorimat ajornartorsiuullu qaangiutsisinnangikkut akueriuk.