



Nikalluganeq sunaana?

Nappaat nikalluganeq tassaavoq nanertisimasutut taaqqumasutullu misigisimaneq. Inuit tamarmik 10%-iisa missaat, inuunerup ilaa nikallunganermik nappaateqalersarput, nikallunganermilli nappaateqartut ilaat paasineqaratillu nakorsarneqartanngillat. Nikallunganermik nappaateqarnermi ersiutit inummiit inummut assigiinngillat. Taaqqumasutut nanertisimasutullu misiginerup saniatigut makku ersiutaagajupput:

- Imminut assuarineq
- Ingasaallugu imminut pisuutinneq
- Sinnarliorneq
- Illigisaqannginneq
- Ataatsimoornermi peqataarusunnginneq

Ullaakkut ajornerusarneq unnukiartorneranilu qiimanerulerneq nalinginnaasuupput. Nikallunganerli assigiinngitsorpassuarnik takussutissartarqarsinnaasarpoq, inuillu ilaanni nanertisimaneq taaqqumanerlu ersarinnerpaajusanngillat. Nalinginnaanngitsunilli ersiuteqarsinnaasarput- soorlu eqqissiveqannginneq, toqqissiveqannginneq, puffajaneq kamaqqajaanerlu. Taama ersiuteqarneq timikkut /eqqarsartaatsikkut puffajanermik toqqissiveqannginnermillu taaneqartarpoq.

Nunatsinni ukiuunerani - pingaartumik taarsisalermerani nikallugasarneq nalinginnaavoq. Ukiuunerani nikallunganermut ersiutaasartut tassaapput qasoqqaneq, sinimmik annertunerusumik pisariaqartitsineq annertuumik sukkulinnik- soorlu mamakujunnik kaaginillu nererusunneq. Tamatumani nanertisimaneq taaqqumanerlu ersarippallaanngillat.

Imigassamik annertuumik atuneq nikallunganermut nakorsarneqanngitsumut ersiutaasinnaavoq. Inuit ilaasa nanertisimasutut misigigunik nakorsiarnissaq nuannarinngilaat, misigissutsilli imigassamik eqqissisaatinillu nipaallisinniartarlugit. Imigassartorpallaarneq qaratsamik ajoqusisarmat nikallunganermillu puigortunngornermillu nappaateqalernissap aarlerinaataannik annertusisitsisarmat, tamanna pissutsinik ajorsiertitsinerlut aallarniutaasinnaavoq.

Nikalluganeq puigortunngornerlu

Nikallunganermik nappaateqarneq puigortunngornerlu, arlalitsigut imminnut assingupput. Ersiutit- soorlu unnuami sinnarliorneq, illigisaqannginneq inuillu allat akornanikkusunnginneq puigortunngornermi aamma nalinginnaasuupput.

Ersiutit- soorlu sorusussuseqannginneq, ukkassilluarsinnaannginneq puigutunerlu nikallunganermut puigortunngornermillu ersiutaasinnaapput. Taamaamat taakku – ilinniagalinnittaaq immikkoortikkuminaassinnaapput. Nikallunganermilli nappaateqalernerneq puigortunngornerlut ersiutit siullit ilagisinnaavaat. Ersiutit taputartuuttarmata nikallunganermik nappaateqartumi puigortunngornerup suussusersiniarnissaa ajornakusoorsinnaavoq.





Nikalluganeq sunaana?

Puigortunngoriartormerut ersiuteqarnersoq misissorsinnaatinnagu, nikallunganerup nakorsaneqaaqqaarnissaa pisariaqarajussaaq. Puigortunngornerunani nikallunganeruppat, nappaatip nikallunganerup nakorsarneqarnerani ukkassilluarsinnaannginneq puigutunerlu perukkajussapput.

Nikallunganermik nappaateqalernerq puigortunngornermi atugaagajuppoq. Puigortunngornermik Alzheimerimik nappaateqartut affai pallittut, sukulluunniit nikallunganeremut ersiuteqalersarput. Imminut toqunnissamik eqqarsarneq puigortunngortuni nikallunganermik nappaateqartuni qaqutiguukannerpoq.

Nakorsarneqarneq

Nikalluganeq oqaloqatigiittarnermik nakorsaatinillu katsorsarneqarsinnaavoq/nakorsarneqarsinnaavoq. Nikallunganermik nappaateqartuni qaratsami kalerrisaarutit serotonin aamma noradrenalin amigaataagajupput. Nikallunganeremut nakorsaatit nutaaliat kalerrisaarutit nangeqqiinnissaannik annikillisisarput, taamaalilluni sianiutit sananeqaataat cellit attaveqatigiinnissaannut atugassaq annertunerulersinneqartarluni. Nakorsaat uerinartuunngilaq qaqutiguinnarlu kingunerluuteqarsinnaasarluni.

Annikitsumik nikalluganeq, oqaloqatigiittarnikkut katsorsarneqarsinnaavoq, nakorsaatit oqaloqatigiittarnikkullu katsorsaanerup ataatsikkoortinnerat sunniuteqarluarnerpaasartutut isigineqarpoq. Sap. ak. marlunniit aqqaneq marluk qaangiunneranni aatssat nakorsaat sunniukkajuppoq. Nakorsaat kingunerluuteqalissapput, nakorsammik allamik taarsiineq iluaqutaasinnaasarpoq.

Utoqqaat nikallunganermik nappaateqartut sivisuumik- pisariaqarpat inuuneq naallugu- nakorsagassaapput, inuusukaanerilli nalinginnaasumik, minnerpaamik qaammatit arfinillit aqqaneq marlullu akornanni, nakorsagassaallutik. Nikallunganermik nappaateqartuni nappaataat nangeqattaartuni, ukiuni arlalinni nakorsartittoqartariaqarpoq.

Ukiuunerani nikallunganeremut, qaamaneq atorlugu nakorsaasarneq pitsaanerpaavoq. Ullormut nal. ak. affaata missaa, qulliup immikkut ittup, ullup qaamarnanut assingusumik qaamanillip saani issiarsoqassaaq. Qullit taamaattut nunatsinni pisiniarfinni arlalinni pisiassaapput imal. internetsikkut piniarneqarsinnaallutik. Timigissarneq nikallunganeremut ilaatigut sunniuteqarpoq. Timimik atuinikkut iluarusunnerulersitsisut qiimanerulersitsisullu timimi pinngortarput.

