

Imigassamik atuiunnaarusukuit siunnersuutit

Imigassartungaatsiarsimaguit imal. piffissami sivisuumi ullut tamaasa imigassartortarsimaguit, qaratsami sianiutit nalunaarasuartaatai atuininnik sungiussisimassapput. Imigassap qaratsanniittuarneranut nalunaarasuartaatit naleqqussarniassapput. Piffissami sivisuumi annertuumik imigassartoreerlutit imigassartorunnaarniarlutit aalajangeruit, pingitsuisinnaajunnaarnerup nassatarisaanik kingunerluuteqalersinnaavutit, qaangiuttussamillu nikallungalersinnaallutit. Tamanna qaratsami sianiutit nalunaarasuartaatit imigassap peerunneranut maanna nalimmassarnialernerannik patsiseqqarpoq.

Nikallunganeq, pingaartumik nalunaarasuartaammi qaratsamiittumi serotoninimik ("hormonimik pillualersitsisumik taaneqartartumik") nakkutilliisumi allanguuteqartoqarneranut atassuteqarpoq. Nikallunganeq sap. akunnialuisa ingerlanerini nalinginnaasumik nammineq qaangiuttarpoq.

Pingitsuisinnaajunnaarnermi kingunerluutit, tillerit akulikillinerannik, eqqissiveqannginnermik, assaat sajunnerannik aallu taqqanut naqitsinerata qaffanneranik ersiuteqarajupput. kingunerluuteqaleruit nakorsiassaatit.

Qaratsap imigassamik sunnerneqannginnermik kigaatsumik sungiussiartornerani, nakorsaatiniq sap. ak. ataaseq marlulluunniit atugassannik, nakorsap neqeroorfigisinnaavaatit.

Periuseq aalajangersimasoq (15-metode)
imigassamik pitsaanerusunik atueriaaseqarnissamut najoqqutassaq

Inuttut nammineq pilersaarut - Imminut pilersaarusiakka

Pilersaarutit imigassartornissamik ilaqarpat, pilersaarutinnut ilanngullugu allannissaata isumaliutiginnissaa iluaqutaassaaq:

- Sap. ak. ingerlanerani ataasitugassat qassit sinnerniannngiligat?
- Ulluni imigassartorfissatut toqqakkanni ataasitugassat qassit sinnerniannngiligat?
- Sap. ak. imigassartorfissatut ullut qassit sinnerusunngiligat?
- Susoqartillugu imigassartornissat akueraajuk?
- Susoqartillugu imigassartornissat akueringgiliuk?



Aallarniutitut isummersuutit pisariitsut

- Imigassartukkatit ullorsitinnut nalunaarsukkit
- Imigassarsinak – imal. ulloq taanna imerusutannik taamaallaat pisigit
- Imigassanik angerlarsimaffinniititsinak
- Imeruersaatinik aalakoornartortaqqanngitsunik pitsaasunik pisisarit
- Annertuumik imigassartortartunik ilaqarnaveersarit
- Aalajangikkannut ikinngutinni ilaqtannilu taperserortissarsiorit
- Imigassartornak allamik sammisaqarit. Misilikkusutannut periarfissaq atoruk– imal. sammisassatut nuannarisimasannik aallartitseqqigit
- Suut pinaveersaarnissaat aalajangiuguk
- Imigassamut naaggaarnissamut periutsunik pitsaasunik ilinniarit. Aalajangersimasumik pisariitsumillu akissuteqartarnissaq iluaqutaasinnaavoq, soorlu ”imigassartortannginnama qujaannarpunga”
- Suna pillugu imigassartoriaatsivit allannngortikkusunnera – tamatumalu qanoq inuuninnut iluaqutaanissaanik imminut eqqaasikulagit.

Aarlerinartorsiortitsisartut

Pisut, misigissutsikkut aarlerinartorsiortitsisartut

1. _____
2. _____
3. _____

Imigassamut taartaasussat

Iliuusissat, sammisat, iliuusissatut siunniussat/periusissat

1. _____
2. _____
3. _____

Kikkut imal. suut tapersersuisinnaappat

Imigassamut tunngatillugu inuttut nammineq pilersaarutiga
