

IMIGASSAQ

aalakoornartortalik pillugu
suna nalunngiliuk?



Hvad ved du om

ALKOHOL?



Imigassaq pillugu quppersagaq angajoqqaanut

Quppersakkap siunertaraa imigassamik atuinermi inuusuttunut kingunerluutaasinnaasut, kiisalu tamanna pillugu kingunearluartumik oqaloqatigiinnermik angajoqqaat qanoq aallartisisinnaanerat paasisutissiinissaq ilisimatitsinissarlu.

Ajoraluartumik nunatsinni inuusuttut 24 %-ii suli 14-inik ukioqalernatik siullermeertumik imigassartoreersimasarput. Taamaattoqarpoq inuusuttunut 18-it inorlugit ukiulinnut tuniniaaneq sassaallinerlu tamarmik inerteqqutaagaluartut. 18-it inorlugit ukiullit inuusuttut imigassartortarnerisa annikitsumiitinnissaannut inersimasut tamarmik akisussaapput. Inuusuttut siusissukkut imigassartortalersut kingusinnerusukkut imigassamik atornerluisuulersinnaaneratt annertusisarpoq.

Nunatsinni innuttaasut affai nalunaarput ilaqutariinni imigassamik ajornartorsiuteqartuni alliartorsimallutik. Ilaqutariinni inuusuttut kingusinnerusukkut inuuneranni imigassamik pinngitsuuisinnaajunnaarsinnaaneratt taamaalilluni annertusineqarpoq. Ajortut naaffeqanngitsut unitsinnissaannut piffissanngorpoq. Illit inersimasut inuusuttup pissusilersorneranut akisussaaffeqarputit.

Inuusuttup nammineerluni inuusaasissani toqqartarppaa, kisianni inuusuttup ajunngitsumik sammiveqarnissaanut isumatuumillu imigassaq pissutsitigut nammineq toqqaanissaanut ileqqoqarnissaanut nammineq isumaginnilernissaanut paasitilluarnissaanullu pitsaasunik toqqammavissiisinnaavugut.

Aarlerinartut ilisarnaataat

Imigassamik atuisuunertik angajoqqaaminnut amerlanertigut inuusuttut isertuuttarppaat aamma inuusuttut toqqaannartumik aperineqarunik atornerluisuunertik miserratigisarppaat. Inuusuttup

pissusaa imatut sammiveqalersimappat inuusuttumik oqaloqateqar-nissamut tunngavissaqarluarpoq:

- Akuttunngitsumik nikallungasarpap, toqqissiveqarnani annilaan-gappallu
- Narruummiappat kamaqqajaappallu
- Niaqorlunneq qasoqqanerlu pillugit naammagittaalliuuteqakulap-pat
- Napparsimakulappat – amerlanertigut ataasinngornikkut talli-manngornikkullu
- Imerajuttunik ikinnguteqarpat
- Aqagutaakulappat
- Siusinnerusumut naleqqiullugu atuarfimmuq soqutiginninnera an-nikillissimappat – karakterilulerluni

Oqaloqatigiinneq qanoq aallartinneqassava?

Inuusuttup imigassamut naaggaartarnissaanut piareersarnissaanut arlalinnik iliuseqarsinnaavutit:

- Paasitiguk inuusuttoq 18-inik ukioqalersinnagu inuusuttoq imi-gassamik imertassanngitsoq.
- Inuusuttoq ingerlaavartumik oqaloqatigisaruk. Oqaloqatigiinneq ataqqinnittumik ingerlanneqartassaaq aamma inuusuttup isigin-ninnera isumaalu tusarnaartarnissaannut piumassuseqassallutit.
- Festip qanoq nuannersuulertarneranik inuusuttoq qanoq isu-maqarnera pillugu oqaloqatigiuk, qitinnerit nuannisaqatigiinneril-lu pingaartikkitt. Aamma tatineqartarnerit tamakkulu qanoq tigu-neqarnissaat eqqartorsigit.

- Inuusuttoq killileruk. Qassinut angerlartarnissaanik, qanoq angerlartassaq il.il. isumaqa-tigiissuteqaritsi. Isumaqatigiinnerit amerlanertigut maleruagassanit pitsaanerusarput.
- Oqaloqatigiinnissamut, najuunnermut neqerooruteqarlutit inuusuttumut piareersimagit aamma pisariaqartitsippat ikiorneqarnissamik.

Inuusuttoq 18-inik ukioqalersimanani imigassamik misileereersimappat taamaassimanerminnillu ilinnut oqaluttuarpat pingaarpoq eqqissisimanissat naveersinnginnissallu. Naveersineq kinguneqarluartumik oqaloqatigiinnermik kinguneqarneq ajorpoq. Paarlattuanilli inuusuttoq oqaloqatigissavat makkulu apeqqutigalugit:

- Kina imeqatigisarneraa aamma qanoq annertutigisumik
- Inuusuttoq atuarfimmi qanoq ingerlanersoq ikinngutinilu ajunginnersut
- Imigassap tarnikkut, timikkut inuuniarnikkullu kingunerluutanik inuusuttoq oqaluttuuguk.

Inuusuttoq imigassamik annertuumik atuisuuppat tamanna ingerlanerlunnermut pequtaasarpoq. Inuusuttup qanoq innera aamma qanoq pitsaanerulersinnaanera pillugu inuusuttumik oqaloqateqarnissaq inersimasup akisussaaffigaa.

Aamma qanoq iliorsinnaavunga?

Angajoqqaat allat oqaloqatigikkit, assersuutigalugu angajoqqaanik ataatsimiisitsinermi, aamma festit qanoq ingerlanneqartassanersut ataatsimoorlusi isumaqatigiillusi. Isumaqatigiissut assersuutigalugu imatut imaqarsinnaavoq: festit qanoq ilinerani naammassineqassanersut, festit imigassartaqassanngitsut, isumaqatigiissut unioqqutin-neqarpat akuliuttoqassasoq, angajoqqaq inuusuttumi aarlerinar-tuusinnaasumik paasisaqarpat pineqartup angajoqqaavi attavigine-qassapput. Taamaaliornikkut inuusuttunut allanut maleruagassat suut atuunnersut tamatigit qularissanngilatit. Isumaqatigiissutit ukiut tamaasa nutarterneqarsinnaapput.

Nammineq ileqqut

Ukiut inuusuttuaraaffiusut inuusuttumut atoruminaatsuupput. Assi-giinngitsorpassuit timaanni qarasaannilu allanngortarput. Nammi-neq aalajangiisussaapput, suut eqqortuunerat kukkusuueneralu ilin-niassavaat, kiisalu toqqaanerminnut akisussaassallutik. Inuusuttut angajoqqaatik, qatanngutitik inersimasullu allat malitassatut isigis-arpaat taakkulu pissusilersorneri nammineq najoqqutassamittut atortarlugit. Taamaattumik inuusuttumut pitsaasumik maligassiu-isuunissaq namminerlu imigassamik atornerluisuunnginnissaq pingaarpoq. Taamaattumik ullut amerlanersaat imigassamik atuiffi-ginagit, angerlarsimaffimmi inuusuttumut imigassamik sassaaller-nak aamma pinermi ataatsimi imigassatornerit annerpaamik si-samanut killeqartinneri qaangernagit.

Imigassaq pillugu

Imigassap timimut akuleruttarnera pillugu paasisutissat Imigassaq aalakoornartortalik inuulluarniutaavoq, kisianni aammat-taaq aanngajaarniutaalluni. Tassaavoq arrorsaat qaratsap atornera-nik aamma sianiuteqarfinnik kigaallatsisisartuq. Imigassamik aala-koornartortalimmik imeruit siullermik aqajaqqunnut pissaaq, tama-tuma kingorna aammut akulerutissaaq kingusinnerusukkullu tingummut. Tinguk toqunartunik issingeerisarpog (soorlu imigassa-mik). Kingusinnerusukkut toqunartut timimiit anisarput qutut, kiaguttut aamma annatut. Imigassartoraangavit tinguk sulerululer-sarpog. Malinnaasinnaajunnaaraangami tinguup imigassaq illit ti-minnut aamma qaratsannut aak aqqutigalugu ingerlateqqittarpaa. Imigassap qaratsap sananeqaatai ima annertutigisumik sunnertar-pai qaratsat nalinginnaasumik atuukkunnaartillugu – Taamaattumik illit aalakoortut misigisimalersarpuit. Imigassap nappaatit 60-it missaaniittut annertusisarpai, tassunga ilanngullugu kræfti. Pinermi ataatsimi imigassat sisamat sinnerlugit imerneqartillugit qaratsamut timimullu ajoqusiisinaanera annertooujussuuvog.

Imigassap inuusuttut qarasai ajoquserarpai, taanna 20-30-nik ukioqalernissap tungaanut inerikkiartortarami. Imigassap ilaatigut inuusuttut eqqaamasaqarsinnaanerat, ilikkagaqarsinnaanerat anni-killisittarpai kiisalu inooqataanermi piginnaasanut. Taakku saniati-gut inuusuttup ajoqusersinnaanera, toqunartoqalersinnaanera, akerleriilersinnaanera kissaatigineqanngitsumillu atoqateqarsinna-anera annertusisarpog. Inuusuttut imerajuttunngorsinnaanerat an-nertusisarpog, tassa qarasaat naammassilluni inerissimangimmat.

Immiartorfik immiaaqqamut nalinginnaasumut imaluunniit imigas-
samut 12 gramimut missiliutigineqartarpoq.



Inassutigineqarpoq pinermi ataatsimi immiartorfiit sisamat sinnerlu-
git imigassartortoqannginnissaa. Tamatuma saniatigut arnaq sa-
paatit akunneranut amerlanerpaamik immiartorfinnik 7-inik kiisalu
angut amerlanerpaamik immiartorfinnit 14-inik imigassartoqqune-
qarput.

Killiliussat inersimasunut naatsorsuunneqarput. Inuusuttut 18-it
inorlugit ukiullit imagassartooq-qusaanngillat. Inuusuttut 18-nik uki-
oqalereersimasut soorunami taamak annertutigisumik imersinna-
anngillat, tassunga pissutaavoq timiisa inerillaarsimanginnerat.

Pinngitsuugaqarsinnaajunnaarneq atornerluinerlu

Imigassamik atornerluinerlut ilaatigut ilaapput aalajangersimasumik imeriaaseqarnerit. Imaasinnaavoq ullut tamaasa, aalajangersimasumik aalakoorneq, tassa sapaatit akunnerisa naaneri tamaasa, imigassartornissamut killissat inuusuttumit qaangerneqarlutik. Atornerluinerlut ilisarnaataasut tassaapput inuusuttup nakkutiginnissinnaanermik annaasaqarnera imerlunilu aallartikkuni uninneq sapilerlarluni. Taakku saniatigut inuusuttoq sianigisaarusinnaavoq, festillu ilaanik eqqaamasaarulluni.

Imigassamik atornerluineq, tassani ajoqusernerit pillugit ilinnullu misiliinerit uani atuakkit: www.peqqik.gl

Inuusuttoq imigassamik atornerluisuuppat illit kommuninni sulianik suliarinnittoq imaluunniit peqqinnissaqarfik atassuteqarfigisinaavat atornerluinerlu pillugu katsorsartinnissamut periarfissasi paasisaqarfigalugit.

Imigassamik atorlersuisumik inuusuttuuteqarneq ilaqutariinnut tamanut ilungersunarsinnaavoq. Pingaarpoq paasissallugu inuusuttup maannakkut ilinnit tapersorsorneqarnissaminik atorfissaqartitsinerpaamat. Atorluinermiit aniguneq tarnikkut timikkullu sakkortuujuvoq inuusuttumullu pingaarpoq paasissallugu ilaqutariinniit tamakkiisumik tapersorsorneqarneq pisullu oqallisigeqqusaajunnaanginnissaat.

Ilisimaviuk ..?

- Inuusuttut qaammammut marluk - pingasoriarlutik sisamat sinnerlugit imigassartortut aamma taakkuummata hashimik misileraasartut aamma hashitortartunik ikinnguteqartuusut.
- Angajoqqaat imigassaq pillugu isumaat inuusuttup qanoq ilinerani, sooq qanorlu imigassamik imertalerneranut annertuumik suniuteqartartoq.
- Inuusuttut imigassartorneq ajortut tupamik hashimillu pujortarlernissaat aarlerinanginneruvoq.
- Inuusuttut imigassartorneq ajortut ajutoornissamut, kamaanisamut, akkerliinnissamut allatigullu festerfimmi ajortumik pisunut akuunissaat ilimananginneruvoq.
- Inuusuttut kingusissukkut imigassartortalersut inuunermi kingusinnerusukkut atornerluinermik ajornartorsiuteqalersinnaaneratt annikinneruvoq.

Pissarsiffiit

www.sundhedsstyrelsen.dk

www.sundhed.dk

www.peqqik.gl

Pissarsiffiit / Mere information:

www.sundhedsstyrelsen.dk

www.sundhed.dk

www.peqqik.gl



© Peqqissutsimut Attaveqarnermullu Naalakkersuisoqarfik
Departementet for Sundhed og Infrastruktur 2014,

www.peqqik.gl

Layout: www.tita.gl

Naqinneqarfia/Tryk: www.monicabrix.com