

## الناس من المجتمعات متعددة الثقافات

### احصل على المساعدة بلغتك

إذا لم تكن اللغة الإنجليزية هي لغتك الأولى، فلا يزال بإمكاننا المساعدة. للوصول إلى خط المساعدة الخاص بنا، اتصل بالرقم 131450 للتحدث من خلال مترجم.

### يمكن أن تؤثر اضطرابات الأكل وقضايا صورة شكل الجسم على أي شخص في أي وقت - ومن أي ثقافة أو خلفية

إن معاملتك بشكل غير عادل بسبب ثقافتك أو دينك أو التأقلم مع ثقافة جديدة أو الرغبة في عيش حياتك بطرق غير مقبولة لثقافة بلد مولدك يمكن أن يؤثر على صحتك النفسية. الثقافات المختلفة لها أيضًا تقاليد وطقوس مختلفة حول الطعام، بالإضافة إلى الصورة المثالية لشكل الجسم. كل هذه الضغوطات يمكن أن تكون مرهقة للغاية وتزيد من خطر الإصابة بمشكلة في صورة شكل الجسم أو اضطراب الأكل.

"هناك دائماً شخص ما تستطيع الحديث معه عن صحتك العقلية، وحول الأشياء التي تمر بها، وبالتالي إيجاد هذا التواصل المناسب والشعور بالراحة مع هذا الشخص الذي أتحدث إليه يُشكل فرقاً شاسعاً بالنسبة لي." - TJ

لا يوجد ما يكفي من الأبحاث حول موضوع المجموعات متعددة الثقافات، ومشكلات صورة شكل الجسم واضطرابات الأكل، ولكن بعض الباحثين بدأوا بزيادة عملية التعلم.

### الحقائق الرئيسية

- يمكن أن يزيد الصدام بين الثقافة التقليدية للشخص والثقافة الجديدة المعتمدة من خطر عدم الرضا عن الجسم أو اضطراب الأكل.
- يمكن أن يؤدي التعرض المطول للمثل الغربية عن الشكل والحجم إلى تدني احترام الذات وزيادة خطر الإصابة باضطراب في الأكل.
- عندما تصبح القيم الغربية أكثر هيمنة ثقافياً، تزداد اضطرابات الأكل داخل المجموعات الثقافية غير الغربية.
- يمكن أن يساهم الضغط النفسي الناتج عن الهجرة ومحاولات التوافق مع الثقافة الجديدة للبلد المضيف في الإصابة باضطراب الأكل.
- يتعرض اللاجئون الثقافيون والسياسيون الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة لخطر الإصابة باضطراب الأكل.

### اقرأ عن اضطرابات الأكل بلغتك

Department of Health الاسترالية لديها كتيبات عن اضطرابات الأكل يمكن تنزيلها في 23 لغة. Health Translations، عبر The Centre for Culture, Ethnicity and Health، يقدم ترجمات مجانية لمعلومات الصحة النفسية بأكثر من 100 لغة.

### ما هي بعض عوامل الخطر؟

لا يوجد عامل خطر وحيد لاضطراب الأكل. ومن المرجح أن المرض يرجع إلى مجموعة من الأسباب - من بينها التمييز والعنصرية.

### نحن نهتم ونحن هنا للمساعدة

في Butterfly نحن ندعم جميع الأستراليين الذين عاشوا تجربة مشكلة بخصوص صورة شكل الجسم أو اضطراب الأكل. نحن ملتزمون بالحد من وصمة العار حول اضطرابات الأكل ونشجع كل من يتأثر بطلب المساعدة والدعم.

نحن نتفهم أيضاً أن الأفكار النمطية عن من يعاني من اضطرابات الأكل غير مفيدة. ونحن ملتزمون بتغيير المفهوم العام.

## احصل على المساعدة بلغتك

إذا لم تكن اللغة الإنجليزية هي لغتك الأولى، فلا يزال بإمكاننا المساعدة. للوصول إلى خط المساعدة الخاص بنا، اتصل بالرقم 131450 للتحدث من خلال مترجم.

## دعنا نتحدث عن هذه القضايا

إن التحدث يساعد كثيراً. يدعم فريق المساعدة المجاني والسري أي شخص في أستراليا يعاني من اضطراب في الأكل أو مشاكل في صورة شكل الجسم. سواء كنت بحاجة إلى دعم لنفسك أو لأي شخص تهتم به، اتصل بفريق المساعدة الخاص بنا على الرقم 1800334673 أو الدردشة عبر الإنترنت أو البريد الإلكتروني.

هل تحتاج إلى مترجم؟ اتصل على 131450.

## **BUTTERFLY** خط المساعدة

### الدعم الإضافي

يتم تشغيل مشروع Embrace من قبل Mental Health Australia ويوفر تركيزاً وطنياً على الصحة النفسية للأشخاص من خلفيات متنوعة ثقافياً ولغوياً.

Health Translations، عبر The Centre for Culture, Ethnicity and Health، يقدم ترجمات مجانية لمعلومات الصحة النفسية بأكثر من 100 لغة.