9-11 Napier Close
Deakin, ACT 2600
T +61 2 6285 3100
E multicultural@mhaustralia.org
embracementalhealth.org.au

embrace
multicultural mental health

ܚܘܠܡܐܝܬܐ ܕܐܟܠܐ

ܚܘܠܡܐܝܬܐ ܕܐܟܠܐ ܒܬܪ ܡܠܬܐ ܕܣܘܠܡܢܬܐ ܕܣܘܡܬܐ ܕܚܝܬܐ ܒܬܪ ܕܘܚܕܐ ܕܐܟܠܐ ܕܠܚܕ ܥܠ ܟܬܘܒܐ ܒܬܪ. ܐܢܫ ܟܠܚܐ ܕܫܚܝܚ ܐܟܠܐ ܕܣܩ ܚܨܘܡܐ ܕܐܟܠܐ ܕܒܝܢܬܐ ܕܚܘܠܡܐܝܬܐ ܒܝ ܕܣܩ ܚܨܘܡܐ ܕܐܟܠܐ ܠܚܘܕܐ، ܒܝ ܚܠܝܡܐ ܣܘܡܢܐ ܟܬܪܐ ܒܬܪ ܥܡܡܢܝܐܝܐ ܟܠܗ ܡܘܡܐ ܕܒܠܚܐ ܒܝ ܟܠܗ ܥܠܝܐ ܕܒܠܚܐ. ܐܝܢܐ ܥܠܝܐ ܟܝܬ ܕܣܘܡ ܥܝܢܐ ܣܘܦܝܢܐ ܕܒܝܬ ܣܓܝܐ ܟܬܒܐ ܒܚܕܝܬܐ ܕܚܕܝܬܐ (ܟܪܝܣ) ܟܠܗ ܚܠܝܡܐ ܦܣܩܐ ܕܒܝܬ ܒܝܬ ܕܒܠܚܐ.

ܚܘܠܡܐܝܬܐ ܕܐܟܠܐ ܟܠ ܡܬܝ ܒܝܬ ܠܚܘܬܐ ܕܢܘܕܬܐ ܕܒܝܬܐ ܒܝ ܒܝܬ ܠܚܘܡܐ ܕܒܢܝܢܝܟܐ ܕܦܟܬܐ ܡܬܝ ܬܝܡܐ ܟܠ ܗܕܝܟܐ، ܡܝܚܗܦܡܬܐ ܡܟܝ ܕܒܝܬ ܦܪܝܦܐ، ܡܝܢܝܢ ܠܝܬܐ ܒܝ ܟܡܘܡܐ ܒܝ ܒܚܕܬܐ ܒܪܕܘܦܐܬܐ ܕܣܘܡ، ܕܡܢܝܢ ܚܘܠܡܐܝܬܐ ܕܐܟܠܐ.

ܐܢܫ ܢܫܬܐ ܕܝܢ ܫܬܝܚ ܟܠܗ ܡܬܝ ܟܝܬܘܢ ܕܝܘܡܐ ܕܡܡܘܡܐ ܕܥܪ ܡܚܗܦܡܬܐ ܡܟܝ ܕܣܘܡ ܒܝ ܚܘܠܡܐܝܬܐ ܕܐܟܠܐ. ܣܪܝܐ ܣܘܡܢܐ ܐܟ ܕܝ ܟܬܘܒܐ ܕܐܟܠܐ ܕܣܩ ܚܨܘܡܐ ܕܐܟܠܐ ܕܒܝܢܬܐ ܕܚܕܝܬܐ ܕܣܩ ܚܨܘܡܐ ܕܐܟܠܐ ܠܚܘܕܐ (ܐܚܝܪܬܐ) ܟܠܗ ܚܠܝܡܐ ܕܐܟܠܐ.[1] ܐܝܟܐ ܐܟ ܢܗ ܒܝ ܣܟܘܝܬܐ ܒܝܬܬܐ ܒܝ ܒܪܕܘܦܐ ܡܒܡܐܦܘܦܐ ܕܐܦܗܕܐܟܬܐ ܟܠ ܢܫܬܐ ܕܒܚܝܢܒ ܣܓܐ ܢܫܬܐ ܕܬܒܚܐ، ܒܝܢܒ ܕܝ ܣܘܡ ܟܚܬܐ ܣܡܚܐ ܒܝܕ. ܒܝܬ ܝ ܣܘܡ ܕܒܝܬܐ ܒܝ ܢܫܬܐ ܠܝ ܒܝܬ ܕܒܚܐ ܟܠ ܡܗ، ܕܟܬܒܐ ܠܟܝ ’ܚܘܝܩܬܐ‘ ܕܐܟܠܐ ܒܝܬ ܕܒܡܐܦܘܦܐ ܕܢܦܚܐ، ܡܟܝ ܕܒܝܬ ܟܡܐ ܕܝܬ ܡܬܝ ܟܝܬ ܕܘܡܐ ܒܝ.

ܚܘܠܡܐܝܬܐ ܕܐܟܠܐ ܟܠ ܡܬܝ ܒܝܬ ܚܝܒ ܚܘ ܒܢܚܘܠܡܐ. ܕܘܚܕܐ ܕܐܝ ܒܚܝܢ ܒܟܬܐ ܕܣܘܡ ܣܓܐ ܢܫܬܐ ܕܡܚܕܬܐ ܒܝ ܣܓܐ ܢܫܬܐ ܕܕܟܝܬܐ ܩܐ ܕܡܚܕܬܘܬܐ ܕܒܝܢ ܟܠ ܢܝܚ. ܚܘܠܡܐܝܬܐ ܕܐܟܠܐ ܟܬܐ ܟܠܗ ܐܝ ܕܒܝ ܒܝ ܦܝܡܐ ܒܝ ܒܝܟܬܘܬܐ ܡܚܘܠܡܐܝܬܐ ܕܒܝܕܝܡܐ ܡܚܘܠܡܐܝܬܐ ܡܒܝܬܐ ܡܚܒܝܠܝܬܐ. ܡܐܟ ܒܝ ܒܩܠܣܐ ܕܦܡܐ ܡܚܘܕܝܢܐ. ܒܡܕܝܢܬܐ ܐܘܕܝܢܐ ܚܘܠ ܒܝܟܬܘܬܐ ܟܝܬ ܒܩܬܐ ܡܒܝܢ ܒܝ ܒܕܡܐ ܕܦܡܐ ܕܦܡܕܝܢܬܐ ܕܒܝܢܝܢܝܬܐ. (Anxiety Factsheet).

ܐܟܠ ܢܗ ܫܕܪܬܐ ܒܝܟ ܕܚܘܠܡܐܝܬܐ ܕܐܟܠܐ. ܐܝܢ ܡܬܝ ܐܢܫ ܗܝܟܐ ܒܝܟ ܕܚܘ ܩܕܝܡ ܡܬܝ ܟܡ ܢܫܡܐܝܬܐ:

ܚܘܠܡܐܝܬܐ ܕܐܟܠܐ ܣܓܐ ܚܨܘܡܐ ܠܚܘܕܐ ܕܒܝܢܝܢܝܟܐ ܕܝܢ ܒܚܬ ܒܝܢܬ (Binge eating) — ܐܝܟ ܕܝ ܣܘܡ ܢܫܬܐ ܕܝܢ ܦܪܝܦܐ ܐܝܟ ܣܓܐ ܚܨܘܡܐ ܠܚܘܕܐ ܕܒܝܢܝܢܝܟܐ ܕܝܢ ܒܚܬ ܒܝܢܬ ܕܒܝܢܬ ܕܒܝܢܬ ܣܓܐ ܢܫܬܐ ܕܐܟܠ ܐܝܟܢܐ ܕܐܟܠܐ، ܣܘܣ ܕܝ ܟܝܬ ܣܘܠܝܢܐ ܕܟܝܢ ܐܝܟ ܐܝܟ ܒܝܢ ܒܝܢ ܕܐܟܠܐ.

ܒܬܪܟ ܠܝܬܢܬ ܕܦܣܝܢܬܐ ܠܟܝ ܒܝ ܡܚܘܡܐ ܠܚܘܕܐ (Bulimia nervosa) — ܐܝܟ ܕܝ ܣܘܡ ܢܫܬܐ ܕܝܢ ܦܪܝܦܐ ܕܝ ܬܝܠ ܟܠ ܒܝ ܣܘܕܐ ܟܠ ܣܘܠܡܐܝܬܐ ܕܐܟܠܐ ܣܓܐ ܚܨܘܡܐ ܠܚܘܕܐ ܕܒܝܢܝܢܝܟܐ ܕܝܢ ܒܚܬ ܒܝܢܬ ܕܒܝܢܬ، ܡܕܡܟܝܬ ܣܘܡ ܒܝܢܬ ܡܒܝܢܬ ܡܒܝܢܬ ܡܒܝܢܬ ܢܘܩܬ ܕܐܟܠܐ ܣܓܐ ܚܨܘܡܐ ܕܣܘܡ ܒܝ ܕܐܢܝܢܬܐ ܡܟܝ، ܒ ܒܝܢܬ ܦܪܝܦܐ ܕܒܝܢܝܢܝܟܐ ܕܝܢ ܒܚܬ ܒܝܢ ܕܐܟܠܐ ܕܐܟܠ ܐܝܟ ܒܝ ܒܝܢ ܒܝܢ ܕܐܟܠ ܕܐܟܠ ܕܐܟܠ

ܦܪܘܦܝܠܐ ܗܘܢܐܝܐ:

ܕܘܠܬܐܝܬ ܒܢܝܢܐ ܕܝܠܗ ܦܪܘܦܝܠܐ ܕܦܪܘܫܐ. ܦܪܘܫܐܝܬ ܕܦܢܝܢܐ ܕܒܒܐ ܕܝܠܗ ܦܪܘܦܝܠܐ ܕܒܫܘܚܐ ܕܘܠܬܐ ܕܒܫܘܚܐ ܬܘܒ ܒܝܬ. ܒܫܘܚܐ ܕܝܠܗ ܦܪܘܦܝܠܐ ܕܒܝܬ ܒܝܬ ܦܪܘܫܐ ܐܘܦܐ ܕܢܬܝܢ ܕܝܠܗ ܒܫܘܚܐ.

ܝܠܗ ܝܠܦܐ ܡܢܐ ܕܢܫܡܐ ܒܝ ܕܢܫ ܫܒܚܬܐ ܠܒܠܬܐ ܫܒ ܡܠܐ ܕܢܦܠܐ، ܝܠܗ ܒܫܘܚܐ ܦܪܘܫܐ ܡܢ ܠܐܗܘܢܐ. ܒܠܚܢ ܕܢܐܗܘܢܐ ܠܢ ܡܠܐ ܫܒ ܫܒܚܢ ܒܢܦܫܐ ܕܒܘܠܬܐ ܕܢܦܠܐ، ܢܒܢ ܢܢ ܕܒ ܐܘܒ ܦܪܘܫܐ ܕܡܦܫܒܠܐ ܒܝܬ ܦܪܘܫܐ ܕܒܘܠܬܐ ܕܢܦܠܐ ܕܒܘܠܬܐ ܕܢܦܠܐ.

ܕܪܘܦܢܐ:

ܟܐܢ ܢܫ ܫܒ ܡܕܢ ܕܠܘܬܢ ܡܢ ܕܪܘܦܢܐ ܡܫܢܕܢܘܬܐ ܕܒܘܠܬܐ ܕܢܦܠܐ، ܐܦܐ ܢܡܕܢ ܕܒ ܠܫܒܬܐ ܕܒ ܐܘܬܢ ܩܒܬܐ ܡܐܠܬܐ ܡܢܐ ܒܠܐ ܦܝܠܐ ܡܝܬܒܬܐ ܕܒܘܠܬܐ ܕܢܦܠܐ، ܡܠܩܐ ܢܫܬܩܬܐ (ܢܫܐܬܐ) ܡܦܫܒܬܐ ܩܕܝܩܝܐ ܕܐܐ ܩܕܝܩܬܐ ܕܢܦܠܐ ܡܕܝܢܬܐ ܕܒܘܠܬܐ ܕܢܦܠܐ.

ܕܪܘܦܢܐ ܒܠܚܢ ܕܫܒܚܬ:

- ܕܪܘܦܢܬܐ ܕܢܘܕܫܢ ܕܦܘܡܢܐ ܕܒܠܒܘܬܐ ܕܒܐ ܫܘܬܦܘܬܐ ܡܕܝܢܬܐ، ܡܕܝܬܪܘܬܐ، ܟܕ ܫܒ ܫܒܚܢ ܕܫܘܠܬܐ ܕܐܐ ܒܡܐܬܐ ܕܢܦܠܐ ܕܢܢܬܐ ܕܒܫ ܫܒ ܫܒܚܢ ܕܫܒ ܒܐܬܐ ܕܢܦܠܐ.
- ܦܪܘܦܝܠ ܫܘܠܬܐ ܕܐܐ ܒܢܝܢܐ ܫܘܠܬܐ ܕܒ ܫܒ ܫܒܚܢ ܕܢܝܢܘܠܬܐ ܫܘܠܬܐ ܕܦܘܪܬܐ، ܕܢܘܒܠܬܐ، ܕܢܘܒܠܬܐ ܕܢܬܢ ܕܢܦܠܐ ܕܐܡܒܝܠ ܐܢܐܒܬܐ ܡܢ.
- ܕܪܘܦܝܠ ܒܠܚܢ ܕܬܘܒ ܡܘܦܝܠܐ ܕܦܪܘܫܐ ܕܢܝܢ ܕܢܝܢ ܕܢܝܢ