

بد خوردو

دیگه عادت های خوردو و بد خوردو - ای وقتی استه که شمو شاید کدم علایم دیگه بد خوردو ره دیشته باشین، و خیلی ناکام رقم خوردو دیرین و فکر بد د باره اندام خو دیرین.

علایم:

علایم بد خوردو و رقم بد خوردو بلدی هرنفر فرق مونه. ای علایم اگر نفر قنجه نفر دیگه یک رقم نیه به معنی نیسته که او علایم بد خوردو ره ندیریه، به هرحال چند علایم معمول بد خوردو شامله موشه د:

- غدر کم یا غدر زیاد د یک وقت کم بدون کدم کنترل بوخری
- د باره نان عات غدر سخت رقم دیشته باشی
- غدر وقت د باره رقم بدن و وزن خو فکر کنی
- خوی شیم تغیر کنه
- باد از نان خوردو بزور استفراق دلجی کنی خودخو
- قنجه دیگرو د جای که نان دیشته باشه نری
- از گروپ اجتماعی، سرگرمی که شمو از پیش دوست دشتین یا از فامیل دوری کنی
- نشانه فزیکي مطابق سن و قد شی مثل مشکل هضمیت یا وزن غدر بال یا غدر کم باشه

دلایل:

دلایل بد خوردو یک مشکل پیچیده روانی استه که ممکن استه بخاطر چنیدن چیز باشه. چیزای که باعث ازی مشکل موشه شاید جینیتهکی باشه، تغیرات د هارمون یا دلایل جامعه مثل اعتماد بنفس پایین، کوشش کنی که خود خو بهترین جور کنی، مشکل مثل قلدری یا مشکلات قنجه درس یا کار.

فرق بین فرهنگ میتنه خطر ازی که از اندام خو راضی نباشی یا بدخوری ره غدر تر کنه. دیگه خطر بلدی کسایکه از فرهنگ CALD استه شامل موشه د:

- تاثیر زیاد فرهنگ غرب د باره اندام و اندازه دلخواه باعث کمی اعتماد بنفس موشه و میتنه باعث شونه که خطر بد خوردو ره زیادتر کنه.
- تشویش مهاجرت و ای کوشش کنی د فرهنگ نو جای خو پیدا کنی باعث مشکل بد خوردو موشه.
- مهاجرای فرهنگی و سیاسی که تشویش بعد از واقعه ره تجربه مونه د خطر بد خوردو هم قرار دیره.²

بد خوردو یک مشکل روانی استه که شامل خوردون غیر معمولی موشه. ای شامل موشه د ای که غدر کم بوخری یا غدر زیاد یا که سروزن و رقم اندام خو فکر مونی. ای میتنه جدی و خطرناک باشه و سر هربخش زنده گی یک نفر تاثیر مونه.

بد خوردو یک انتخاب زنده گی نیه یا ایکه پرهیز اشتباه کنی، هرکس ممکنه دهرسن، از هر جنسیت یا هر فرهنگ میتنه ای ره تجربه کنه.

کسایکه فکر بد یا منفی د باره اندام خو دیره زیادتر د خطر ازی استه که او بد خوردو پیدا کنه. ای همچنان تاثیر سرفکر از شمو دیره وقتی که شمو د باره ازی فکر مونین که چیز بوخرین و چقدر ورزش کنین.¹ ای فشار هم استه که چطور مالوم شونی مطابق فرهنگ و جامعه استرالیا، ای سخت استه که ایله کنی. ای شاید مخصوصا سخت باشه اگر شمو مطابق امزو "اندام دلخوا" که جامعه موگیه نباشین.

بد خوردو تانا د باره نان نیسته. رویه که قنجه ازی میه شاید یک راه بلدی گذاره کیدو جور شونه یا یک راه که تو احساس تسلط کنی. بد خوردو معمولاً وقتی که تشویش، اختلال ترس، اختلال وسواس فکری عملی دیشته باشی و همچنان اگر استفاده از مواد مخدر کنی روخ میدیه. معلومات غدر تر د باره تشویش د ورق حقیقت د باره تشویش دسترس استه.

چنیدن رقم بد خوردو استه. سه دنه معمول شی د استرالیا استه که:

بیش از حد بد خوردو - ای وقتی استه که یگان کس دیک مدت کم غدر بوخره که قابل کنترل نباشه و ایتو احساس کنه که اونا مجبورن که دایم امیتو بوخره.

پرخوری عصبی - ای وقتی استه که بعضی کسی نان غیر صحنی موخرن تا حدی که باز استفراق کنه، روزه میگره، ورزش غدر مونه یا بخاطر غدر خوری خو دواى به نام laxatives موخره.

بی اشتیاهی عصبی - ای وقتی استه که بعضی کسا کوشش مونه که غدر کم بوخره/یا غدر ورزش مونه که وزن خو هر قدر کم که موشه پایین نگاه کنه. اونا شاید یک فکر غلط از اندام خو دیشته باشه و فکر مونه که اونا کیته تر از چیزی که دنظرمیه استه.

² [People from multicultural communities - Butterfly Foundation](https://butterfly.org.au/eating-disorders/who-does-it-affect/people-from-multicultural-communities/) - <https://butterfly.org.au/eating-disorders/who-does-it-affect/people-from-multicultural-communities/>

¹ [Body image disorders - Butterfly Foundation](https://butterfly.org.au/body-image/can-body-image-issues-be-serious/body-image-disorders/) - <https://butterfly.org.au/body-image/can-body-image-issues-be-serious/body-image-disorders/>



کمک گرفتن:

بعضی وقتی گیج یا ناراحت باشه. کمک و آگاهی و همچنان بهتر شناختن مشکل از طرف جامعه یک بخش مهم از تداوی است.

داکتر شیم بهترین کس استه وقتی که میخواین کمک بلدی صحت روانی بیگیرین. ورق حقیقت د *Getting Professional Mental Health Help* (گرفتون کمک متخصص صحت روانی) معلومات گذرتر و ایکه کمک از متخصص بیگیرین دیره.

شمو همچنان میتنین قنجهه Butterfly National Helpline دتماس شونین. Butterfly Foundation یک ارگان خیریه بلدی تمام استرالیایی ها استه که مشکل بدخوری و بدفکری د باره اندام خو دیرین، همچنان بلدی فامیل، دوستا و اجتماع استه اگر نیاز د کمک دیرن. اونا میتنه که معلومات بلدی شیم میدیه یا شموره معرفی کنه قنجهه یک متخصص صحتی یا مشاور. دتماس شونید:

• Butterfly.org.au

- بلدی خدمات ترجمانی: زنگ بزنی د شماره 131 450 و بوگین که شموره قنجهه Butterfly Foundation's Helpline روخ کنه
- توره گفتو از طریق کامره و خدمات ایمیل هم د دسترس استه

اگر حالی نیاز د کمک دیرین

اگر شمو فکر مومین که اوگو کس د خود خو و دیگرا ضرر میرسینه، فورا کمک بیگیرین.

قنجهه خدمات عاجل د تماس شونید

زنگ بزنی د (000) به سه صفر

به لین نجات زنگ بزنی د

زنگ بزنی د 13 11 14

بدخوردو را میتنی که خوب صیه تداوی کنی. مداخلت زودی نیتجه خوب بلدی جوری بدخوری استه. جورشدو میتنه ماه ها و سالها وقت بیگره، ولی اکثریت مردم جورموشه.

اگر شمو نگران استین که شمو یا اوگو از نزدیک شیم مشکل بدخوری ره دیره، لطفا قنجهه داکتر خو د تماس شونید. داکتر شیم شاید یک متخصص د بخش بدخوری نباشه ولی اونا میتنه بررسی کنه علایم که شمو از بدخوری دیرین و شموره بلدی خدمات متخصص بدخوری رهنمایی کنه.

تداوی:

راه های مختلف بلدی تداوی و اداره کیدون بدخوری استه و مهمترین راه بلدی از شمو بستگی د ای دیره که شمو چیرقم بدخوری دیرین، و وضعیت شخصی شیم و راه که شمو میخواین بلدی ازیکه کمک بیگیرین.

تداوی شاید شامل شونه د:

- قنجهه تراپی توره بوگین که سر طرز فکر کیدون خو، احساسات خوی و رویه خو قنجهه یک روانشناس صحت روانی د جلسه دوامدار بلدی چند مدت کار کنین.
 - آگاهی د باره پرهیز که کمک کنه قنجهه پرهیز که خوب آگاهانه عادت خوردو ره بیگیرین.
 - دوا شاید بیتنین که استفاده کنین بلدی ازیکه احساس افسرده گی و پریشانی ره قنجهه توره گفتو کمتر کنین.
 - داکتر شیم شاید یک عکس بیگره که استخوان شیم ره توغ کنه چون اگر بلدی وقت زیاد زیر وزن بوده باشی میتنه که استخوان شیم پوده شونه.
 - کسایکه مشکل صحتی دیره شاید که اونا ره د شفاخانه بستر کنه.
- اعضای فایمل و دوستای نفر که مشکل بدخوری دیره ممکنه

د باره ازی ورق حقیقت

ای معلومات مشوره صحتی نیه. ای یک معلومات عمومی استه و وضعیت شخصی، تندرستی صحتی، صحت روانی و نیازمندی صحت روانی از شموره مد نظر نمیگره. ای معلومات ره استفاده نکین بلدی ازیکه مشکل صحتی از خود خو یا کسی دیگه ره تشخیص یا تداوی کنین و هیچ وقت مشوره صحتی ره نادیده نگرین یا تاخیر نکین بخاطر کدم چیزکه د ای معلومات مینگرین. کدم سوال صحتی ره باید از یک متخصص صحتی پورسان کنین. اگر د شک استین، لطفا همیشه کمک صحتی بیگیرین.

منبع ها

Butterfly Foundation - Body image disorders - Butterfly Foundation -

<https://butterfly.org.au/body-image/can-body-image-issues-be-serious/body-image-disorders/>

د سال ۲۰۲۱ چاپ شده

Butterfly Foundation - People from multicultural communities - Butterfly Foundation -

<https://butterfly.org.au/eating-disorders/who-does-it-affect/people-from-multicultural-communities/>

Mental Health Foundation UK. - Eating disorders -

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/e/eating-disorders>

این ورقه اطلاعات توسط اعضای انجمن و گروه محافظت اطلاع داده شده است Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer.

ورقه تولید شده توسط:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

