

बहुसांस्कृतिक समुदायों से सम्बन्धित लोग

अपनी भाषा में सहायता प्राप्त करें

यदि अंग्रेज़ी आपकी प्रथम भाषा नहीं है, तो भी हम आपकी मदद कर सकते हैं।
किसी दुभाषिए के माध्यम से हमारी हेल्पलाइन तक पहुँच प्राप्त करने के लिए 131 450 पर फोन करें।

खाने-पीने से सम्बन्धित विकार और शारीरिक छवि से सम्बन्धित समस्याएँ किसी भी समय किसी को भी प्रभावित कर सकती हैं – चाहे आप किसी भी संस्कृति या पृष्ठभूमि से सम्बन्धित हों।

आपकी संस्कृति या धर्म के कारण आपके साथ अनुचित तरीके से बर्ताव किए जाने के कारण, किसी नई संस्कृति में समायोजन करने से, या ऐसे ढंग से अपना जीवन व्यतीत करने की इच्छा रखने से जो उस संस्कृति में स्वीकार्य न हों जिसमें आपका जन्म हुआ हो, आपके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ सकता है। खाने-पीने को लेकर भी विभिन्न संस्कृतियों की अलग-अलग परंपराएँ और रीति-रिवाज़ होते हैं, साथ ही विभिन्न संस्कृतियों के अलग-अलग शारीरिक स्वरूप आदर्श होते हैं। ये सभी दबाव अत्यंत तनावपूर्ण हो सकते हैं और शारीरिक छवि संबंधी समस्या या खाने-पीने के विकार को विकसित करने में आपके खतरे को बढ़ा सकते हैं।

“हमेशा कोई न कोई ऐसा होता है जिससे आप अपने मानसिक स्वास्थ्य और आप जिन हालातों से गुजर रहे/रही हैं, उनके बारे में बात कर सकते/सकती हैं। इसलिए मेरे लिए सही संपर्क के मिलने और जिस व्यक्ति के साथ मैं बात कर रहा था/रही थी उसके साथ असल में सहज महसूस करने से बहुत अंतर पड़ा।” – TJ

बहुसांस्कृतिक समूहों, शारीरिक छवि सम्बन्धी समस्याओं और खाने-पीने के विकारों से सम्बन्धित विषय पर पर्याप्त से कहीं कम खोज हुई है, परन्तु कुछ अनुसंधानकर्ता और अधिक सीखने की प्रक्रिया शुरू कर रहे हैं।

मुख्य तथ्य

- किसी व्यक्ति की परंपरागत संस्कृति और उसके द्वारा अपनाई गई संस्कृति के बीच आने वाले मतभेद उनके अंदर शारीरिक असंतुष्टि या खाने-पीने के विकार होने का खतरा बढ़ा सकते हैं।
- आकार और आकृति को लेकर पश्चिमी आदर्शों के प्रति लम्बी अवधि की छाप आत्म-सम्मान को कम कर सकती है और खाने-पीने के विकार के खतरे को बढ़ा सकती है।
- जैसे-जैसे पश्चिमी मान्यताएँ सांस्कृतिक तौर पर और अधिक प्रभावी बन जाती हैं, वैसे-वैसे गैर-पश्चिमी सांस्कृतिक समूहों में खाने-पीने के विकार बढ़ रहे हैं।
- प्रवास से जुड़ा तनाव और नई मेज़बान संस्कृति में अपना तालमेल बिठाने की कोशिश करना खाने-पीने के विकार के विकसित होने में योगदान दे सकता है।
- सदमे के बाद होने वाले तनाव विकार का अनुभव करने वाले सांस्कृतिक और राजनैतिक शरणार्थियों में खाने-पीने के विकार के विकसित होने का खतरा होता है।

अपनी भाषा में खाने-पीने के विकारों के बारे में पढ़ें।

Australian Department of Health की [वेबसाइट पर खाने-पीने के विकारों से सम्बन्धित डाउनलोड करने योग्य 23 भाषाओं में पुस्तिकाएँ हैं।](#)

The Centre for Culture, Ethnicity and Health के द्वारा Health Translations 100 से अधिक भाषाओं में मानसिक स्वास्थ्य जानकारी का निःशुल्क अनुवाद उपलब्ध कराता है।

कुछ खतरा कारक क्या हैं?

खाने-पीने के विकार के लिए कभी भी कोई एक अकेला खतरा कारक नहीं होता है। इस बात की अधिक संभावना होती है कि रोग एक से अधिक कारणों के संयोजन से होता है – पक्षपात तथा रेसिज़म (नस्लवाद) इन कारणों में शामिल हैं।

हमें परवाह है और हम सहायता के लिए यहाँ हैं।

Butterfly पर हम उन सभी ऑस्ट्रेलियाई लोगों का समर्थन करते हैं जिन्होंने जीवन में शारीरिक छवि संबंधी समस्या या खाने-पीने के विकार का अनुभव सहा हो। हम खाने-पीने के विकार से जुड़े कलंक को कम करने के लिए वचनबद्ध हैं और हर किसी प्रभावित व्यक्ति को प्रोत्साहन दे रहे हैं कि वह सहायता और समर्थन प्राप्त करे।

हम यह भी समझते हैं कि इस बारे में रुढ़िवादी धारणाएँ बनाना कि खाने-पीने के विकारों का अनुभव कौन करता है, सहायक नहीं होती हैं। हम जनता की धारणाओं को बदलने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

अपनी भाषा में सहायता प्राप्त करें

यदि अंग्रेज़ी आपकी प्रथम भाषा नहीं है, तो भी हम आपकी मदद कर सकते हैं।

किसी दुभाषिए के माध्यम से हमारी हेल्पलाइन तक पहुँच प्राप्त करने के लिए 131 450 पर फोन करें।

आइए बातें करें

सहायता लेना। हमारी निःशुल्क और गोपनीय हेल्पलाइन टीम ऑस्ट्रेलिया में खाने-पीने के विकार या शारीरिक छवि से सम्बन्धित समस्याओं से ग्रस्त किसी भी व्यक्ति का समर्थन करती है।

भले ही आपको अपने लिए या उस व्यक्ति के लिए समर्थन की ज़रूरत हो जिसकी आप देखभाल करते/करती हैं, हमारी गोपनीय हेल्पलाइन टीम को 1800 33 4673 पर फोन करें, ऑनलाइन चैट करें या ई-मेल करें।

क्या आपको किसी दुभाषिए की ज़रूरत है? 131 450 पर फोन करें।

BUTTERFLY हेल्पलाइन

अतिरिक्त समर्थन

Embrace प्रोजेक्ट का संचालन Mental Health Australia द्वारा किया जाता है और यह सांस्कृतिक तथा भाषाई तौर पर विविध पृष्ठभूमियों से सम्बन्धित लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य पर राष्ट्रीय स्तर पर ध्यान प्रदान करता है।

The Centre for Culture, Ethnicity and Health के द्वारा Health Translations 100 से अधिक भाषाओं में मानसिक स्वास्थ्य जानकारी का निःशुल्क अनुवाद उपलब्ध कराता है।