

来自多元文化社区的人们

以您的母语获得帮助

即使英语不是您的母语，我们仍然可以提供帮助。
请拨打 131 450 接通我们的求助热线，通过口译员交谈。

饮食失调和身体意象问题随时可能会影响任何人——无论是何种文化或背景

由于您的文化或宗教信仰而受到不公平的对待，调整以适应新的文化，或是想要以您原生文化无法接受的方式生活，这些都会影响您的心理健康。不同的文化在饮食方面也有不同的传统和习惯，以及不同的理想身材标准。所有这些可能会带来极大压力，身体意象发生问题或罹患饮食失调的风险会因此而增加。

“总有那么一个人，他可以跟你谈谈心理健康的问题，谈谈你正在经历的事情。因此，能为我找到合适的谈话对象，并真正让我感到与之交谈舒服自在，这让一切都变得不同了。” - TJ

关于多元文化群体、身体意象问题和饮食失调的研究还远远不够，但是一些研究人员正开始做更为深入的研究。

关键事实

- 一个人的传统文化与适应性文化之间的冲突可能会造成他们对自身外表不满的情绪，增加罹患饮食失调的风险
- 长期受西方关于理想身材的概念的影响，可能会导致缺乏自信，增加罹患饮食失调的风险
- 随着西方价值观在文化上越来越占主导地位，非西方文化群体罹患饮食失调的病例数正在上升
- 移居异国的压力和尝试适应新的主流文化可能会导致饮食失调
- 患有创伤后应激障碍的文化和政治难民有罹患进食障碍的风险

用您的母语了解有关饮食失调的内容

澳大利亚的 Department of Health [提供了 23 种语言版本的关于饮食失调的小册子，可供下载。](#)
Health Translations 通过 The Centre for Culture, Ethnicity and Health 免费提供 100 多种语言版本的心理健康信息。

有哪些风险因素？

引发饮食失调的风险因素从来就不是单一的。这种疾病更有可能是由多种原因引起的，其中包括歧视和种族主义。

我们深切关心，并随时为您提供帮助

在 Butterfly，我们为所有曾有身体意象问题或有过饮食失调经历的澳大利亚人提供支持。我们致力于减少人们对饮食失调的偏见，并鼓励每一个受影响的人寻求帮助和支持。

我们也知道，对经历过饮食失调的人们抱有成见毫无益处。我们致力于改变公众的看法。

以您的母语获得帮助

即使英语不是您的母语，我们仍然可以提供帮助。

请拨打 131 450 接通我们的求助热线，通过口译员交谈。

开启我们之间的对话

倾谈会有帮助。我们的求助热线团队支持任何在澳大利亚受到饮食失调或身体意象问题困扰的人士，为您提供免费且保密的服务。

无论您是需要帮助来支持您自己还是支持您所关心的人，均可通过拨打 1800 33 4673、在线聊天或发送电子邮件，来联系我们的保密求助热线服务团队。

需要口译员吗？请致电 131 450。

BUTTERFLY 求助热线

更多支持

Embrace 项目由 Mental Health Australia 管理，关注全国范围内来自不同文化和语言背景的人群的心理健康。

Health Translations 通过 The Centre for Culture, Ethnicity and Health 免费提供 100 多种语言版本的心理健康信息。