

Mga tao na mula sa mga multikultural na komunidad

Humingi ng tulong sa iyong wika

Kung hindi Ingles ang iyong unang wika, maaari pa rin kaming makatulong.

Upang magamit ang aming Helpline, tumawag sa 131 450 upang makipag-usap sa pamamagitan ng isang interpreter.

Ang mga suliranin sa gawi sa pagkain (eating disorder) at mga isyu tungkol sa anyo ng katawan ay makakaapekto kaninuman kahit kailan — at kahit sinong mula sa anumang kultura o pinagmulan

Ang pagtrato sa iyo nang hindi makatarungan dahil sa iyong kultura o relihiyon, ang pakikibagay sa bagong kultura, o ang pagnanais na mamuhay sa mga pamamaraang hindi katanggap-tanggap sa iyong kulturang kinagisnan ay maaaring makaapekto sa iyong kalusugang pangkaisipan. Ang iba't ibang kultura ay mayroon ding iba't ibang kaugalian at ritwal sa pagkain, at may iba't ibang huwaran din sa katawan. Lahat ng mga puwersang ito ay maaaring lubhang makabalisa at magdagdag sa panganib ng pagkakaroon mo ng isyu sa anyo ng katawan o suliranin sa gawi sa pagkain.

“Lagi kang may makakausap na isang tao tungkol sa iyong kalusugang pangkaisipan, tungkol sa mga bagay na kasalukuyang dinaranas mo. Kaya, ang pagkakaroon ko ng tamang pakikipag-ugnay, at tunay na pagiging komportable sa taong kausap ko, ay nakagawa ng napakalaking pagkakaiba para sa akin.” – TJ

Hindi pa sapat ang pananaliksik sa paksa tungkol sa mga grupong multikultural, mga isyu tungkol sa anyo ng katawan at mga suliranin sa gawi sa pagkain, ngunit ang ilang mananaliksik ay sinisimulan na ang proseso ng pag-alam sa higit pa.

Mga pangunahing kaalaman

- Ang salungatan ng tradisyonal at bagong kultura ng isang tao ay maaaring magdagdag sa panganib ng kawalang-kasiyahan sa sariling katawan o pagkakaroon niya ng suliranin sa gawi sa pagkain
- Ang matagalang pagkalantad sa mga Kanluraning huwaran ng hugis at laki ay maaaring humantong sa mababang pagpapahalaga sa sarili at magdagdag sa panganib ng pagkakaroon niya ng suliranin sa gawi sa pagkain
- Habang mas nangingibabaw sa kultura ang mga Kanluraning pinahalagahan (values), dumarami ang mga suliranin sa gawi sa pagkain sa mga grupo ng di-Kanluraning kultura
- Ang kahirapan sa pandarayuhan at pagsisikap na makibagay sa tumanggap na bagong kultura ay maaaring umambag sa pagkakaroon ng suliranin sa gawi sa pagkain.
- Ang mga kultural at pulitikal na refugee na dumaranas ng post-traumatic stress disorder ay nanganganib na magkaroon ng suliranin sa gawi sa pagkain.

Basahin ang tungkol sa mga suliranin sa gawi sa pagkain sa iyong wika

Ang Department of Health ng Australya ay mayroong [mada-download na mga polyeto tungkol sa mga suliranin sa gawi sa pagkain](#) na nasa 23 wika.

Ang Health Translations, sa pamamagitan ng The Centre for Culture, Ethnicity and Health, ay nag-aalok ng mga libreng pagsasalin ng mga impormasyon sa kalusugang pangkaisipan sa mahigit 100 wika.

Ano ang ilang mga dahilan ng panganib?

Hindi lamang iisa ang dahilan ng panganib para sa suliranin sa gawi sa pagkain. Mas malamang na ang sakit ay dulot ng kombinasyon ng mga sanhi – kabilang dito ang diskriminasyon at rasismo (racism).

Kami ay nagmamalasakit at narito upang tumulong

Sa Butterfly, sinusuportahan namin ang lahat ng mga Australyano na nakaranas ng isyu tungkol sa anyo ng katawan o suliranin sa gawi sa pagkain. Kami ay nakatuon sa pagbabawas ng batik (stigma) tungkol sa mga suliranin sa gawi sa pagkain at hinihikayat ang lahat ng naapektuhan na humingi ng tulong at suporta. Nauunawaan din namin na hindi nakatutulong ang mga pagkategorya (stereotype) sa taong dumaranas ng mga suliranin sa gawi sa pagkain. Kami ay nakatuon upang baguhin ang mga palagay na ito ng publiko.

Humingi ng tulong sa iyong wika

Kung hindi Ingles ang iyong unang wika, maaari pa rin kaming makatulong.

Upang magamit ang aming Helpline, tumawag sa 131 450 upang makipag-usap sa pamamagitan ng isang interpreter.

Mag-usap Tayo

Ang pakikipag-usap ay nakakatulong. Ang aming libre at kompidensyal na pangkat ng Helpline ay sumusuporta kaninuman sa Australya na naapektuhan ng isang suliranin sa gawi sa pagkain o mga isyu tungkol sa anyo ng katawan.

Kung ikaw ay nangangailangan ng suporta para sa iyong sarili o sa ibang tao na pinagmamalasakitan mo, tawagan ang aming kompidensyal na pangkat ng Helpline sa 1800 33 4673, makipag-usap sa online o sa email.

Kailangan mo ba ng isang interpreter? Tumawag sa 131 450.

BUTTERFLY HELPLINE

Karagdagang suporta

Ang Proyektong Embrace ay pinapalakad ng Mental Health Australia at nagbibigay ng pambansang pagtuon sa kalusugang pangkaisipan para sa mga tao na mula sa iba't ibang kultura at wika.

Ang Health Translations, sa pamamagitan ng The Centre for Culture, Ethnicity and Health, ay nag-aalok ng libreng pagsasalin ng impormasyon tungkol sa kalusugang pangkaisipan sa mahigit 100 wika.