

هنا BUTTERFLY لتقديم المساعدة

BUTTERFLY IS HERE TO HELP



مؤسسة Butterfly هي مؤسسة خيرية وطنية لأي شخص في أستراليا يتأثر باضطرابات الأكل ومشاكل صورة الجسم، وللعائلات والأصدقاء والمجتمعات المحلية التي تدعمهم.

Butterfly Foundation is the national charity for anyone in Australia impacted by eating disorders and body image issues, and for the families, friends and communities who support them.

إذا كنت تعتقد أنك، أو أي شخص تعرفه، قد تعاني من اضطراب في الأكل، فإن Butterfly هنا لمساعدتك

butterfly.org.au/arabic

قم بزيارة موقع Butterfly:

- تعرف على المزيد: توفر Butterfly الموارد والدعم والعلاج لمشاكل صورة الجسم واضطرابات الأكل.
- احصل على الدعم: تحدث إلى مرشد نفسي مؤهل حول ما تعانيه أنت أو أي شخص تهتم به. خط المساعدة لدى Butterfly مجاني وسري.
- احصل على مساعدة متخصصة: اكتشف المتخصصين في منطقتك المحلية الذين يفهمون اضطرابات الأكل.

خط المساعدة الوطني التابع لمؤسسة Butterfly (Butterfly National Helpline) هو خدمة مجانية وسرية لدعمك أو دعم أي شخص تهتم به. تتوفر خدمة الترجمة الشفهية.



If you think you, or someone you know, may be struggling with an eating disorder, Butterfly is here to help

butterfly.org.au/arabic

Visit the Butterfly website to:

- Learn more:** Butterfly provides resources, support and treatment for body image issues and eating disorders.
- Get support:** Talk to a qualified counsellor about what you, or someone you care about is experiencing. Butterfly's Helpline is free and confidential.
- Find professional help:** Discover professionals in your local area who understand eating disorders.



The Butterfly National Helpline is a free and confidential service to support you or someone you care about. Interpreting services are available.

هناك العديد من العلامات والأعراض لاضطرابات الأكل، بما في ذلك:

الانشغال بالطعام والنظام الغذائي وحجم الجسم.



تغيرات كبيرة في الوزن - سواء زيادة أو نقصان.



الأمراض الجسدية مثل مشاكل القلب أو المعدة أو الدورة الطمثية.



تدني احترام الذات والاكتئاب والقلق المفرط وزيادة خطر إيذاء النفس والانتحار.



There are many signs and symptoms of eating disorders, including:



Preoccupation with food, dieting, and body size.



Significant changes in weight - either increase or decrease.



Physical issues such as heart, stomach, or menstrual problems.



Low self-esteem, depression, anxiety, and increased risk of self-harm and suicidality.

ما هي اضطرابات الأكل؟

اضطرابات الأكل هي حالات صحية نفسية خطيرة تتعلق بالطعام وتناول الطعام، ويمكن أن تؤدي إلى مشاكل جسدية وعاطفية حادة. من المهم التعرف على اضطرابات الأكل وفهمها حتى تتمكن من مساعدة من نهتم بهم.

هنالك أنواع عديدة من اضطرابات الأكل. يمكن أن تشمل الأعراض ما يلي:

اضطراب الشره عند الأكل Binge Eating Disorder



نوبات متكررة من تناول كميات كبيرة من الطعام مصحوبة بالشعور بالخروج عن السيطرة.

الشه المرضي العصبي Bulimia Nervosa



حالات متكررة من الشره عند تناول الطعام تليها سلوكيات تعويضية مثل تليين الأمعاء أو الإفراط في ممارسة الرياضة.

فقدان الشهية العصبي Anorexia Nervosa



التقييد الدائم لتناول الطعام مما يؤدي إلى فقدان الوزن الزائد المصحوب بالخوف من زيادة الوزن.

ما هي صورة الجسم Body Image؟

تشير نظرتنا إلى صورة الجسم إلى الطريقة التي نرى بها أجسامنا ونفكر فيها ونشعر بها.

- غالبًا ما تتأثر الطريقة التي نرى بها أجسامنا بمعايير اجتماعية وثقافية وإعلامية غير واقعية.
- يحدث عدم الرضا عن الجسم عندما نكون في كثير من الأحيان غير راضين عن مظهرنا ونقارن باستمرار أجسامنا بأجسام الآخرين.
- التعامل مع أجسامنا بلطف هو عندما نقدر أجسادنا لما يمكنها القيام به وحجمنا وشكلنا الفريد.

What is Body Image?

Body image refers to how we see, think, and feel about our bodies.

- The way we see our bodies is often influenced by unrealistic social, cultural, and media standards.
- Body dissatisfaction is when we are frequently unhappy about our appearance and constantly compare our bodies with others'
- Body kindness is when we appreciate our bodies for what they can do and our own unique size and shape.

What are eating disorders?

Eating disorders are serious mental health conditions relating to food and eating, that can lead to severe physical and emotional problems. It is important to recognise and understand eating disorders so we can help those we care about.

There are many types of eating disorders. Symptoms can include:



Binge Eating Disorder

Recurring episodes of consuming large quantities of food accompanied by feeling out of control.



Bulimia Nervosa

Cycles of binge eating followed by compensatory behaviours such as purging or over exercise.



Anorexia Nervosa

Ongoing restriction of food resulting in excessive weight loss accompanied by fear of gaining weight.

يمكن أن تؤثر اضطرابات الأكل على أي شخص، بما في ذلك الأشخاص في المجتمعات الناطقة باللغة العربية. يهدف هذا الكتيب إلى رفع مستوى الوعي حول صورة الجسم واضطرابات الأكل وتشجيع طلب المساعدة عند وجود مخاوف.

Eating disorders can affect anyone, including people in Arabic speaking communities. This brochure aims to raise awareness about body image and eating disorders and to encourage help seeking where there are concerns.



تأثير الثقافة

يمكن لمعايير الجمال التقليدية أن تؤثر بشكل كبير على صورة الجسم في العديد من الثقافات الناطقة باللغة العربية.

Impact of Culture

In many Arabic(-speaking) cultures, traditional beauty standards can significantly impact body image.

