

## Cäm de miith cī liäap

Tueny ke cäm de miith cī liäap aa ye kārīl yiic ke tuaany de nhom ye röth nyuwoth nē dhöl ye cäm tō ke cīi cīt men thæerde. Ye kån alëu bī yic naŋ bī raan miëthkooŋ ya cam ka bī miëthdīt arëet ya cam ka bī tån tō guōpde- cuai ka nɔl- takic arëet nē yenhom. Ke kāk aa lëu bikē ya kā lëu bikē wēi nyaai ku aa lëu bikē yān kōk ke piir de raan riōōk.

**Kā ke tuaany de cäm cī liäap aa cīe thōŋ ke kā ye kɔc keek looi nē wēt nhiaam bī raan guōp tō ke dik tē tiŋ kɔc kōk een ka kā cī liäap nē biäk cäm- koor ka dīit, ku guōt de raan, yekē rōor ka yekē diäar, yekē riēnythi ka ye raan de ciēŋ de kuat wāac aa lëu bī keek dɔm.**

Kɔc ye kegup biwoŋ ka yekē röth tiŋ ke nɔŋ kērac nē kegup aa tō eke lëu bī liäap cäm keek dɔm. Yeen alëu eya bī yīin yiēk dhöl ye yīn rɔt tiēŋ thīn ku luōōiē nē yeen nē kē ye cam ku kaam ye lööm tē yīn guōpdu yāak thīn.<sup>1</sup> Atō eya nē ciēŋ ku piir de Paan Awuthtereliya e tō eluōōt bī raan wīc bī tō cīt dhöl dēt ye kɔc kōk wīc bī yīn dhiil tō thīn, men lëu bī yic riel bī raan cīe loi. Ye kån alëu bī yic riel na cīi ye luui cīt men de kē ye baai lēk wook lan yen guōp 'diik nhiēer raan ebēn'.

Kā cäm cī liäap aa cīe kā miēth ye cäm yetōk. Piir cath kenē keek aa lëu bikē ya dhöl ye raan kā dhal een guōm thīn ka bī rɔt yōk ke ril ye kādhal een tiaam. Kārīl yiic ke cäm cī liäap aa ye tuōl etōk kenē diērdīt, riōōcdīt, ku tēk tēk cī liäap ye raan yiēk duciēŋ yen yenhom tāau nē tōŋ cīi ye puōl, ku lööm de wel rac eya. Wēl kōk ke lēk nē wēt de diērdīt aa tō nē Awereŋ Nyooth Wēl ke Lēk Jam nē Diēer.

Anɔŋ kuat kuōt ke tueny ke cäm cī liäap. Kāken kediäk ye tuōl nē enɔŋ kɔc juēc ye keek dac yōk nē Awuthtereliya aa ye yīi:

**Duciēŋ de cäm cī liäap arëet (wāth)** - e tē ye raan mīth nē miëthdīt arëet mīth nē kaam cekic nē dhöl cīi lëu bī gēl ke ye yōk ke bī dhiil ya looi eluōōt.

**Bulimia norbotha** - e tē ye raan tō ke cī keek nē kaam de cäm cīi piath ku nē kaam cäm dīt ku ŋōk, thiēel, ye guōp yāak arëet ka ye wel ye yāc kɔk bī cäm dītde tekic.

**Anɔrekdhia nɔrbotha** - Ye kån e tē ye raan ye them bī tō ke thoi guōp arëet nē dhöl yen miëthkooŋ cam/ka ye guōpde yāak arëet (bī cīe cuai). Yeen alëu bī tō ke nɔŋ kē kec deetic apiath nē tån tō guōpde thīn ku ye tak lan ke yen cī cuai awēer tån tō guōpde thīn.

**Tueny Kōk ke Kā ke Cäm cī Liäap ye Keek Yōk** - e kån e tē tō ke yīn lëu ba naŋ kā nyooth tueny kōk ke kā ke cäm cī liäap, ku yīn tō ke cäm ye yīn cam ku tēk tēkdu nē kā ke guōpdu aa cīi piath.

## Kā nyooth yeen:

Kā ye cäm cī liäap nyuwoth aa bī ya wuōōc nē kem ke kɔc ku kuat de cäm cī liäap. Bī cīi ye thōŋ kenē kā nyooth tuaany acīe nyuwoth men ke liäap de cäm acīi tō, ku kā ye tuaany nyuwoth ye dac nyic aa nɔŋ yiic yīi:

- E miëthkooŋ arëet ka ye miëthdīt arëet cam nē kaam cekic nē dhöl cīi lëu bī gēl
- Dhöl cīi rɔt ye kan waar nē tē yen rɔt mac thīn, kā ye keek looi eluōōt, ka ye keek looi nē wēt de miēth ye cam
- E kaam bāaric thöl ke diēer nē wēt de tån tō guōpde thīn (cuai ka nɔl) ku tē yenē kɔc kōk guōpde tiēŋ thīn
- Tē yen rɔt yōk thīn- kem yen ke tō ke mit piōu ka dhiēu piōu e tō nhial ka bī tō piiny
- Ba rɔt ya ŋōōk ke nyic tē cīn miēth cam
- Acīe wīc bī rēer nē yān ye kɔc rōm piny thīn ku ye tē lëu bī miēth cam yiēk kɔc
- Bī jāl tē yenē akutnhiim ke kɔc rōm thīn, kā ke tuk ku gēēt de nyin wāan thæer nhiēer keek, ka enɔŋ piir de paandu
- Kā nyooth kē loi rɔt nē guōp de raan cīt bī guārde miēth tō yiēēc yic riel ka cī raan cuai ka nɔl cīt men run ku bēer de raan

## Kā yeen bēi:

Tueny ke cäm cī liäap aa ye kā kuōt yiic ke tuaany de nhom men lëu bī kā juēc kōk ye bēn nē kaam tōk keek cɔk tul. Ye kån alëu bī yic naŋ kā ye keek caal, kā cī röth waar nē guōp de raanic, ku kā loi röth nē nhomic ka kā ye tuōl nē ciēŋ nē kem ke kɔc nē röth cīt bī raan tō ke dēēk yepiōu ka ke biwoŋ rɔt, ye tō ke wīc bī ye looi yaa dik arëet, kārīl yiic cīt jōōr ka bī thukul ka luoi yōk ke rilic.

Tē wēēcē ciēŋ de kuēt kuōt yiic alëu bī tē raan rɔt yōk ke cīi guōp ye lɔyum cäm cī liäap juakic. Kā kōk ye kārīl yiic yiēk kɔc ke kuēt ke CALD aa tō yīi kāk thīn:

- Rēer nē kaam bāaric nē ciēŋ de bēi cī yet tuēŋ nē piōc ku piir yam piath yenē thōōŋ men na wīc raan bī guōpde dik arëet ke guōpde abī dhiil thui ku cīi cuai aa lëu bikē juakic bī raan rɔt biwoŋ cɔk tul ku bī dōm bī tuōl de cäm cī liäap juakic enɔŋ raan.

<sup>1</sup> [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/>



- Dhäär piðu ye kök bëi ku thëm yenë raan e them bi lrok kenë ciëŋ de piir yamic alëu liäap de cam cök tul.
- Abaköök kat në wët thiatha ka ciëŋ gum ajieth de piðu aa tö e ke lëu bi cäm ci liäap tuöl ençj keek. <sup>2</sup>

## Yök de kuwony:

Cäm ci liäap alëu bi döc bi jäl. Bi dac tiŋj alëu bi pial de raan tuaany në yän ke cäm ci liäam kedhia. Bi raan pial alëu bi pëi ka run jyt, ku koc juëc ci tuaany aa ye pial.

Na diëer lan ke yiin ka raan ruäai kenë yiin alëu bi tö kenë cäm ci liäap, lör ençj akimdu. Akimdu alëu bi tö ke cie raan nyic të yenë tuaany de cäm ci liäap daac thin, ku alëu bi kä nyooth tuaany e tul në wët de cämduöön ci liäap ku alëu bi yiin thön akimdiit nyic ajuieer de döc de cäm ci liäap.

## Döc:

Dhöi juëc yenë ke döc ku të yenë tuaany de cäm ci liäap lucci thin ku dhöl njäär tueen në të yenë tueny ke cäm ci liäap lucci thin abi ya wuöc cit ye tuaany yindī ku dit de cäm ci liäap, ku kä tö në piir de raan tuaany ku kä nhiëer raan löm keek.

Döc alëu bi yic naŋ yii:

- Döc ye looi në dhöl de jam bi luui në dhöl de kakuöön ye keek tak, yök ye yin rot yök në yiguöp ku të ye yin kan lucci thin wenë raan nyic lon de kä ke tuaany de nhom në döc ye keek looi në kem ci keek cak.
- Piöoc në miith ye keek cam të ençj raan nyic kiim de kä ye keek cam ku kë yekë looi në guöpic bi kony në dhöl yenë cäm piath ku dhöl ke cäm lócök.
- Lööm de wal alëu bi looi bi të ye raan ye rot yök thin ku diërdit tekic ku jpl ya döc ye looi në dhöl de jam.

<sup>2</sup> [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/>

## Në wët the Awereŋ de Wël ke Lëk

Ke wël ke lëk kāk aa cie wët lëk akim në kë bi looi ku kë cii bi looi. E wët de lëk epath ku aa cii jam në kä ke yenhdu tö yin ke thin, tän tö pial e guöpdu, kä ke pial e nhom tö kenë yiin ku kä wic keek thin. Duk ke wël ke lëk kāk löm bi yin tuaanydu, ka tuaany de raan det döc ku duk wët ci akim lueel në kë ba looi cie piŋ ka ba të wic yin een gööu rin kë tö në ke wël ke lëk kāk yiic. Guööt de kä ke pial guöp aa bi keek dhiil yäth ençj koc nyic lon kä ke pial e guöp. Na tö ke yin dak piðu, ke yin ye wët akim wic bi yiin lëk kë ba looi.

### Të e löömë keek thin

Butterfly Foundation - Body image disorders - Butterfly Foundation -

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

- Akimdu lëu cuwra de yekthirei lööm bi pial picok yomku tiŋj wët na tökë eke cii thiek në kaam bäär e alëu bi yom cök nicp.
- Tëëc paan akim alëu bi wic të ençj koc e ke lëu bi tuaany keek döc.

Mëëth ku koc ke raan nçj tuaany de cäm ci liäap në yän juëc aa lëu bikë tö e kek ci nhiim mum ku bikë diëer arëët. Kuwony ku lëk yenë koc piöc ye kë loi yeŋö, ku nyinye ye komiöniti kë loi rot nyic, aa ye biäk töŋ de döc tö tueen.

Ba lör ençj akim yen e ke të piath bi yin ye yeen jock thin na wic kuwony në kä ke pial e nhom. Awereŋ de kä tö të de *Getting Professional Mental Health Help (Yök de Kuwony Ençj Koc Nyic Döc në Kä ke Pial e Nhom)* ançjic wël kök ke lëk jam në kä ke koc wic kuwony ençj koc nyic lucci në ye wët kän.

Yin lëu eya ba jam wenë Butterfly National Helpline. Ajuieer ye cöl Butterfly Foundation ajuieer de baai ebën de kuwony ençj koc ke Awuthtereliya kedhia ci tuaany de cäm ci liäap keek döc ku kadhäl keek në wët të ye kek tän tö gupken tiëŋ thin, ku ençj koc ruäai kenë keek, mëthken ku akutnhim ke komiöniti ye keek kuwony. Keek aa lëu bikë wël ke lëk, thön ençj nyic kä ke pial e guöp ku jjiëëm. Të bi keek yök thin:

- [Butterfly.org.au](https://butterfly.org.au)
- Të ajuuir ke wëer thok: yuöpë 131 450 ku thiëc bi yiin cök jam wenë Butterfly Foundation's Helpline
- Jam webcat ku ajuuir ke yimeel aa tö eya

## Të wic yin kuwony emëen

Na ye tak men ke nçj raan lëu bi rot luöi yän tök ka koc kök, ke yin cöl kuwony të cïn gäau.

### Cöl koc ke ajuuir ke kuwony në kãrilic ye tuöl

Yuöpë abac arak diäk (000)

### Cöl Lifeline

Yuöpë 13 11 14

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>

Awereŋ nyooth wël kän e thiänçj në koc ke akutnhom de Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ku akutnhom de Dumuuk.

Awereŋ nyooth wël kän e looi:

### 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

