

- လူလ်တံဆဲးတံလံဒီးထံရှ်ကံသဲးအပူဘၣ်ကံဘၣ်ခဲတဖၣ်လံအလဲဒီဖျိဘၣ်သး တံဆိၣ်သနဲးအတံတဘၣ်လံဘၣ်စးမ့ၢ်လံတံပျံတံတံအတံမံအသးကဲထီၣ်အသး ဝဲအလံခဲအသံတဖၣ်အိၣ်ဒီးတံလံပျံလံကလဲဒီဖျိဘၣ်တံအိၣ်အိတံလံအတ တဘၣ်လံဘၣ်စးန့ၣ်လီၤ.²

တံမန့ၢ်တံဆိၣ်ထွဲမံၤစၢၤ-

တံအိၣ်အိတံအတံတဘၣ်လံဘၣ်စးတဖၣ်တံကူစါယါဘျါအံၤသ့တုၤလီၤတံလံလီၤန့ၣ် လီၤ. တံန့ၢ်လံကျဲၤမံၤဘၣ်တံလံအဆဲးမံၤဂ့ၢ်ထီၣ်တံအစၢၤလံအမ့ၢ်တံဘျါကျဲၤဒီးကယံၤမ့ၢ် တံအိၣ်အိတံလံအတံတဘၣ်လံဘၣ်စးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တံဘျါကျဲၤအံၤယံၤတံဆါကတံလံ အလံတဖၣ်မ့ၢ်အန့ၢ်တဖၣ်သ့ဝဲဒၣ်သန့ၣ်က့ၣ်ပုၤအတံက့ၢ်ဘျါကျဲၤဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲန့ၢ်ဘၣ်ယံၣ်လံန့ၢ်မ့ၢ်ပုၤလံန့ၢ်ဘၣ်တံမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတံအိၣ်အိတံအတံဂ့ၢ်ကံန့ၣ်, ဝဲသးစ့ၤဆဲးကျဲးဘၣ်န့ၣ်သံသ့ဘၣ်တက့ၢ်. နကသံသရၣ်ဘၣ်တဘၣ်တမ့ၢ်ပုၤစံၣ်နီၤလံအ ကကူစါယါဘျါဝဲဒၣ်တံအိၣ်အိတံလံအတံတဘၣ်လံဘၣ်စးတဖၣ်,ဘၣ်ဆၣ်အဝဲသ့ၣ်သမံ သမံဝဲဒၣ်တံဆါအပနီၣ်လံအကဲထီၣ်ခိဖျိတံအိၣ်အိတံလံအတံတဘၣ်လံဘၣ်စးအယံၣ်န့ၣ် သ့ဝဲဒၣ်ဒီးမ့ၢ်ဝဲဒၣ်ဆုၤဆုၤကသံသရၣ်စံၣ်နီၤလံအမံၤတံဘၣ်ထွဲဒီးတံအိၣ်အိတံလံ အတံတဘၣ်လံဘၣ်စးတဖၣ်အတံမံၤစၢၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တံကူစါယါဘျါ-

ကျဲၤကွဲၤအိၣ်ဝဲဒၣ်အါမံၤလံတံကူစါယါဘျါဒီးတံရံၣ်ကျဲၤပုၤဆုၤဝဲဒၣ်တံအိၣ်အိတံလံအ တံတဘၣ်လံဘၣ်စးတဖၣ်အဂီၢ်ဒီးကျဲၤကွဲၤအဘၣ်ဘျဲးဘၣ်ဒါကတံၤတခါန့ၣ်ကဒီးသန့ၣ်ထီၣ် လံတံအိၣ်အိတံလံအတံတဘၣ်လံဘၣ်စးတခါအံၤအကလုာ်ဒီးအနးထဲလဲၣ်ခိဖျိဒီးနီၤ တံတံအိၣ်သးဒီးပုၤလံအဒီးန့ၢ်တံမံၤစၢၤတံတံအတံအိၣ်ဒီးဘၣ်သးအဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တံကူစါယါဘျါဘၣ်တဘၣ်ကဟ်ယုၣ်-

- တံကူစါယါဘျါလံတံတံသကံးတံလံကကွဲၤမံၤတံဒီးနတံဆိကမိၣ်တဖၣ်,တံတုၢ် ဘၣ်တဖၣ်ဒီးတံသကံးပဝဲးတဖၣ်ယုၣ်ဒီးနနီၤသးအတံအိၣ်အိတံအိၣ်အိတံအပုၤစံၣ်နီၤလံ နလဲထံၣ်အံၤဘၣ်ဆါဘၣ်ကတံၤဒ်ပနီၣ်ယံၤတံဆါကတံၤအယုၣ်တခါအိၣ်အိသးန့ၣ် လီၤတကတံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တံအိၣ်အိတံဂ့ၢ်ဝဲအတံကူစါဘၣ်ကူစါသ့အဂ့ၢ်အကျဲၤယုၣ်ဒီးသရၣ်စံၣ်နီၤလံတံအိၣ်အိ တံလံအန့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်ဘျါပုၤတံအိၣ်အိတံအိၣ်အိတံအကျဲၤန့ၢ်ယုၣ်ဒီးတံအိၣ်အိတံအလုၢ်အ လံတဖၣ်လံအဘၣ်လံဘၣ်စးဒီးဒီးအိၣ်အိပုၤတံဟ်သ့ၣ်ဟ်သးတံလံအန့ၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ.
- ကသံၣ်ကသီတဖၣ်တံသူအံၤလံတံကမၤစ့ၤလီၤတံတုၢ်ဘၣ်တဖၣ်လံအမ့ၢ်တံဒ်သိး တံသးသဟီၣ်လီၤဒီးတံသ့ၣ်ကံၤသးဂံၤယုၣ်ဒီးတံတံသကံးအတံကူစါယါဘျါန့ၣ်လီၤ.

² [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/>

ဘၣ်ထွဲဒီးတံဂ့ၢ်နီၤနီၤအကဘျဲးတခါအံၤ

တံဂ့ၢ်တံကျဲၤတခါအံၤတမ့ၢ်ကသံၣ်ကသီအတံဟ့ၣ်ကူစါဘၣ်. မ့ၢ်တံလံအဘၣ်ထွဲဒီးတံခဲလံဒီး တယံးန့ၢ်ယုၣ်န့ၢ်တံတံအိၣ်အိတံသးတဖၣ်,နီၤခိအတံ အိၣ်အိတံဆိးပုၤ,နီၤသးအတံအိၣ်အိတံမ့ၢ်တမ့ၢ်နီၤသးအတံအိၣ်အိတံအိၣ်အိတံအိၣ်အိတံအိၣ်အိတံ သးတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်. တဘၣ်သူတံဂ့ၢ်တံကျဲၤတခါအံၤလံတံက ကူစါမ့ၢ်ထီၣ်န့ၢ်တံဆါ လံန့ၢ်ကစါဒဲးန့ၢ်,မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤတံကအတံဆူးတံဆါအတံအိၣ်အိတံဒီးတဘၣ်ကွဲၤကဟ်တံ ဆူးတံဆါအတံဟ့ၣ်ကူစါတဖၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်ယံၤန့ၢ်သးလံတံကမၤန့ၢ်တံဆူးတံဆါအတံ ဟ့ၣ်ကူစါတဖၣ်မ့ၢ်လံတံတမံၤမံၤလံတံဂ့ၢ်တံကျဲၤတခါအံၤအယံၣ်န့ၣ်တဂ့ၢ်. တံဆူးတံ ဆါအတံသံကွဲၤတမံၤလံလံတံကြဲးဆုၤယံၤအံၤဆုၤတံအိၣ်အိတံအိၣ်အိတံအပုၤစံၣ်နီၤလံ အကံၤစီထီၣ်ဘးတံကအအိၣ်လီၤ. ဖဲသးမ့ၢ်ဒုဒိအခါ,ဝဲသးစ့ၤထီၣ်တံကွဲၤယုၣ်မ့ၢ်တံဆူးတံဆါ ဂ့ၢ်ဝဲအတံဟ့ၣ်ကူစါတက့ၢ်.

ဂံၢ်ထံးတံတံစၢၤမံၤစၢၤတဖၣ်-

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

- နကသံသရၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကမၤဝဲဒၣ် X-ray လံတံကသမံသမံးန့ၢ်အတံအိၣ်အိတံ ဆူၣ် အိၣ်အိတံလံတံအတံယံၤဖုၣ်ဘၣ်အသးလံတံဆါကတံၤယံၤယံၤဒုးကဲထီၣ်ယံၤအဂီၢ်စါ လံအတံဂ့ၢ်ကံသ့အယံၣ်လီၤ.
- တံတီၣ်ထီၣ်ကူစါလံတံဆါဟ့ၣ်ဘၣ်တဘၣ်တံကလိၣ်ဘၣ်အံၤလံပုၤလံအအိၣ်ဒီး တံဆူးတံဆါအတံလီၤဘၣ်ယံၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤလံအအိၣ်ဒီးတံအိၣ်အိတံအတံတဘၣ်လံဘၣ်စးအဟံၣ်ဖိဖိဒီးတံလံကံးတဖၣ် ညီၣ်တုၢ်ဘၣ်လံအတံန့ၢ်ပုၤလံတံဂ့ၢ်ဒီးအသးအသးဒီးဒိၣ်ဒိၣ်သ့လီၤ. တံဆိၣ်ထွဲဒီး တံကူစါဘၣ်ကူစါသ့, တဘျီယံၤယုၣ်ဒီးပုၤတံက အတံန့ၢ်ပုၤ လံအဂ့ၢ်ထီၣ်, မ့ၢ်တံအကါဒိၣ် လံအဘၣ်ထွဲဒီးတံကူစါယါဘျါတခါန့ၣ်လီၤ.

နကသံသရၣ်ကတံလံအဂ့ၢ်ကတံၤလံတံကစးထီၣ်အံၤဖဲမံၤနီၤနီၤသးအတံအိၣ်အိတံ ဆူၣ် အိၣ်အိတံမံၤစၢၤအခါန့ၣ်လီၤ.တံဂ့ၢ်နီၤနီၤအလံကဘျဲးလံတံကွဲၤရံၣ်တခါအံၤ *Getting Professional Mental Health Help* (မံၤန့ၢ်စံၣ်နီၤနီၤသးအတံအိၣ်အိတံအိၣ်အိတံမံၤ စၢၤ)အိၣ်အိတံဂ့ၢ်တံကျဲၤဆူၣ်လံတံကကွဲၤယုၣ်စံၣ်နီၤတံမံၤစၢၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နဆဲးကျဲးဝဲဒၣ် Butterfly ထံကံၤအတံမံၤစၢၤ အလံကျဲၤန့ၢ်သ့စ့ၤကံးလီၤ. Butterfly Foundation မ့ၢ်ထံကံၤကရု ဟ့ၣ်သးကညီၤတံလံပုၤအံၤစတုၤယါဖဲခဲလံလံအဘၣ်ဒိ ဒီးတံအိၣ်အိတံလံ အတံတဘၣ်လံဘၣ်စးတဖၣ်ဒီးနီၤခိအတံအိၣ်အိတံပျါအတံဂ့ၢ်ကံတဖၣ်ဒီး လံဟံၣ်ဖိဖိ,တံလံကံးဒီးပုၤတံကအဆိၣ်ထွဲအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်စ့ၤကံး တံဂ့ၢ်တံကျဲၤ,တံဆုၤယံၤဆူၣ်အိၣ်အိတံအိၣ်အိတံအပုၤစံၣ်နီၤတဖၣ်ဒီးပုၤတံဂ့ၢ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူစါ ဟ့ၣ်ဖးတံတဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဆဲးကျဲးဘၣ်-

- [Butterfly.org.au](https://butterfly.org.au)
- လံတံကျဲးထံအတံမံၤစၢၤအတံဖဲးတံမံၤစၢၤအဂီၢ်ကံးဘၣ် 131 450 ဒီးသံကွဲၤဘၣ်လံတံကဘျဲးန့ၢ်ဒီး Butterfly Foundation အလံကျဲၤမံၤစၢၤန့ၣ်တက့ၢ်
- ဝဲးဘၣ်တံတံသကံးဒီးအံၤမုၢ်လံအတံမံၤစၢၤအိၣ်စ့ၤကံးဝဲဒၣ်လီၤ

ဖဲန့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တံမံၤစၢၤအခဲအံၤ

ဖဲန့ၢ်ဆိကမိၣ်လံပုၤတံကမ့ၢ်မံၤဒီလီၤအသးမ့ၢ်သ့န့ၣ်

ကံးဘၣ်ဂ့ၢ်ကံၤအူအတံမံၤစၢၤအတံဖဲးတံမံၤစၢၤတဖၣ်

ဆိၣ်လီၤ ဝဲးသးပျါၣ် (000)

ကံးဘၣ် Lifeline

ဆိၣ်လီၤ 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>

တံဂ့ၢ်နီၤနီၤအလံကဘျဲးတခါအံၤဘၣ်တံဒုးသ့ၣ်ညါအံၤခိဖျိ Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ကရုဖိဒီးပုၤကွဲၤထွဲကဟ့ၣ်ကယံ တံကရုဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တံဂ့ၢ်နီၤနီၤအလံကဘျဲးအံၤဘၣ်တံထုးထီၣ်အံၤခိဖျိ-

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

