

ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਰੋਗ

ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਰੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਭਾਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਕਾਰ ਨਾਲ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਰੋਗ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਚੋਣ ਜਾਂ ਗਲਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਿੰਗ, ਉਮਰ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾੜੀ ਜਾਂ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਤਸਵੀਰ ਦਿਸਦੀ ਹੈ ਉਹ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਰੋਗ ਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਵੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।¹ ਆਸਟਰੇਲਿਆਈ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਮੂਨਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਦਬਾਅ ਵੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸੱਚੇ ਵਿੱਚ ਫਿਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਮਾਜ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ 'ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ'।

ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਰੋਗ ਸਿਰਫ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹ ਵਿਵਹਾਰ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਰੋਗ ਅਕਸਰ ਚਿੰਤਾ, ਪੈਨਿਕ ਰੋਗ ਅਤੇ ਜਨੂਨ-ਮਜਬੂਰੀ ਵਿਗਾੜ (obsessive-compulsive disorder) ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖਾਣ ਪੀਣ ਸਬੰਧਤ ਰੋਗ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਸਟਰੇਲਿਆ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤਿੰਨ ਮੁਖ ਰੋਗ ਹਨ:

ਬਿੰਜ ਖਾਣ ਦਾ ਰੋਗ (Binge eating Disorder) - ਇਹ ਉਹ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਮਜਬੂਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੁਲੀਮਿਆਂ ਨਰਵੋਸਾ (Bulimia nervosa) - ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵਰਤ. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਕਬਜ ਖੋਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਨਰਵੋਸਾ (Anorexia nervosa) - ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ/ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਭਾਰੇ ਹਨ।

¹ [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/>

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/>

ਹੋਰ ਖਾਸ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਰੋਗ - ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਗੇਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣ।

ਲੱਛਣ:

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਮੇਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਬੇਕਾਬੂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਖਾਣੇ ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਆਦਤਾਂ, ਰਸਮਾਂ ਜਾਂ ਰੂਟੀਨ ਹੋਣੇ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਜਨ ਅਤੇ ਸ਼ਕਲ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਣਾ।
- ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਆਉਣੇ
- ਖਾਣ ਪੀਣ ਬਾਅਦ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਿਥੇ ਭੋਜਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਮਾਜਕ ਸਮੂਹਾਂ, ਸ਼ੋਕ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਾਣਦੇ ਸੀ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਲਾਂਭੇ ਹੱਟ ਜਾਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ

ਕਾਰਣ:

ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਰੋਗ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਨੈਟਿਕਸ, ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਕ ਜਿਵੇਂ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਘਾਟ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਮੰਗ, ਧੱਕੇਸ਼ਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਟਕਰਾਅ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਜਾਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਲਈ ਜੋਖਮ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। CALD ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਪਛਮੀ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੋਣੇ।
- ਪਰਵਾਸ ਦਾ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਅਸੰਗਤ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਰੋਗ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।²



ਸਮਰਥਨ ਲੈਣਾ:

ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਮਹਿਨੇ ਜਾਂ ਸਾਲ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਚਰੇਤੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ:

ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣ ਲਈ ਕਈ ਖਾਸ ਰਸਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਤਰੀਕਾ ਕਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ, ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਮਹੱਲ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ

ਇਲਾਜਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨਿਯਮਤ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ।
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਇਟਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਸਿਖਿਆ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਟਾਕ ਥੈਰਾਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਢੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਐਕਸਰੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮੈਡੀਕਲ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਸ੍ਰੋਤ

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

2021 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਉਲਝੇ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆ, ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਝ, ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇਸ ਲੜੀ ਦੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ *Getting Professional Mental Health Help (ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ)* ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬਟਰਫਲਾਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (Butterfly National Helpline) ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। The Butterfly Foundation ਸਾਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਚਿਤਰਾਂ ਦੇ ਮੁਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਬਰਾਦਰੀਆਂ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- [Butterfly.org.au](https://butterfly.org.au)
- ਅਨੁਵਾਦਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ 131 450 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਟਰਫਲਾਈ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ
- ਵੇਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਸੇਵਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦਿਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (emergency services) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਤਿੰਨ ਸਿਫਰਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (000)

ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

13 11 14 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

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>

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਗਠਨ

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੇ ਕਰਤਾ:

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

