

FR	EN	ALBANAIS
Le trouble de stress post-traumatique	Post-traumatic stress disorder	Çrregullimi i stresit post-traumatik
Fiche à destination des personnes migrantes en France	Information for migrants in France	Informacion për emigrantët në Francë
Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique (TSPT) ?	What is post-traumatic stress disorder (PTSD)?	Çfarë është çrregullimi i stresit post-traumatik (PTSD)?
Le trouble de stress post-traumatique, qu'on désigne parfois par son abréviation TSPT, est un trouble qui survient à la suite d'un événement traumatisant dans lequel on est ou on se sent confronté à la mort (un conflit armé, un attentat, une traversée périlleuse en bateau...) ou on est attaqué dans son intégrité physique (une agression physique et/ou sexuelle, de la torture, un viol etc.).	Post-traumatic stress disorder, sometimes known by its abbreviation PTSD, is a disorder that occurs following a traumatic event in which we are, or feel as if we are, at risk of dying (armed conflict, a terrorist attack, a dangerous sea crossing, etc.) or our physical integrity is violated (physical and/or sexual assault, torture, rape, etc.).	Çrregullimi i stresit post-traumatik, ndonjëherë i njohur me shkurtesën e tij PTSD, është një çrregullim që shfaqet pas një ngjarjeje traumatike në të cilën ne jemi ose ndiejmë se na rrezikohet jeta (konflikt i armatosur, sulm terrorist, kalim i rrezikshëm i detit, etj.) ose cenohet integriteti ynë fizik (sulm fizik dhe/ose seksual, torturë, përdhunim, etj.).
Chez les personnes migrantes, il peut être aggravé par la perte de repères culturels et des discriminations.	Among migrants, it can be aggravated by the loss of familiar cultural reference points and by discrimination.	Tek emigrantët, çrregullimi mund të përkeqësohet për shkak të humbjes së pikave të referencës kulturore të njohura dhe diskriminimit.
C'est une réaction à un stress intense, qui survient en général un mois après l'événement, mais qui peut aussi se manifester plusieurs mois voire plusieurs années après le traumatisme.	PTSD is a reaction to intense stress that generally arises within a month after the event, but it can present itself several months or even years after the trauma.	PTSD është një reagim ndaj stresit të madh që përgjithësisht shfaqet një muaj pas ngjarjes, por mund të shfaqet disa muaj ose edhe vite pas traumës.
Il touche davantage de femmes que d'hommes, et aussi les enfants.	It affects women more than men, and can also have an impact on children.	Ai prek gratë më shumë se burrat, por mund të ndikojë edhe te fëmijët.
Quels sont les symptômes ?	What are the symptoms?	Cilat janë simptomat?
On retrouve quatre grands types de symptômes :	There are four main types of symptoms:	Ka katër lloje simptomash kryesore:
– De l'évitement : lorsqu'on évite de passer par telle rue, de faire telle activité, de rencontrer des personnes qui parlent la langue de nos agresseurs, etc. En clair, on évite tout ce qui peut nous rappeler l'événement traumatisant ;	– Avoidance: when we avoid taking a particular street, engaging in a particular activity, meeting people who speak the language of our attackers, etc. In short, we avoid anything that might remind us of the traumatic event;	– Shmangia: kur ne shmangim kalimin në një rrugë të caktuar, përfshirjen në një veprimtari të caktuar, takimet me persona që flasin gjuhën e agresorëve, etj. Me pak fjalë, ne shmangim çdo gjë që na e kujton ngjarjen traumatike;
– Des reviviscences : malgré nous, on va « revivre » l'événement traumatisant et les émotions ressenties à ce moment-là.	– Reliving: despite ourselves, we might "relive" the traumatic event and the emotions we felt at the time.	– Rijetimi: pa dashur, ne mund ta "rijetojmë" ngjarjen traumatike dhe emocionet që ndiem në atë kohë.
Ce sont des moments particulièrement violents qui peuvent nous paralyser : flashbacks, cauchemars... ;	This is a particularly violent experience, and can be paralyzing – flashbacks, nightmares, etc.;	Kjo është një përvojë veçanërisht e dhunshme dhe mund të jetë paralizuese – kujtime, makthe, etj.;
– De l'hypervigilance : on va sursauter au moindre bruit, être tout le temps sur le qui-vive, se	– Hypervigilance: we might jump at the slightest noise, be constantly alert, turn around all the time in the street to see if anyone is following us, etc.;	– Rritja e vigjilencës: ne mund të kërcëjmë për shkak të zhurmës më të vogël, jemi vazhdimisht

retourner tout le temps dans la rue pour voir si personne ne nous suit, etc. ;		vigilentë, kthejmë gjithë kohës kokën në rrugë për të parë nëse po na ndjek dikush, etj.;
– Des émotions ou idées négatives de soi : on va ressentir de la colère, de la peur, de la culpabilité ou de la honte en lien avec l'événement.	– Negative emotions or thoughts about ourselves: we might feel anger, fear, guilt or shame about the event.	– Emocionet ose mendimet negative për veten: ne mund të ndiejmë inat, frikë, faj ose turp nga ngjarja.
Cela peut aussi être une incapacité à se souvenir d'éléments importants de sa vie, ou des événements traumatiques.	We might also be unable to remember important aspects of our lives, or about the traumatic events.	Ne gjithashtu mund të mos jemi në gjendje të kujtojmë aspekte të rëndësishme të jetës sonë, ose rreth ngjarjeve traumatike.
Pourquoi parle-t-on de Trouble de stress post-traumatique "complexe" ?	Why do we talk about "complex" post-traumatic stress disorder?	Përse flitet për çrregullimin e stresit post-traumatik "kompleks"?
Lorsque l'événement traumatisant dure longtemps ou se répète sans possibilité de fuite, comme dans les violences sexuelles ou les situations de guerre, le TSPT peut être "complexe".	If the traumatic event lasts a long time or occurs repeatedly with no hope of escape, as in sexual violence or in wartime, the PTSD may be described as "complex".	Nëse ngjarja traumatike zgjat për një kohë të gjatë ose ndodh vazhdimisht pa shpresë për shpëtim, si në rastin e dhunës seksuale ose në kohë lufte, PTSD mund të përshkruhet si "kompleks".
Lorsqu'on souffre de trouble de stress post-traumatique complexe, il faut en général plus de temps pour aller mieux, d'autant que le trouble peut être associé à des problèmes de dépendance (alcool, drogues, médicaments...).	Sufferers from complex post-traumatic stress disorder typically take longer to recover, especially if the disorder is associated with problems of addiction (alcohol, drugs, medication, etc.).	Zakonisht, personat që vuajnë nga çrregullimi i stresit post-traumatik kompleks kërkojnë më shumë kohë për t'u rikuperuar, sidomos nëse çrregullimi shoqërohet me problemet e varësisë (nga alkooli, drogat, medikamentet, etj.).
On va parfois avoir plus de mal à contrôler ses impulsions, ses émotions, on va avoir beaucoup d'idées négatives et / ou des moments d'agressivité.	We might sometimes find it harder to control our impulses or emotions, and experience many negative thoughts and/or surges of aggression.	Ndonjëherë mund ta kemi të vështirë t'i kontrollojmë impulset ose emocionet tona, si dhe të përjetojmë shumë mendime negative dhe/ose shpërthime agresiviteti.
Mais cela n'est pas une fatalité.	But this doesn't necessarily have to be the case.	Por nuk ka përse të jetë domosdoshmërisht ky rasti.
C'est peut-être autre chose !	It might be something else!	Mund të jetë diçka tjetër!
Quand on vit un ou des moments traumatisants, il est possible de développer d'autres difficultés, telles que la dépression, des phobias, ou des addictions.	When we experience traumatic events, we can also develop other problems, such as depression, phobias or addictions.	Kur përjetojmë ngjarje traumatike, ne mund të shfaqim edhe probleme të tjera, si p.sh. depresion, frikëra ose varësi.
Parfois notre corps va prendre le relais et exprimer notre désarroi à travers des symptômes : nous pouvons ressentir des maux de ventre, des migraines, des réactions de la peau, etc. C'est que l'on appelle la somatisation.	Sometimes our body might take over and express our distress through physical symptoms: we may experience stomach aches, migraines, skin reactions, etc. This is known as somatisation.	Ndonjëherë trupi ynë mund të marrë kontrollin dhe ta shprehë shqetësimin tonë nëpërmjet simptomave fizike: ne mund të përjetojmë dhimbje stomaku, migrena, reaksione në lëkurë, etj. Ky njihet si somatizëm.
Il est essentiel de reconnaître ces signaux et de savoir les lier à des événements traumatiques.	It is vital to recognise these signals and be able to link them to the traumatic events.	Është e rëndësishme që këto sinjale të dallohen dhe të mund t'i lidhni ato me ngjarjet traumatike.
À qui demander de l'aide ?	Who can I turn to for help?	Ku mund të drejtohem për ndihmë?
Le TSPT n'est pas une faiblesse, mais un trouble psychique qui concerne tout le monde.	PTSD is not a weakness – it is a psychological disorder that can affect anyone.	PTSD nuk është një dobësi – ai është një çrregullim psikologjik që mund të prekë këdo.

En France, il est possible de parler avec un médecin lorsqu'on ne se sent pas bien mentalement, sans honte ni tabou.	In France, you can talk to a doctor without shame or taboos if you feel mentally unwell.	Në Francë, mund të flisni me një mjek pa pasur turp apo tabu nëse nuk ndiheni mirë mendërisht.
Ce que vous direz au médecin restera entre vous et lui et cela n'aura pas d'impact sur votre demande d'asile, sauf si vous demandez à ce que cela soit mentionné.	What you tell the doctor will remain between the two of you and will not affect your asylum application, unless you ask for it to be taken into account.	Ajo që do t'i thoni mjekut do të mbetet mes jush dhe nuk do të ndikojë në aplikimin për azil, përveç nëse kërkoni që të merret në konsideratë.
Des médecins, généralistes ou psychiatres, ainsi que des psychologues, peuvent vous aider.	General practitioners, psychiatrists and psychologists can help you.	Mjekët e përgjithshëm, mjekët psikiatër dhe psikologët mund t'ju ndihmojnë.
Les Permanences d'accès aux soins de santé (Pass) psychiatriques et les équipes mobiles psychiatrie précarité (EMPP) offrent des soins gratuits.	Continuous access to healthcare (<i>permanences d'accès aux soins de santé, PASS</i>) for psychiatric needs and mobile psychiatric teams for vulnerable people (<i>équipes mobiles psychiatrie précarité, EMPP</i>) offer free treatment.	Akresi i vazhdueshëm në kujdesin shëndetësor (<i>permanences d'accès aux soins de santé, PASS</i>) për nevojat psikiatrike dhe ekipet e lëvizshme të psikiatrisë për personat e cenueshëm (<i>équipes mobiles psychiatrie précarité, EMPP</i>) ofrojnë trajtim falas.
Des consultations spécifiques pour les personnes migrantes, comme à l'hôpital Avicenne de Bobigny, existent.	Specific services for migrants also exist, such as the care provided at the Avicenne hospital in Bobigny.	Ekzistojnë po ashtu shërbime specifike për emigrantët, si p.sh. kujdesi i ofruar nga spitali "Avicenne" në Bobinji.
> Pour localiser des lieux de soins, consultez la carte sur le site du Cn2r (www.cn2r.fr/ressources/migrations).	> To find locations where treatment is available, take a look at the map on the Cn2r website (www.cn2r.fr/ressources/migrations).	> Për të gjetur pikat ku ofrohet trajtim, hidhini një sy hartës në faqen e internetit të Cn2r (www.cn2r.fr/ressources/migrations).
En cas d'urgence, contactez les pompiers au 18.	In an emergency, call the fire brigade by dialling 18.	Në rast urgjence, telefononi zjarrfikësit në numrin 18.
Vous n'êtes pas seul(e) – il est possible d'aller mieux.	You are not alone – recovery is possible.	Ju nuk jeni vetëm – rikuperimi është i mundshëm.
Demander de l'aide est le premier pas vers une vie meilleure.	Asking for help is the first step towards a better life.	Kërkimi i ndihmës është hapi i parë drejt një jete më të mirë.
Cette fiche est également disponible : en paschto, en dari, en arabe, en swahili, en géorgien, en albanais, en tchétyène, en bengali.	This information is also available in Pashto, Dari, Arabic, Swahili, Georgian, Albanian, Chechen and Bengali.	Ky informacion ofrohet edhe në gjuhën pashto, dari, arabisht, suahili, gjeorgjiansht, shqip, çeçene dhe bengalisht.