

| FR | EN | BENGALI |
|--|---|--|
| Le trouble de stress post-traumatique | Post-traumatic stress disorder | ট্রমা-পরবর্তী মানসিক সমস্যা |
| Fiche à destination des personnes migrantes en France | Information for migrants in France | ফ্রান্সে অভিবাসীদের জন্য তথ্য |
| Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique (TSPT) ? | What is post-traumatic stress disorder (PTSD)? | ট্রমা-পরবর্তী মানসিক সমস্যা (PTSD) কী? |
| 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.). | ট্রমা-পরবর্তী মানসিক সমস্যা কখনও কখনও এর সংক্ষিপ্ত নাম PTSD দ্বারা পরিচিত, এটি একটি ব্যাধি যা কোনো আঘাতজনিত ঘটনার পরে ঘটে যেগুলার মধ্যে আমরা থাকলে (যেমন: সশস্ত্র সংঘাত, সন্ত্রাসী আক্রমণ, বিপজ্জনক সমুদ্র পারাপার ইত্যাদি) বা আমাদের শারীরিক সুস্থতা লঙ্ঘন করা হয় এমন (শারীরিক অথবা যৌন নির্যাতন, ধর্ষণ ইত্যাদি) ক্ষেত্রে আমরা অনুভব করি যে আমরা মৃত্যুর ঝুঁকিতে রয়েছি। |
| 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. | অভিবাসীদের মধ্যে, ঘনিষ্ঠ সাংস্কৃতিক রেফারেন্স পয়েন্টগুলোর ক্ষতি এবং বৈষম্যের মাধ্যমে এটিকে আরো খারাপ পরিস্থিতির দিকে নিয়ে আসতে পারে। |
| 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 হচ্ছে তীব্র মানসিক চাপের একটি প্রতিক্রিয়া যা সাধারণত গুরুত্বপূর্ণ ঘটনার পরে এক মাসের মধ্যে দেখা দেয়, কিন্তু এটি ট্রমা হওয়ার কয়েক মাস এমনকি কয়েক বছর পরে নিজেকে প্রকাশ করতে পারে। |
| 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. | এটি পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের উপর বেশি প্রভাব বিস্তার করে এবং শিশুদের উপরও প্রভাব ফেলতে পারে। |
| Quels sont les symptômes ? | What are the symptoms? | লক্ষণগুলো কী কী? |
| On retrouve quatre grands types de symptômes : | There are four main types of symptoms: | চার ধরনের প্রধান লক্ষণ রয়েছে: |
| – 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; | - এড়ানো: যখন আমরা কোনো নির্দিষ্ট রাস্তায় যাওয়া, কোনো নির্দিষ্ট কার্যক্রমে নিয়োজিত হওয়া, আমাদের আক্রমণকারীদের মতো কথা বলা মানুষদের সাথে দেখা করা ইত্যাদি এড়িয়ে চলি, আমরা এমন কিছু এড়িয়ে চলি যা আমাদের ট্রমাজনিত ঘটনার কথা মনে করিয়ে দিতে পারে। |

| | | |
|---|---|---|
| – 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. | - স্মৃতিচারণ: আমরা নিজেদের সত্ত্বেও, আমরা অঘাতজনিত ঘটনা ও সেই সময়ে আমরা যে আবেগগুলো অনুভব করেছি সেই “অতীত অভিজ্ঞতা” পরিস্কারভাবে মনে করতে পারি। |
| 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.; | এটি একটি বিশেষ সহিংস অভিজ্ঞতা এবং এটির কারণে অক্ষমতা, ফ্ল্যাশব্যাক, দুঃস্বপ্ন ইত্যাদি হতে পারে। |
| – De l’hypervigilance : on va sursauter au moindre bruit, être tout le temps sur le qui-vive, se retourner tout le temps dans la rue pour voir si personne ne nous suit, etc. ; | – 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.; | - চরম বা অত্যধিক সতর্কতা: আমরা সামান্য শব্দে লাফ দিতে পারি, সর্বদা সতর্ক থাকতে পারি, রাস্তায় সারক্ষণ ঘুরে দেখতে পারি যে কেউ আমাদের পিছু নিয়েছে কিনা ইত্যাদি; |
| – 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. | - নিজের সম্পর্কে নেতিবাচক আবেগ বা চিন্তাভাবনা: আমরা ঘটনাটি সম্পর্কে রাগ, ভয়, অপরাধবোধ বা লজ্জা অনুভব করতে পারি। |
| 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. | আমরা আমাদের জীবনের গুরুত্বপূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গিগুলো অথবা বেদনাদায়ক ঘটনাগুলোর বিষয়ে মনে রাখতে সক্ষম না হতেও পারি। |
| Pourquoi parle-t-on de Trouble de stress post-traumatique “complexe” ? | Why do we talk about “complex” post-traumatic stress disorder? | কেন আমরা ট্রমা-পরবর্তী “জটিল” মানসিক সমস্যা নিয়ে কথা বলি? |
| 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”. | যদি আঘাতজনিত ঘটনাটি দীর্ঘসময় স্থায়ী হয় অথবা মুক্ত হওয়ার আশা ছাড়াই বারবার ঘটে, যেহেতু যৌন সহিংসতা বা যুদ্ধকালীন সময়ে PTSD-কে “জটিল” হিসেবে বর্ণনা করা যেতে পারে। |
| 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.). | জটিল ট্রমা-পরবর্তী মানসিক সমস্যায় আক্রান্তরা সাধারণত সুস্থ হয়ে উঠতে বেশি সময় নেয়, বিশেষ করে যদি রোগটি আসক্তির সমস্যা (অ্যালকোহল, ড্রাগস, ওষুধ ইত্যাদি) এর সাথে সম্পর্কিত হয়। |
| 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. | আমরা কখনও কখনও আমাদের আবেগ অথবা অনুভূতিগুলো নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন বলে মনে করি এবং নেতিবাচক চিন্তাভাবনা অথবা লাঞ্চার বহিঃপ্রকাশ অনুভব করি। |
| Mais cela n'est pas une fatalité. | But this doesn't necessarily have to be the case. | কিন্তু এই ঘটনার ক্ষেত্রে এটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে হচ্ছে না। |
| C'est peut-être autre chose ! | It might be something else! | এটা অন্য কিছু হতে পারে! |

| | | |
|--|---|---|
| Quand on vit un ou des moments traumatisants, il est possible de développer d'autres difficultés, telles que la dépression, des phobies, ou des addictions. | When we experience traumatic events, we can also develop other problems, such as depression, phobias or addictions. | যখন আমরা আঘাতজনিত ঘটনাগুলো অনুভব করি, তখন আমরা হতাশা, ভয় বা আসক্তির মতো অন্যান্য সমস্যাগুলোও প্রকাশ করতে পারি। |
| 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. | কখনও কখনও আমাদের শরীর শারীরিক লক্ষণগুলোর মাধ্যমে আমাদের যন্ত্রণা প্রকাশ করতে পারে: আমরা পেট ব্যথা, মাইগ্রেন, ত্বকের সমস্যা ইত্যাদি অনুভব করতে পারি। এটি সোমাটাইজেশন হিসেবে পরিচিত। |
| 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. | এই সংকেতগুলো সনাক্ত করা এবং তাদের আঘাতজনিত ঘটনাগুলোর সাথে সেগুলো সংযুক্ত করতে সক্ষম হওয়া গুরুত্বপূর্ণ। |
| À qui demander de l'aide ? | Who can I turn to for help? | আমি সাহায্যের জন্য কার কাছে যেতে পারি। |
| 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 কোনো দুর্বলতা নয় - এটি একটি মানসিক সমস্যা যা যে কাউকে আক্রান্ত করতে পারে। |
| 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. | ফ্রান্সে আপনি যদি মানসিকভাবে অসুস্থবোধ করেন তাহলে আপনি লজ্জা বা নিষেধাজ্ঞা ছাড়াই ডাক্তারের সাথে কথা বলতে পারবেন। |
| 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. | আপনি ডাক্তারকে যা বলবেন তা আপনারা দুজনের মধ্যে থাকবে এবং আপনার আশ্রয়ের আবেদনকে প্রভাবিত করবে না, যদি না আপনি এটি বিবেচনায় নিতে বলেন। |
| Des médecins, généralistes ou psychiatres, ainsi que des psychologues, peuvent vous aider. | General practitioners, psychiatrists and psychologists can help you. | জেনারেল প্র্যাকটিশনার, সাইকিয়াট্রিস্ট ও সাইকোলজিস্টরা আপনাকে সাহায্য করবেন। |
| 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</i> , PASS) for psychiatric needs and mobile psychiatric teams for vulnerable people (<i>équipes mobiles psychiatrie précarité</i> , EMPP) offer free treatment. | মানসিক রোগের প্রয়োজনে স্বাস্থ্যসেবাতে অবিচ্ছিন্ন অ্যাক্সেস (<i>permanences d'accès aux soins de santé</i> , PASS) এবং দুর্বল ব্যক্তিদের জন্য মোবাইল সাইকিয়াট্রিক টিম (<i>équipes mobiles psychiatrie précarité</i> , EMPP) বিনামূল্যে চিকিৎসা প্রদান করে। |
| 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. | অভিবাসীদের জন্য নির্দিষ্ট পরিষেবাগুলোও বিদ্যমান, যেমন ববিগনির আভিসেন হাসপাতালে দেওয়া পরিচর্যা। |
| > 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). | > চিকিৎসা পাওয়া যায় এমন ঠিকানাগুলো সন্ধান করতে Cn2r ওয়েবসাইটে (www.cn2r.fr/ressources/migrations) মানচিত্রটি দেখুন। |

| | | |
|--|---|--|
| En cas d'urgence, contactez les pompiers au 18. | In an emergency, call the fire brigade by dialling 18. | জরুরি অবস্থায় 18 ডায়াল করে ফায়ার ব্রিগেডকে কল করুন। |
| Vous n'êtes pas seul(e) – il est possible d'aller mieux. | You are not alone – recovery is possible. | আপনি একা নন – সুস্থতা সম্ভব। |
| Demander de l'aide est le premier pas vers une vie meilleure. | Asking for help is the first step towards a better life. | উন্নত জীবনের দিকে প্রথম পদক্ষেপ হচ্ছে সাহায্য চাওয়া। |
| Cette fiche est également disponible : en pashto, 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. | এই তথ্য পশতু, দারি, আরবি, সোয়াহিলি, জর্জিয়ান, আলবেনিয়ান, চেচেন এবং বাংলা ভাষাতেও পাওয়া যায়। |