



DARI	EN	FR
اختلال استرس پس از سانحه	Post-traumatic stress disorder	Le trouble de stress post-traumatique
معلومات برای مهاجران در فرانسه	Information for migrants in France	Fiche à destination des personnes migrantes en France
اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) چیست؟	What is post-traumatic stress disorder (PTSD)?	Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique (TSPT) ?
اختلال استرس پس از سانحه، که بعضی اوقات با مخفف آن PTSD شناخته می شود، اختلالی است که به دنبال یک رویداد آسیب زا رخ می دهد که در آن ما یا احساس می کنیم در معرض خطر مرگ هستیم (درگیری مسلحانه، حمله تروریستی، عبور خطرناک از دریا و غیره) یا تمامیت فیزیکی ما نقض شود (آزار جسمی و/یا جنسی، شکنجه، تجاوز جنسی و غیره).	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.)	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.)
در میان مهاجران، این اختلال می تواند با از دست دادن نقاط مرجع کلتوری آشنا و تبعیض، تشدید شود.	Among migrants, it can be aggravated by the loss of familiar cultural reference points and by discrimination.	Chez les personnes migrantes, il peut être aggravé par la perte de repères culturels et des discriminations.
PTSD واکنشی به استرس شدید است که به طور کلی در عرض یک ماه پس از رویداد ایجاد می شود، اما می تواند چندین ماه یا حتی سال ها پس از تروما خود را نشان دهد.	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.	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.
این اختلال زنان را بیشتر از مردان مبتلا می کند و همچنین می تواند بالای اطفال نیز تأثیر بگذارد.	It affects women more than men, and can also have an impact on children.	Il touche davantage de femmes que d'hommes, et aussi les enfants.
علائم چیست؟	What are the symptoms?	Quels sont les symptômes ?
چهار نوع علائم اصلی وجود دارد:	There are four main types of symptoms:	On retrouve quatre grands types de symptômes :
– اجتناب: وقتی از رفتن به یک سرک خاص، اشتراک در یک فعالیت خاص، ملاقات با اشخاصی که به لسان مهاجران ما صحبت می کنند و غیره، اجتناب می کنیم؛	– 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;	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 ;
- مرور اتفاقات گذشته: علیرغم میل باطنی خود، ممکن است ما رویداد آسیب زا و احساساتی را که در آن زمان احساس کرده بودیم، «مرور» کنیم.	Reliving: despite ourselves, we might "relive" the traumatic event and the emotions we felt at the time.	Des reviviscences : malgré nous, on va « revivre » – l'événement traumatisant et les émotions ressenties à ce moment-là.
این یک تجربه خاص خشونت آمیز است و می تواند فلج کننده باشد - بازگشت به خاطرات و اتفاقات گذشته، کابوس و غیره؛	This is a particularly violent experience, and can be paralyzing – flashbacks, nightmares, etc	Ce sont des moments particulièrement violents qui peuvent nous paralyser : flashbacks, cauchemars... ;
- هوشیاری بیش از حد: ممکن است با کوچکترین سر و صدایی آشفته شویم، دائماً هوشیار باشیم، همیشه در سرک بررسی کنیم که آیا کسی ما را تعقیب می کند یا خیر؛	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	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

- احساسات یا افکار منفی در مورد خود: ممکن است در مورد رویداد احساس خشم، ترس، گناه یا شرم کنیم.	Negative emotions or thoughts about ourselves: – we might feel anger, fear, guilt or shame about the event.	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.
همچنین ممکن است نتوانیم جنبه های مهم زندگی خود یا رویدادهای آسیب زا را به خاطر بیاوریم.	We might also be unable to remember important aspects of our lives, or about the traumatic events.	Cela peut aussi être une incapacité à se souvenir d'éléments importants de sa vie, ou des événements traumatiques.
چرا از اختلال استرس پس از سانحه «پیچیده» صحبت می کنیم؟	Why do we talk about “complex” post-traumatic stress disorder?	Pourquoi parle-t-on de Trouble de stress post-traumatique “complexe” ?
اگر رویداد آسیب زا به مدت طولانی ادامه یابد یا به طور مکرر و بدون امید به متوقف شدن رخ دهد، مانند خشونت جنسی یا زمان جنگ، PTSD می تواند منحصبت «پیچیده» توصیف شود.	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”.	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".
بهبودی مریض هایی که از اختلال استرس پس از سانحه پیچیده رنج می برند، به خصوص اگر این اختلال با مشکلات اعتیاد (مصرف الکل، مواد مخدر، دوا و غیره) همراه باشد، معمولاً زمان بیشتری در بر می گیرد.	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.)	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...)
ممکن است گاهی کنترل مفکوره ها یا احساساتمان برای ما دشوارتر باشد و بسیاری از افکار منفی و/یا موج های پرخاشگری را تجربه کنیم.	We might sometimes find it harder to control our impulses or emotions, and experience many negative thoughts and/or surges of aggression.	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.
اما لزوماً اینطور نیست. شاید شرایط به گونه دیگری پیش برود!	But this doesn't necessarily have to be the case. It might be something else!	Mais cela n'est pas une fatalité. C'est peut-être autre chose !
هنگامی که ما حوادث آسیب زا را تجربه می کنیم، ممکن است درگیر مشکلات دیگری مانند افسردگی، فوبیا یا اعتیاد نیز بشویم.	When we experience traumatic events, we can also develop other problems, such as depression, phobias or addictions.	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.
گاهی اوقات بدن ما ممکن است تحت تأثیر قرار بگیرد و ناراحتی خود را از طریق علائم فیزیکی نشان دهد: ممکن است درد معده، میگرن، واکنش های جلدی و غیره را تجربه کنیم.	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.	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.
تشخیص این سگنال ها و ارتباط آنها با رویدادهای آسیب زا حیاتی است.	It is vital to recognise these signals and be able to link them to the traumatic events.	Il est essentiel de reconnaître ces signaux et de savoir les lier à des événements traumatiques.
برای دریافت کمک به چه کسی می توانم مراجعه کنم؟	Who can I turn to for help?	À qui demander de l'aide ?
PTSD یک ضعف نیست، بلکه یک اختلال روانی است که می تواند هر کسی را تحت تأثیر قرار دهد.	PTSD is not a weakness – it is a psychological disorder that can affect anyone.	Le TSPT n'est pas une faiblesse, mais un trouble psychique qui concerne tout le monde.
در فرانسه، اگر از نظر روحی ناخوشایند هستید، می توانید بدون شرم و بدون در نظر گرفتن این موضوع منحصبت یک مسئله ممنوعه، با یک داکتر صحبت کنید.	In France, you can talk to a doctor without shame or taboos if you feel mentally unwell.	En France, il est possible de parler avec un médecin lorsqu'on ne se sent pas bien mentalement, sans honte ni tabou.

آنچه به دکتر می‌گویید بین شما دو نفر باقی می‌ماند و بالای درخواست پناهندگی شما تأثیری نمی‌گذارد، مگر اینکه خودتان به گونه دیگری صلاح بدانید.	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.	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.
داکترهای عمومی، روانپزشکان و روانشناسان می‌توانند به شما کمک کنند.	General practitioners, psychiatrists and psychologists can help you.	Des médecins, généralistes ou psychiatres, ainsi que des psychologues, peuvent vous aider.
دسترسی دوامدار به مراقبت‌های صحی (permanences PASS، d'accès aux soins de santé) برای نیازهای روانپزشکی؛ تیم‌های روانپزشکی سیار برای افراد آسیب پذیر (équipes mobiles psychiatrie précarité، EMPP) تداوی رایگان ارائه می‌دهند.	Continuous access to healthcare (permanences PASS) for psychiatric، d'accès aux soins de santé needs and mobile psychiatric teams for vulnerable، people (équipes mobiles psychiatrie précarité، EMPP) offer free treatment.	Les Permanences d'accès aux soins de santé (Pass) psychiatriques et les équipes mobiles psychiatrie، précarité (EMPP) offrent des soins gratuits.
خدمات خاصی برای مهاجران نیز وجود دارد، مانند مراقبت‌های ارائه شده در شفاخانه Avicenne در Bobigny.	Specific services for migrants also exist, such as the care provided at the Avicenne hospital in Bobigny.	Des consultations spécifiques pour les personnes migrantes, comme à l'hôpital Avicenne de Bobigny, existent.
< برای یافتن مکان‌هایی که در آن تداوی در دسترس است، به نقشه در وبسایت Cn2r (www.cn2r.fr/ressources/migrations) نگاه کنید.	To find locations where treatment is available, < take a look at the map on the Cn2r website (www.cn2r.fr/ressources/migrations).	Pour localiser des lieux de soins, consultez la carte < sur le site du Cn2r (www.cn2r.fr/ressources/migrations).
در مواقع اضطراری با شماره گیری 18 با اطفانیه به تماس شوید.	.In an emergency, call the fire brigade by dialling 18.	.En cas d'urgence, contactez les pompiers au 18.
شما تنها نیستید - بهبودی امکان پذیر است.	.You are not alone – recovery is possible.	.Vous n'êtes pas seul(e) – il est possible d'aller mieux.
کمک خواستن اولین قدم برای زندگی بهتر است.	.Asking for help is the first step towards a better life.	Demander de l'aide est le premier pas vers une vie meilleure.
این معلومات به لسان‌های پشتو، دری، عربی، سواحیلی، گرجی، آلبانیایی، چینی و بنگالی نیز موجود است.	This information is also available in Pashto, Dari, Arabic, Swahili, Georgian, Albanian, Chechen and Bengali.	Cette fiche est également disponible : en paschto, en dari, en arabe, en swahili, en géorgien, en albanais, en tchéchène, en bengali.