

FR	EN	GEORGIEN
Le trouble de stress post-traumatique	Post-traumatic stress disorder	პოსტტრავმული სტრესული აშლილობა
Fiche à destination des personnes migrantes en France	Information for migrants in France	ინფორმაცია მიგრანტებისთვის საფრანგეთში
Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique (TSPT) ?	What is post-traumatic stress disorder (PTSD)?	რა არის პოსტტრავმული სტრესული აშლილობა (პტსა)?
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.).	პოსტტრავმული სტრესული აშლილობა, ზოგჯერ შემოკლებით პტსა, არის აშლილობა, რომელიც ვლინდება ტრავმული მოვლენის შემდეგ, რომლის დროსაც ჩვენ ვიმყოფებით ან ვგრძნობთ, რომ ვართ სიკვდილის საფრთხის წინაშე (შეიარაღებული კონფლიქტი, ტერორისტული თავდასხმა, საშიში ზღვის გადაკვეთა და ა.შ.) ან როდესაც ჩვენი ირღვევა ფიზიკური მთლიანობა (ფიზიკური ან/და სექსუალური ძალადობა, წამება, გაუპატიურება და ა.შ.).
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.	მიგრანტებს შორის სიტუაცია შეიძლება გამწვავდეს ნაცნობი კულტურული ცნობების დაკარგვამ და დისკრიმინაციამ.
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.	პტსა არის რეაქცია მძიმე სტრესზე, რომელიც ჩვეულებრივ ხდება მოვლენიდან ერთი თვის განმავლობაში, მაგრამ შეიძლება გამოჩნდეს ტრავმის შემდეგ თვეების ან წლების შემდეგაც კი.
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.	პტსა უფრო მეტად მოქმედებს ქალებზე, ვიდრე მამაკაცებზე და ასევე შეიძლება გავლენა იქონიოს ბავშვებზე.
Quels sont les symptômes ?	What are the symptoms?	როგორი სიმპტომებია?
On retrouve quatre grands types de symptômes :	There are four main types of symptoms:	არსებობს ოთხი ძირითადი ტიპის სიმპტომები:
– 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;	– აცილება: როდესაც თავს არიდებთ გარკვეულ ქუჩაზე სიარულს, რაიმე აქტივობის კეთებას, ადამიანებთან შეხვედრას, რომლებიც საუბრობენ ჩვენი თავდამსხმელის ენაზე და ა.შ. მოკლედ, ვერიდებით ყველაფერს, რამაც შეიძლება შეგვახსენოს ტრავმული მოვლენა;

– 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.	– განმეორება: მიუხედავად საკუთარი თავისა, ჩვენ შეგვიძლია „გადავიტანოთ“ ტრავმული მოვლენა და ის ემოციები, რომლებიც მაშინ განვიცადეთ.
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.;	ეს არის განსაკუთრებით ძალადობრივი გამოცდილება, რომელიც შეიძლება იყოს პარალიზებული - მოგონებები, კოშმარები და ა.შ.;
– 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.;	– გადაჭარბებული სიფხიზლე: ჩვენ შეგვიძლია ოდნავი ხმაურის დროს ვიჩალიჩოთ, ვიყოთ მუდმივი ფხიზლად, გაუდმებით მოვტრიალდეთ ქუჩაში, რომ დავინახოთ ვინმე მოგვყვება თუ არა და ა.შ.;
– 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.	– ნეგატიური ემოციები ან აზრები საკუთარ თავზე: ჩვენ შეიძლება ვიგრძნოთ სიბრაზე, შიში, დანაშაული ან სირცხვილი მოვლენის გამო.
Cela peut aussi être une incapacité à se souvenir d'éléments importants de sa vie, ou des évènements traumatiques.	We might also be unable to remember important aspects of our lives, or about the traumatic events.	ჩვენ ასევე შეიძლება ვერ გავიხსენოთ ჩვენი ცხოვრების მნიშვნელოვანი ასპექტები ან ტრავმული მოვლენები.
Pourquoi parle-t-on de Trouble de stress post-traumatique “complexe” ?	Why do we talk about “complex” post-traumatic stress disorder?	რატომ ვსაუბრობთ "კომპლექსურ" პოსტტრავმული სტრესული აშლილობა -ზე?
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”.	როდესაც ტრავმული მოვლენა დიდხანს გრძელდება ან განმეორებით მეორდება გაქცევის იმედის გარეშე, როგორც სექსუალური ძალადობის ან ომის დროს, პოსტტრავმული სტრესული აშლილობა შეიძლება შეფასდეს, როგორც "კომპლექსური".
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.).	რთული პოსტტრავმული სტრესული აშლილობით დაავადებულებს, როგორც წესი, უფრო მეტი დრო სჭირდებათ გამოჯანმრთელებას, განსაკუთრებით თუ ეს აშლილობა დაკავშირებულია დამოკიდებულების საკითხებთან (ალკოჰოლი, ნარკოტიკები, მედიკამენტები და ა.შ.).
On va parfois avoir plus de mal à contrôler ses impulsions, ses émotions, on va avoir beaucoup	We might sometimes find it harder to control our impulses or emotions, and experience many negative thoughts and/or surges of aggression.	ზოგჯერ შეიძლება უფრო გავიჭირდეს იმპულსების ან ემოციების კონტროლი და

d'idées négatives et / ou des moments d'agressivité.		განვიცდით უამრავ ნეგატიურ აზრს და/ან აგრესიულ გამოსტომებს.
Mais cela n'est pas une fatalité.	But this doesn't necessarily have to be the case.	მაგრამ ეს სულაც არ შეიძლება იყოს ასე.
C'est peut-être autre chose !	It might be something else!	შეიძლება სხვა რამეც იყოს!
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.	როდესაც ჩვენ ვხვდებით ტრავმულ მოვლენებს, შეიძლება განვითარდეს სხვა პრობლემები, როგორცაა დეპრესია, ფობიები ან დამოკიდებულებები.
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.	ზოგჯერ ჩვენს სხეულს შეუძლია გადალახოს პრობლემა და გამოხატოს ჩვენი ტანჯვა ფიზიკური სიმპტომებით: შეიძლება განვიცადოთ კუჭის ტკივილი, შაკიკი, კანის რეაქციები და ა.შ. ეს ცნობილია როგორც სომატიზაცია.
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.	ძალზე მნიშვნელოვანია ამ სიგნალების ამოცნობა და მათი დაკავშირება ტრავმულ მოვლენებთან.
À qui demander de l'aide ?	Who can I turn to for help?	ვის შემოძლია მივმართო დახმარებისთვის?
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.	პტსა არ არის სისუსტე, ეს არის ფსიქოლოგიური აშლილობა, რომელიც ნებისმიერს შეუძლია.
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.	საფრანგეთში შეგიძლიათ ექიმს ესაუბროთ სირცხვილის ან ტაბუს გარეშე, თუ თავს ფსიქიკურად ცუდად გრძნობთ.
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.	ის, რასაც ექიმს ეტყვით, დარჩება ორივეს შორის და არ იმოქმედებს თქვენს თავშესაფრის მოთხოვნაზე, თუ არ მოითხოვთ მის გათვალისწინებას.
Des médecins, généralistes ou psychiatres, ainsi que des psychologues, peuvent vous aider.	General practitioners, psychiatrists and psychologists can help you.	ზოგადი პრაქტიკოსები, ფსიქიატრები და ფსიქოლოგები დაგეხმარებიან.
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.	მუდმივი წვდომა ზრუნვაზე (<i>permanences d'accès aux soins de santé</i> , PASS) ფსიქიკური ჯანმრთელობის საჭიროებებისთვის და ფსიქიკური ჯანმრთელობის მობილური გუნდებისთვის დაუცველი ადამიანებისთვის (<i>équipes mobiles psychiatrie précarité</i> , EMPP) გთავაზობთ უფასო მკურნალობას.

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.	ასევე არსებობს სპეციალური მომსახურებები მიგრანტებისთვის, როგორცაა ზრუნვა ბობინის ავიცენას საავადმყოფოში.
> 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).	> იმ ადგილების საპოვნელად, სადაც მკურნალობა შესაძლებელია, გადახედეთ რუკას Cn2r ვებსაიტზე (www.cn2r.fr/ressources/migrations).
En cas d'urgence, contactez les pompiers au 18.	In an emergency, call the fire brigade by dialling 18.	აუცილებლობის შემთხვევაში დარეკეთ სახანძრო განყოფილებაში 18-ზე აკრეფით.
Vous n'êtes pas seul(e) – il est possible d'aller mieux.	You are not alone – recovery is possible.	მართო არ ხარ - გამოჯანმრთელება შესაძლებელია.
Demander de l'aide est le premier pas vers une vie meilleure.	Asking for help is the first step towards a better life.	დახმარების თხოვნა არის პირველი ნაბიჯი უკეთესი ცხოვრებისკენ.
Cette fiche est également disponible : en pashto, en dari, en arabe, en swahili, en géorgien, en albanais, en tchéchène, en bengali.	This information is also available in Pashto, Dari, Arabic, Swahili, Georgian, Albanian, Chechen and Bengali.	ეს ინფორმაცია ასევე ხელმისაწვდომია პუშტუ, დარი, არაბული, სუაჰილი, ქართული, ალბანური, ჩეჩნური და ბენგალური ენებზე.