



PACHTO	EN	FR
له تروما څخه وروسته سترس اختلال په فرانسه کې د کډوالو لپاره معلومات	Post-traumatic stress disorder Information for migrants in France	Le trouble de stress post-traumatique Fiche à destination des personnes migrantes en France
له تروما څخه وروسته سترس اختلال (PTSD) څه شی دی؟	What is post-traumatic stress disorder (PTSD)?	Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique (TSPT) ?
له تروما څخه وروسته سترس اختلال ځینې وختونه یې په لنډ ډول د PTSD په نوم یادوي، چې له داسې یوې تروماتیکې پیښې څخه وروسته را منځته کېږي چې مور پکې د مړه کېدو (وسله واله جگړه، ترهگریز برید، له یوه خطرناک بحر څخه تېرېدل او داسې نور) له خطر سره مخ یو یا همداسې احساس کوو، یا زموږ فزیکي حدود نقض کېږي (فزیکي او/یا جنسي ځورونه، ربړول، جنسي تېری او داسې نور).	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.)
د کډوالو تر منځ، دا کېدای شي چې دا د اشنا فرهنگي تقاطو او تبعیض له امله تشدید شي.	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 د شدید سترس پر وړاندې یو غیرگون دی چې له پیښې څخه وروسته په یوه میاشت کې را منځته کېږي، مگر کېدای شي چې له تروما څخه څو میاشتې یا کلونه هم پاتې شي.	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.
دا د نارینه وو په پرتله ښځې ډېرې اغېزمنې او کولای شي پر ماشومانو هم اغېز وکړي.	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.
ښې ښانې یې کومې دي؟	What are the symptoms?	Quels sont les symptômes ?
د ښو ښانو څلور اصلي ډولونه یې دا دي:	:There are four main types of symptoms	: On retrouve quatre grands types de symptômes
– ډډه کول: کله چې مور له یوې مشخصې کوڅې څخه له تېرېدو، په مشخص فعالیت کې له برخې اخیستو، له هغو کسانو سره له لیدلو څخه ډډه کوو چې په هغه ژبه خبرې کوي په کومې ژبې چې زموږ بریدګرو خبرې کولې او داسې نور. په لنډو کې، مور له هر هغه څه څخه ډډه کوو کوم چې مور ته هغه تروماتیکه پیښه را یادوي؛	– 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 ;
– بیا تازه کول: سره له دې چې مور په خپله وو، کېدای شي چې مور تروماتیکه پیښه بیا را یاده کړو او هغه احساسات چې مور په هغه وخت کې درلودل.	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.
دا معمولاً تاوتریخه تجربه وي او کېدای شي چې د فلشبکونو، د شپې ناوړه خوبونو او داسې نورو لامل شي؛	This is a particularly violent experience, and can be ;paralysing – flashbacks, nightmares, etc	Ce sont des moments particulièrement violents qui peuvent nous paralyser : flashbacks, cauchemars... ;
– له حده زیاته هوښیاري: کېدای شي چې په کوچنۍ غوږ ستر توب وو، په پرلپسې توګه ځک اوسو، تل په کوڅه کې ګورو چې کوم څوک مور تعقیبوي او داسې نو؛	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

– زموږ د ځان په اړه منفي احساسات يا افکار: کېدای شي د کومې پېښې په اړه د غوسې، وېرې، گناه يا شرم احساس کړو.	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
کېدای شي پر دې هم بريالي نه اوسو چې د خپل ژوند مهم اړخونه را یاد کړو، يا تروماتيکي پېښې را په زړه کړو.	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 évènements traumatiques
ولې موږ له تروما څخه وروسته ستړس پر پېچلي اخلاص بحث کوو؟	Why do we talk about “complex” post-traumatic stress disorder?	Pourquoi parle-t-on de Trouble de stress post-traumatique “complexe” ?
که چېرته تروماتيکه پېښه د ډېر وخت لپاره پاتې شي يا په مکرر ډول پېښه شي چې د خلاصون هېله ترې نه وي، لکه د جگړې پر مهال جنسي تاوتریخوالی، PTSD کېدای شي چې پېچلی وگڼل شي.	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
له تروما څخه وروسته ستړس پېچلي اخلاص قربانيان معمولاً ډېر وخت نيسي تر څو روغ شي، په ځانگړي توگه که چېرته اختلال له روږديتوب (الکول، نشه يي توکي، درمل او داسې نور) سره تړاو ولري.	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...)
زموږ لپاره کېدای شي چې ځينې وختونه د ټکانونو يا احساساتو کنټرولول سخت وي او کېدای شي چې ډېر منفي افکار او يا د غوسې څپې احساس کړو.	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
مگر اړينه نه ده چې دا بايد هرو مرو قضيه وي. کېدای شي کوم بل څه وي!	.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 !
کله چې موږ تروماتيکي پېښې تجربه کوو، کېدای شي چې نورې ستونزې هم را ته پېښې شي، لکه ډېپرېشن، فوبيا يا روږديتوب.	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
کېدای شي ځينې وخت زموږ بدن د فزيکي نشوونځو له لارې خپله ناراحتې څرگنده کړي: کېدای شي د معدې درد، مېگرون، د پوښتکي غبرگونونه او داسې نور احساس کړو. دې ته سوماتېزېشن وايي.	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
دا مهمه ده چې دغه سېگنالونه وپېژنئ او وکولای شئ له تروماتيکو پېښو سره تړاو ورکړئ.	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
د مرستې لپاره چا ته مراجعه کولای شم؟	Who can I turn to for help?	À qui demander de l'aide ?
PTSD يوه کمزوري نه ده – دا يو اروايي اختلال دی چې پر هر چا اغېز کوي.	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

په فرانسه کې، تاسو کولای شئ له یوه ډاکټر سره له شرم یا تابو پرته خبرې وکړئ که چېرته له رواني پلوه ناروغ یاست.	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
هغه څه چې تاسو ډاکټر ته وایست هغه به ستاسو دواړو تر منځ پاتې شي اوستاسو د پناه غوښتنې پر درخواست به اغېز ونکړي، مگر دا چې تاسو غوښتنه وکړئ چې پر دې غور وشي.	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
عمومي معالجان، رواني ډاکټران او اروا پوهان کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي.	General practitioners, psychiatrists and .psychologists can help you	Des médecins, généralistes ou psychiatres, ainsi .que des psychologues, peuvent vous aider
د رواني اړتیاوو لپاره روغتیایانې ته په دوامداره توګه لاسرسی (PASS, permanences d'accès aux soins de santé) او ګرځنده د رواني درملنې ټیمونه د زیانمنو کسانو لپاره (EMPP, équipes mobiles psychiatrie précarité) ورپا درملنه وړاندې کوي.	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
د کډوالو لپاره همدارنګه مشخص خدمتونه هم موجود دي، لکه څرنګه چې په Bobigny کې په Avicenne روغتون کې پاملرنه چمتو کېږي.	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
< د دې لپاره چې د درملنې مرکزونه ومومئ، پر Cn2r وېب سایټ نقشه وګورئ (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)	Pour localiser des lieux de soins, consultez la < carte sur le site du Cn2r .(www.cn2r.fr/ressources/migrations)
په بېرني وضعیت کې، د 18 شمېرې له لارې له اور وژني سره اړیکه ونیسئ.	In an emergency, call the fire brigade by dialling .18	.En cas d'urgence, contactez les pompiers au 18
تاسو یوازې نه یاست - رغېدنه شونې ده.	.You are not alone – recovery is possible	Vous n'êtes pas seul(e) – il est possible d'aller .mieux
د مرستې غوښتنه د غوره ژوند پر لور لومړنی ګام دی.	Asking for help is the first step towards a better .life	Demander de l'aide est le premier pas vers une vie .meilleure
دغه معلومات همدارنګه په پښتو، دري، عربي، سواحېلي، جوجیایي، البانیایي، چیچیني او بنگالي ژبو کې د لاسرسي وړ دي.	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