

FR	EN	SWAHILI
Le trouble de stress post-traumatique	Post-traumatic stress disorder	Tatizo la mfadhaiko wa baada ya kiwewe
Fiche à destination des personnes migrantes en France	Information for migrants in France	Maelezo kwa hawahiaji wa Ufaransa
Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique (TSPT) ?	What is post-traumatic stress disorder (PTSD)?	Tatizo la mfadhaiko wa baada ya kiwewe (PTSD) ni nini?
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.).	Tatizo la mfadhaiko wa baada ya kiwewe, wakati mwingine ukijulikana kwa kifupi kama PTSD, ni ugonjwa unaotokea kufuatia tukio la kiwewe ambapo tuko kwenye au tunahisi kuwa tuko kwa hatari ya kufariki (migogoro ya silaha, uvamizi wa kigaidi, uvukaji bahari hatari, n.k.) au uadilifu wetu wa kimwili umekiukwa (shambulio la kimwili na/au kingono, mateso, kunajisiwa, n.k).
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.	Kati ya wahamiaji, inaweza kuzwa na kupoteza kwa sehemu za marejeleo za tamaduni wanazofahamu na kwa ubaguzi.
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 ni jibu la mfadhaiko mkali ambao kwa kawaida hutokea ndani ya mwezi baada ya tukio, lakini inaweza kujitokeza miezi kadhaa au hata miaka baada ya kiwewe.
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.	Huathiri wanawake zaidi kuliko wanaume na inaweza kuwa na athari kwa watoto.
Quels sont les symptômes ?	What are the symptoms?	Dalili ni zipi?
On retrouve quatre grands types de symptômes :	There are four main types of symptoms:	Kuna aina nne kuu za dalili:
– 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;	– Kuepuka: wakati tunaepuka kutumia njia mahususi, kushiriki katika shughuli mahususi, kupata na watu ambao wanazungumza kwa kutumia lugha ya waliotuvamia, n.k. Kwa ufupi, tunaepuka chochote ambacho kinaweza kutukumbusha kuhusu tukio hilo la kiwewe;
– 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.	– Kujirudia: licha ya sisi wenyewe, tunaweza "kuishi tena" tukio hilo la kiwewe na hisia tulizohisi wakati huo.
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.;	Hili haswa ni tukio kali sana na linaweza kuwa kumbukumbu za kurudi nyuma, ndoto za kufadhaisha, n.k;

– 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.;	– Kuwa mwangalifu kupita kiasi: tunaweza kushtuliwa na kelele ndogo zaidi, kuwa mwangalifu kila wakati, kuangalia nyuma kila wakati kwenye njia ili kuona iwapo kuna yeyote anayetufuata, n.k;
– 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.	– Hisia au mawazo mabaya kuhusu sisi wenyewe: tunaweza kuwa na hasira, uoga, majisuto au aibu kuhusu tukio hilo.
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.	Tunaweza pia kutoweza kukumbuka mambo muhimu kwa maisha yetu au kuhusu tukio hilo la kiwewe.
Pourquoi parle-t-on de Trouble de stress post-traumatique “complexe” ?	Why do we talk about “complex” post-traumatic stress disorder?	Ni kwanini huwa tunazungumza kuhusu tatizo "tatanishi" la mfadhaiko wa baada ya kiwewe?
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”.	Tukio la kiwewe likidumu kwa muda mrefu au likitokea kwa marudio bila matumaini ya kupotea, kama vile kwa vurugu ya kingono au wakati wa vita, PTSD inaweza kuelezwa kama "tatanishi".
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.).	Waathiriwa wa tatizo tatanishi la mfadhaiko wa baada ya kiwewe kwa kawaida huchukua muda mrefu kuwa vyema, haswa ikiwa tatizo hilo linahusishwa na matatizo ya kutawaliwa (pombe, dawa za kulevya, dawa, n.k.).
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.	Wakati mwingine tunaweza kuwa na ugumu wa kudhibiti misukumo au hisia zetu na kuwa na hisia nyingi mbaya na/au mawimbi ya uchokozi.
Mais cela n’est pas une fatalité.	But this doesn’t necessarily have to be the case.	Lakini si lazima hii iwe ndio sababu.
C'est peut-être autre chose !	It might be something else!	Inaweza kuwa jambo lingine!
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.	Tunakumbana na tukio la kiwewe, tunaweza pia kupatwa na matatizo mengine, kama vile huzuni, hofu au kutawaliwa.
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.	Wakati mwingine mwili wetu unaweza kujitawala na kuonyesha dhiki yetu kupitia dalili za kimwili: tunaweza kuumwa na tumbo, kipandauso, mmenyuko wa ngozi, n.k. Hii inajulikana kama somatisation.
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.	Ni muhimu sana kutambua ishara hizi na kuweza kuzihusisha na matukio hayo ya kiwewe.
À qui demander de l’aide ?	Who can I turn to for help?	Ni nani ninayeweza kumwomba usaidizi?

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 si udhaidu – ni tatizo la kisaikolojia ambalo linaweza kumwathiri yeyote.
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.	Katika Ufaransa, unaweza kuzungumza na daktari bila aibu au mwiko ukihisi kutokuwa vyema kiakili.
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.	Kile unachomwambia daktari kitasalia baina ya nyinyi wawili na hakitaathiri ombi lako la kimbilio, isipokuwa ukiomba izingatiwe.
Des médecins, généralistes ou psychiatres, ainsi que des psychologues, peuvent vous aider.	General practitioners, psychiatrists and psychologists can help you.	Madaktari wa kawaida, madaktari wa magonjwa ya akili na wanasaikolojia wanaweza kukusaidia.
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.	Ufikiaji endelevu wa huduma ya afya (<i>permanences d'accès aux soins de santé, PASS</i>) kwa mahitaji ya kiakili na timu za huduma za kiakili wanaohama kwa watu wasio salama (<i>équipes mobiles psychiatrie précarité, EMPP</i>) zinatoa matibabu ya bila malipo.
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.	Huduma mahususi kwa wahamiaji ziko pia, kama vile utunzaji unaotolewa katika Avicenne hospital katika Bobigny.
> 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).	> Ili kupata eneo ambapo matibabu yanapatikana, angalia katika ramani kwenye tovuti ya 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.	Katika dharura, pigia simu zimamoto kwa kupiga simu kwa 18.
Vous n'êtes pas seul(e) – il est possible d'aller mieux.	You are not alone – recovery is possible.	Hauko peke yako – kuponywa kunawezekana.
Demander de l'aide est le premier pas vers une vie meilleure.	Asking for help is the first step towards a better life.	Kuomba usaidizi ndio hatua ya kwanza ya kuwa na maisha bora zaidi.
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.	Maelezo haya pia yanapatikana katika Pashto, Dari, Arabic, Swahili, Georgian, Albanian, Chechen and Bengali.