

FR	EN	TCHETCHENE
Le trouble de stress post-traumatique	Post-traumatic stress disorder	Посттравматически стрессовый бохам
Fiche à destination des personnes migrantes en France	Information for migrants in France	Фаранцийн махкахь бехаш болу мух1ажарийн хаам.
Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique (TSPT) ?	What is post-traumatic stress disorder (PTSD)?	Посттравматически стрессовый бохам бохарг х1ун ду?
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.).	Посттравматически стрессовый бохам, доцца олуш долу ПТСР - иза гучудолуш ду хьан дахарехь хилла болу бохам бахьан долуш, нагахь санна хьо веран кхерам хиллехь (герза юкьехь долуш кьовсам бахьан долуш, ниц1къ бар, х1ордан кеманца дехьаволуш, кхин дерш а) я хьан дег1ан муьлха а ниц1къ бар (1азап, хьийзавар кхи дерш а)
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.	Хийрачу махке бехкийн болу неха алсам долу и х1ума, х1унд аьлча шена кьоман юкьера д1авалар, кхечу махкахь шега цабезам болуш хьежар а лан хала хуьлу адаман.
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.	И стрессовый реакци гуттара гучуйолу и халахетар хилла цхьа бутт хан зама ялча, амма тарлуш ду и симптомш гучуйовла масех бутт белча, ткъа нагахь массах шо а делча.
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.	Дукках долу хьолехь цу х1умано зуйраш бу зудари а бераш а.
Quels sont les symptômes ?	What are the symptoms?	Х1ун симптомаш хила тарло?
On retrouve quatre grands types de symptômes :	There are four main types of symptoms:	Билгалйна ю йиь тайпан йоккха симптом:
– 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;	- Х1уманах д1аидар: цхьацца болу урамехул дехьа вала кхерам хилар, я цхьа билгал х1ума дан цавахьар, шена та1зар диначу нехан мотт юха цхьана хазаран кхерам хилар, кхи дерш а. Доцца аьлча адам гена дала г1ерта и бала шена дага мел боитан долу х1уман.
– Des reviviscences : malgré nous, on va « revivre » l'événement traumatisant et les émotions ressenties à ce moment-là. Ce sont des moments particulièrement violents qui peuvent nous paralyser : flashbacks, cauchemars... ;	– Reliving: despite ourselves, we might "relive" the traumatic event and the emotions we felt at the time. This is a particularly violent experience, and can be paralysing – flashbacks, nightmares, etc.;	- Массу хенахь дагахь хилар цкъа мацца и бала юха лан безар бу аьлла, юха а ишта эмоциш хиларн сингаттам. Шеко а йоцуш уьш ю къаьстина къиза моменташ, цара адам ондачу баланехь латта дан тарло, дагалецамашца а, гуш долу кхераме г1енашца а.

– 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.;	- Адам хьере хилар: муьлха а г1овг1а хезича хьалалехар, ч1ог1а тидаме хилар, араьх даима а юяхьежар, цхьаъа а вуй техьа суна т1ехьа бохуш, ша шега а хаттараш деш.
– 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. Cela peut aussi être une incapacité à se souvenir d’éléments importants de sa vie, ou des évènements traumatiques.	– Negative emotions or thoughts about ourselves: we might feel anger, fear, guilt or shame about the event. We might also be unable to remember important aspects of our lives, or about the traumatic events.	- Шех лецна г1о ойланаш, эмоциш а, хаьло адаман, дералла, кхерам, ша шена бехкаш дохку, я хиллачу х1уман бахьан долуш аьх хета. Ишта-а, х1уман вицлуш хила мега, я шен дахарехь долу коьрта х1уманаш дага ца дохуш.
Pourquoi parle-t-on de Trouble de stress post-traumatique “complexe” ?	Why do we talk about “complex” post-traumatic stress disorder?	Х1ун бахьан долуш олу кху х1уманаш чолхе посттравматический стресс?
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”.	Цхьа травм хуьлу х1ума заманехь дахделча, я юх юха хуьлуш хилча, цунах к1елхьарвала меттиг а йоцуш, адам хьийздарехь, адаман т1ом гарехь, ПТСР олу диагноз кхий ч1ог1а лан хала хила мега.
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.).	Нагахь санна посттравматический стресс халаниг елахь, метт ва хан алсам оьшур ю, цу т1оьхуалт1е, кхийолу корт бахош х1уманех дазар (зависимость) йолуш хила мега адам (алкоголь, наркотикш, молханаш...)
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.	Шен импульсш, ше эмоциш контролировать йан хало хир ду адамана, дуккха а вон ойланаш, агрессивный моменташ хила мега.
Mais cela n’est pas une fatalité.	But this doesn’t necessarily have to be the case.	Ам-ма цунах товала мега, к1елхьарвала а мега.
C’est peut-être autre chose !	It might be something else!	Кхин бахьана хила тарло и!
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.	Дахарехь травм хуьлуш, ца1 йа масех х1ума нисделлехь, тарло кхин йолу халонаш йовза, масалла депресси, фобиш, аддикциш.
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. Il est essentiel de reconnaître ces signaux et de savoir les lier à des événements traumatiques.	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. It is vital to recognise these signals and be able to link them to the traumatic events.	Нагахь, дер1о хаьамаш бо шена и бала лан хала хилар гойтуш, цуьнан хуьлу ишта симптомаш: гай лазар, ч1ог1а корта лазар, дер1ан ч1ораца бала хьегар, кхин дерш а. Цу х1уманаш олу соматизаци. Коьрта х1ума ду цу тайпан симптомаш гучу йоввлича, уьш йовза а йовьзан, х1ун бахьан долуш уьш гучуйоввла ю хаар.

À qui demander de l'aide ?	Who can I turn to for help?	Хъенга дег1ан деза г1о?
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.	ПТСР г1ийло яц, иза ду адамиин дог дохар, хъанна а хила мегаш.
En France, il est possible de parler avec un médecin lorsqu'on ne se sent pas bien mentalement, sans honte ni tabou. 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.	In France, you can talk to a doctor without shame or taboos if you feel mentally unwell. 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.	Францехъ, хъан йиш ю хъайгахъ болу психологический бала бица, ца1а ахъ а, бехкам а боцуш. Ахъ лъори мел олу х1умма, хъуна а, цунна юкъехъ дуьсур долуш ду. Кхин т1е, ахъ и дицарех ца1а 1аткъам хир болуш бац ахъ йоьхуш йолу къелхъарваларан/к1елхъаяларан бакъонна, наггахъ санна хъан и досье юкъехъ хъахо лаам бацахъ.
Des médecins, généralistes ou psychiatres, ainsi que des psychologues, peuvent vous aider. Les Permanences d'accès aux soins de santé (Pass) psychiatriques et les équipes mobiles psychiatrie précarité (EMPP) offrent des soins gratuits. Des consultations spécifiques pour les personnes migrantes, comme à l'hôpital Avicenne de Bobigny, existent.	General practitioners, psychiatrists and psychologists can help you. 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. Specific services for migrants also exist, such as the care provided at the Avicenne hospital in Bobigny.	Терапевташ а, психиатарш а бу хъуна г1о дан аьтто болуш. ПАСС, ткъа ЕМПП олуш сервисш ю мах боцуш, шуна г1о дан йиш йолуш. Шакепар консултацияш а хуьлу, билгал т1ебехкийна нахана лерийна, масалла Ависиен дё Бобини олуш йолу больницехъ.
> Pour localiser des lieux de soins, consultez la carte sur le site du Cn2r ( <a href="http://www.cn2r.fr/ressources/migrations">www.cn2r.fr/ressources/migrations</a> ).	> To find locations where treatment is available, take a look at the map on the Cn2r website ( <a href="http://www.cn2r.fr/ressources/migrations">www.cn2r.fr/ressources/migrations</a> ).	> И меттигш кара йан йиш ю картан т1ехъ Cn2r сайт т1ехъ ( <a href="http://www.cn2r.fr/ressources/migrations">www.cn2r.fr/ressources/migrations</a> ).
En cas d'urgence, contactez les pompiers au 18.	In an emergency, call the fire brigade by dialling 18.	Сиха г1о оьшуш хилахъ, телефон тоха 18 лъомар т1е.
Vous n'êtes pas seul(e) – il est possible d'aller mieux. Demander de l'aide est le premier pas vers une vie meilleure.	You are not alone – recovery is possible. Asking for help is the first step towards a better life.	Хьо хъуо вац/яц - йиш ю хъуна хъан, г1оле хиларан некъ лаха. Ахъ хъайна г1о дар дехар, иза ах товаларан некъ бу, хъан дахар г1оле хилийта.
Cette fiche est également disponible : en paschto, 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.	Х1ар тептар ду кхечу метнашкахъ а дешан йиш йолуш: паштон, дарин, 1арбон, свахили, гуьржийн, албан, нохчийн, бенгалийн.