

المساعدة على الشفاء.

إذا كنت تعاني من آثار الهجوم الإرهابي الأخير وتريد المساعدة الآن، فيرجى التحدث إلى مؤسسة دعم الضحايا (Victim Support) عن طريق الاتصال بخط الدعم المجاني على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم **0808 168 9111** أو عبر الدردشة المباشرة عبر الإنترنت: **manchester.gov.uk/victim-support**

يتفاعل الأشخاص بشكل مختلف للغاية مع الصدمة أو الأذى أو الذكريات الأخرى التي يمكن أن تثيرها.

لكن، يُرجى عدم الانتظار أكثر من شهر قبل طلب المساعدة إذا كنت بحاجة إليها. هذا للمساعدة في الوقاية من الأمراض النفسية.

قد تشمل علامات الإضطراب ما يلي:

- الشعور بالوحدة
- الكوابيس
- القلق بشأن المستقبل
- الشعور بالقهر
- مشاعر قوية مثل القلق أو الغضب.

سيُظهر هذا الرابط أيضاً أماكن الحصول على المساعدة:
gmintegratedcare.org.uk/traumasupport

أنت مهم بالنسبة لنا.



MANCHESTER
CITY COUNCIL

Manchester City Council and partners.