

# আঘাত কাটিয়ে উঠতে সহায়তা

সাম্প্রতিক সন্ত্রাসী হামলার প্রভাব সামাল দিতে যদি আপনি সমস্যায় ভোগেন এবং যদি এখনই আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে দয়া করে ভিকটিম সাপোর্টের চবিবশ ঘন্টা চালু এই সাপোর্ট লাইনে কল করে তাদের সাথে কথা বলুন - **0808 168 9111** অথবা এই ওয়েবসাইটে গিয়ে তাদের সাথে লাইভ চ্যাট করুন- **manchester.gov.uk/victim-support**

শোক, ট্রমা বা এর ফলে মনে পড়ে যাওয়া স্মৃতির প্রতি বিভিন্ন মানুষের প্রতিক্রিয়া বিভিন্ন রকম হয়ে থাকে।

তবে, যদি আপনার সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে সাহায্য চাইতে এক মাসের বেশি অপেক্ষা করবেন না। মানসিক অসুস্থতা প্রতিরোধে সহায়তা করার জন্য এটা বলা হচ্ছে।

মানসিক কষ্টের লক্ষণগুলির মধ্যে থাকতে পারে

একাকী অনুভব করা

দুঃস্বপ্ন দেখা

ভবিষ্যত নিয়ে উদ্বেগ বোধ করা

অত্যধিক চাপ বা অভিভূত অনুভব করা

দুশ্চিন্তা বা ক্রোধ এর মতো শক্তিশালী অনুভূতি

এই লিংকে গিয়ে কোথায় সাহায্য পাওয়া যাবে তা জানা যাবে।

**gmintegratedcare.org.uk/ traumasupport**

আপনি আমাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ



Manchester City Council and partners.

