

# 幫助治癒。

如果您有困難應對最近恐怖侵襲的影響，並希望立即獲得幫助，請致電受害者支持組織的免費 24/7 支援熱線 0808 168 9111 或透過線上即時對話與受害者支持組織聯繫：

[manchester.gov.uk/victim-support](https://manchester.gov.uk/victim-support)

人們對驚恐、創傷或其他記憶可能引發的反應都非常不同。

但是，如果您需要幫助，請不要延誤超過一個月才尋求幫助。這是有助於預防精神疾病。

悲傷不安的跡象包括：

- 感到孤獨
- 惡夢
- 對未來的擔憂
- 感到不知所措
- 強烈的情緒，如焦慮或憤怒。

此連結也會顯示在哪裡可以找到幫助：

[gmintegratedcare.org.uk/traumasupport](https://gmintegratedcare.org.uk/traumasupport)

您對我們是很重要的。



Manchester City Council and partners.

