

کمک برای التیام یافتن

اگر با تأثیرات حادثه تروریستی اخیر دسته و پنجه نرم می کنید و حالا به کمک نیاز دارید لطفاً 7/24 از طریق تلفن رایگان **0808 168 9111** یا چت زنده آنلاین در این آدرس **manchester.gov.uk/victim-support** با پشتیبانی قربانی (Victim Support) تماس بگیرید و با آنها صحبت کنید.

مردم به شوک، آسیب روحی یا خاطرات دیگری که این حادثه می تواند یادآور آنها باشد واکنش های بسیار متفاوتی نشان می دهند.

اما، لطفاً اگر به حمایت نیاز دارید بیش از یکماه برای درخواست کمک صبر نکنید. این برای کمک به پیشگیری از بیماری روانی است.

علائم رنج روانی می تواند شامل این موارد باشد:

- احساس تنهایی
 - خواب های وحشتناک و ناخوشایند
 - نگرانی درباره آینده
 - احساس درماندگی
 - احساسات شدید مانند اضطراب یا خشم
- این لینک نیز نشان می دهد در چه محل هایی کمک وجود دارد:

gmintegratedcare.org.uk/traumasupport

شما برای ما مهم هستید.



Manchester City Council and partners.