

Aide à la guérison.

Si vous êtes aux prises avec les effets de la récente attaque terroriste et que vous souhaitez de l'aide maintenant, veuillez contacter le service d'aide aux victimes en appelant leur ligne d'assistance gratuite disponible 24h/24 et 7jours/7 au **0808 168 9111** ou via leur chat en direct en ligne : **manchester.gov.uk/victim-support**

Les personnes ont des réactions très différentes au choc, au traumatisme ou à d'autres souvenirs qu'il peut déclencher.

Mais n'attendez pas plus d'un mois avant de demander de l'aide si vous avez besoin de soutien. Ceci pour aider à prévenir la maladie mentale.

Les signes de détresse peuvent inclure:

- **Se sentir seul**
- **Cauchemars**
- **Inquiétudes pour l'avenir**
- **Se sentir dépassé**
- **Des sentiments forts comme l'anxiété ou la colère.**

Ce lien montrera également où il y a de l'aide:

gmintegratedcare.org.uk/traumasupport

Vous comptez pour nous.



Manchester City Council and partners.

