

# עזרה לריפטי

אם אתה מתמודד עם השפעות מתקפת הטרור האחרונה וזקוק לעזרה כעת, אנא עליך ליצור קשר עם צוות התמיכה לקורבנות באמצעות התקשרות לקו התמיכה החינמי שלהם, הזמין 24/7 (בכל ימי השבוע), במספר **0808 168 9111** או באמצעות הצ'אט המקוון שלהם באתר: **[manchester.gov.uk/victim-support](http://manchester.gov.uk/victim-support)**

תגובותם של האנשים להלם. טראומה או זיכרונות אחרים משונות מאוד, שזה עלול לגרום מהומה וחרדה.

אך, אנא אל תחכה יותר מחודש לפני שתבקש עזרה אם אתה זקוקים לתמיכה. זה כדי לסייע לך במניעת מחלות נפש.

סימני מצוקה יכולים לכלול:

- תחושת בדידות
- סיוטים
- דאגות לגבי העתיד
- תחושת עומס
- רגשות חזקים כמו חרדה או כעס.

קישור זה יראה לך גם היכן יש עזרה:

**[gmintegratedcare.org.uk/traumasupport](http://gmintegratedcare.org.uk/traumasupport)**

דע לך שאתה חשוב לנו.



Manchester City Council and partners.