یارمەتی بۆ چاکبوونەوە.

ئەگەر تۆ لەگەڵ کاریگەرییەکانی هێرشە تیرۆریستییەکەی ئەم دواییەدا توشی ململانێ بوویت و ئێستا یارمەتیت دەوێت، تکایە قسە لەگەڵ دەزگای پشتگیری قوربانییان (Victim Support) بکە بە پەیوەندیکردن بە هێڵی پشتگیری بە خۆڕایی 24 کاتژمێر لە حەفتەدا لەسەر ژمارە **0808 168 9111** یان لە ڕێگەی چاتی ڕاستەوخۆی ئۆنلاینیانەوە:
manchester.gov.uk/victim-support

خەڵک کاردانەوەی جیا جیای هەیە بەرامبەر بە کاریگەریەکانی شۆک یان زەبر یان بیرەوەرییەکان.

بەڵام، تکایە زیاتر لە مانگێک چاوەڕێ مەکە پێش ئەوەی داوای یارمەتی بکەیت ئەگەر پێویستت بە پشتگیرییە. ئەمەش بۆ یارمەتیدانی خۆپاراستن لە نەخۆشییە دەروونییەکان.

نیشانەکانی سترێس و نیگەرانی لەوانەیە بریتی بن لە:

- **هەستکردن بە تەنیایی**
- **خەونی ناخۆش یاخود کابوس**
- **نیگەرانی سەبارەت بە ئایندە**
- **هەستکردن بە زەبر و زەنگ**
- **هەستێکی بەهێز وەکو دڵەڕاوکێ یان توڕەیی.**

هەروەها، ئەم لینکە نیشان دەدات کە لە کوێ یارمەتی بەردەستە:
gmintegratedcare.org.uk/traumasupport

تۆ بۆ ئێمە گرنگیت.

MANCHESTER
CITY COUNCIL

Manchester City Council and partners.