

د علاج مرسته

که تاسو د وروستي ترهګر حملې له اثراتو سره مبارزه کوی او اوس مرستې ته اړتیا لری، نو مهرباني وکړی د ویکټم سپورټ ملاتړ سره خبرې وکړی، د دوی وړیا ۲۴ ساعته ملاتړ لاین 0808 168 9111 باندی یا د دوی آنلاین ژوندی چیت له لارې اړیکه ونیسی: manchester.gov.uk/victim-support

"خلک د صدمې، تراما یا نورو یادونو پر وړاندې ډېر مختلف غبرګونونه ښیي."

"خو، مهرباني وکړی که تاسو ملاتړ ته اړتیا لری، نو له یوې میاشتي نه زیات مه ځنډوی. دا د رواني ناروغۍ مخنیوي لپاره مرسته کوي."

د اندېښنو دا نښې پکې کېدای شي شاملې وي :

- د یوازیتوب احساس
- وېرې خوښونه
- د راتلونکې په اړه اندېښنې
- د زغم نه د باندې احساس
- زورور احساسات لکه اندېښنه یا غصه

دا لینک به هم درته وښيي چې مرسته چیرته شته:

gmintegratedcare.org.uk/traumasupport

تاسو مونږ ته ارزښت لرې.



Manchester City Council and partners.