

Pomoc w dojściu do siebie.

Jeśli zmagasz się ze skutkami ostatnich ataków terrorystycznych i potrzebujesz natychmiastowej pomocy, skontaktuj się z Victim Support (Wsparcie dla Osób Poszkodowanych) za pomocą całodobowej infolinii pod numerem **0808 168 9111** lub czatu na żywo: **manchester.gov.uk/victim-support**

Ludzie różnie reagują na szok, traumę lub wspomnienia, które stanowią punkt zapalny.

Proszę jednak nie zwlekać dłużej niż miesiąc z prośbą o pomoc. Zapobiega to rozwinięciu chorób umysłowych.

Do oznak dolegliwości może się zaliczać:

- **Poczucie samotności**
- **Koszmary senne**
- **Obawy o przyszłość**
- **Poczucie przytłoczenia**
- **Silne odczucia takiej jak niepokój czy gniew.**

Poniższe linki mogą Ci pomóc w znalezieniu wsparcia:

gmintegratedcare.org.uk/traumasupport

Dla nas wiele znaczyysz.



Manchester City Council and partners.

