

# مدد سے بحالی تک

اگر آپ حالیہ دہشت گردانہ حملے کے اثرات سے نبرد آزما ہیں اور فوری مدد چاہتے ہیں تو براہ کرم وکٹیم سپورٹ (Victim Support) سے ان کی مفت 24/7 سپورٹ لائن کو **08081689111** پر کال کر کے یا ان کی آن لائن لائیو چیٹ کے ذریعے بات کریں:  
[manchester.gov.uk/victim-support](http://manchester.gov.uk/victim-support)

لوگوں کے جھٹکے، صدمے یا دیگر یادوں کے بارے میں بہت مختلف رد عمل ہوتے ہیں جو یہ متحرک کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو براہ کرم ایک ماہ کے اندر اندر مدد کے لیے رابطہ کریں، ایک ماہ سے زیادہ انتظار نہ کریں۔

یہ اس لیے ضروری ہے تاکہ ذہنی بیماری سے بچاؤ میں مدد مل سکے۔

پریشانی کی علامات میں شامل ہو سکتی ہیں:

- تنہائی محسوس کرنا
- ڈراؤنے خواب آنا
- مستقبل کے بارے میں فکریں
- حد سے زیادہ دباؤ محسوس کرنا
- شدید جذبات، جیسے گھبراہٹ یا غصہ

اس لنک پر آپ کو مدد کے ذرائع بھی ملیں گے:  
[gmintegratedcare.org.uk/traumasupport](http://gmintegratedcare.org.uk/traumasupport)  
آپ ہمارے لیے اہم ہیں۔



Manchester City Council and partners.