

העלף צו היילן

אויב דו ליידסט פֿון די תוצאות פֿון דעם לעצטן טעראָר־אַטאַק און דו ווילסט איצט הילף, ביטע רעד מיט "וויכטיים סאַפֿאָרט" דורך אַנרופן זייער פֿרייע 24/7 הילפֿ־ליניע אויף 0808 168 9111 אָדער דורך זייער אַנגלייך־לעבעדיקן שמועס:

manchester.gov.uk/victim-support

מענטשן האָבן זייער אַנדערע רעאַקציעס אויף אַ שאַק, טראָומע אָדער אַנדערע דערמאָנונגען וואָס עס קען אַרויסרופן.

אַבער, ביטע וואַרט נישט לענגער ווי אַ חודש פֿאַרן בעטן הילף אויב דו דאַרפֿסט שטיצע. דאָס איז צו העלפֿן פֿאַרהיטן גייסטיקע קראַנקייט.

צייכנס פֿון צרה קענען אַרײַנגעמען:

- פֿילן זיך אַליין
- נאַכטמאַרעס
- באַזאָרגטקייט וועגן דער צוקונפֿט
- פֿילן זיך איבערגעלאָדן
- שטאַרקע געפֿילן ווי באַזאָרגטקייט אָדער כּעס.

דער לינק וועט אויך ווייזן וווּ עס איז דאָ הילף:

gmintegratedcare.org.uk/traumasupport

דו ביסט אונדז וויכטיק.



Manchester City Council and partners.