

# تقديم الدعم الى الأشخاص المتأثرين جراء تعرضهم الى الهجمات الإرهابية خارج المملكة المتحدة

## التعويض

يستطيع أي شخص تأثر بشكل مباشر من ارتكاب الحوادث الإجرامية خارج المملكة المتحدة استخدام خطة تعويض ضحايا جرائم الإرهاب التي حدثت خارج المملكة المتحدة VOTCS حول كيفية تقديم الطلبات للحصول على التعويض. أو يمكنك الاتصال مع خطة تعويض ضحايا الإرهاب التي حدثت خارج المملكة المتحدة VOTCS على خط المساعدة الهاتفي 0300 003 3601 أو 2517 203 684 (0) +44 من خارج المملكة المتحدة أو البحث عن زيارتك الموقع الإلكتروني gov.uk عن التعويضات المقدمة الى ضحايا الهجمات الإرهابية خارج المملكة المتحدة.

ويمكنك طلب الحصول على المساعدة حول كيفية تقديم هذه الطلبات عن طريق الاتصال بخط المساعدة الهاتفي لخطة تعويض ضحايا جرائم الإرهاب التي حدثت خارج المملكة المتحدة VOTCS

## التعامل مع اهتمام وسائل الإعلام بالتحدث معك

بعد وقوع الحوادث الإرهابية فقد تصبح وسائل الإعلام مهتمة بالتحدث معك. وقد يكون التواصل مع وسائل الإعلام في بعض الأحيان بطريقة خاضعة للرقابة تجربة إيجابية. ولا يتوجب عليك التحدث إلى الصحافة إذا كنت لا ترغب في ذلك. وتعتبر العديد من الصحف البريطانية أعضاء في منظمة معايير الصحافة المستقلة (IPSO)، مما يعني أنه لا يجوز لها التصرف بطريقة تدل على الترهيب أو المضايقة أو الملاحقة المستمرة. ويمكنك الاتصال بمنظمة معايير الصحافة المستقلة IPSO على رقم الهاتف 0300 123 22 20 وتتوفر المزيد من النصائح في الموقع الإلكتروني المخصص لضحايا جرائم الإرهاب المذكور في مقدمة هذه النشرة

## الدعم طويل الأمد المقدم من الأقران

تدير مؤسسة تيم باري جوناثان بول Tim Parry Johnathan Ball شبكة دعم الأقران بالنسبة للأشخاص المتضررين جراء الحوادث الإرهابية، حيث تقوم بجمع الناجين معاً لتبادل تجاربهم ودعم بعضهم البعض. وتعد هذه الخدمة مجانية وسرية ومتاحة لجميع الأشخاص في المملكة المتحدة الذين تعرضوا للإرهاب داخل المملكة المتحدة أو خارجها.

ويمكنك التواصل مع مؤسسة تيم باري جوناثان بول Tim Parry Johnathan Ball عن طريق البريد الإلكتروني [support@timjon.org.uk](mailto:support@timjon.org.uk) أو عن طريق الاتصال على رقم الهاتف 01925 581240 أو عن طريق زيارة الموقع الإلكتروني <https://timparryjohnathanballfoundation.org.uk/>

## تقديم الدعم الى الأطفال

يتوافر لخدمة تشايلد لاين Childline مصادر الكترونية التي توفر المعلومات والأفكار حول كيفية التعامل مع المخاوف التي قد يعاني منها الأطفال بشأن تعرضهم الى حادث إرهابي. ويمكنك العثور على هذه المعلومات عند البحث عن شبكة الإنترنت عن المساعدة المقدمة في حالات التعرض للإرهاب المقدمة من خط الأطفال تشايلد لاين 'Childline terrorism support' ويستطيع الأطفال أيضاً الحصول على الدعم من المستشارين النفسيين عن طريق اتصالاتهم على رقم الهاتف 0800 1111

## الصناديق الخيرية

إذا تعرضت لإصابة خطيرة أو فقدت احد أحيائك أو الأشخاص المقربين اليك جراء حدوث حادث إرهابي خارج المملكة المتحدة، فقد تتمكن من الحصول على مساعدة مالية فورية من صندوق إغاثة الصليب الأحمر البريطاني. ويقدم صندوق إغاثة الصليب الأحمر البريطاني مبلغاً قدره 3000 جنيه إسترليني لمساعدة الأشخاص بعد تعرضهم الى وقوع الحادث الإرهابي مباشرة، ولا يعتبر هذا المبلغ بمثابة تعويض عن الأمور التي تعرض اليها ضحايا الحوادث الإرهابية. لمعرفة فيما إذا كنت مؤهلاً للحصول على هذا المبلغ فيرجى منك الاتصال مع فريق الاستجابة للآزمات التابع للصليب الأحمر البريطاني عن طريق مراسلتهم على البريد الإلكتروني التالي: [CRT@redcross.org.uk](mailto:CRT@redcross.org.uk)

وسيتم ذكر تفاصيل أي صناديق خيرية أخرى تظهر خلال الأيام والأسابيع التالية لوقوع الهجوم الإرهابي في الموقع الإلكتروني المخصص لضحايا جرائم الإرهاب المذكور في مقدمة هذه النشرة.



تحتوي هذه النشرة على المعلومات عن الجهات التي تستطيع اللجوء اليها للحصول على النصائح والمساعدة عند عودتك الى المملكة المتحدة وذلك عقب تعرضك الى حادث إرهابي خارج المملكة المتحدة.

وتتوفر المزيد من التفاصيل في الموقع الإلكتروني [victimsoterrorism.campaign.gov.uk](http://victimsoterrorism.campaign.gov.uk) الذي يتم تحديثه بانتظام بأخر المعلومات والمستجدات

يعيش في جميع أرجاء المملكة المتحدة

ويستطيع أيضا بتكليف صندوق مؤسسة خدمة الصحة الوطنية NHS في جنوب لندن ومودسلي Maudsley (SLAM) إحالة الأشخاص المتأثرين جراء ارتكاب الأعمال الإرهابية إلى خدمات الدعم النفسية الاختصاصية أو المحلية عند اللزوم.

ويمكنك التواصل مع العيادة مباشرة عن طريق إرسال رسالة إلكترونية إلى العنوان الإلكتروني التالي [survivorsofterrorism@slam.nhs.uk](mailto:survivorsofterrorism@slam.nhs.uk) أو عن طريق الاتصال على رقم الهاتف 0800 0902371.

## الخدمات الإقليمية

إذا كنت تعيش في إنجلترا ، فيمكنك التواصل مع خدمات العلاج عن طريق التحدث الموجودة في خدمة الصحة الوطنية NHS المحلية حتى يتم تقييمك وفحصك إذا كنت تحتاج الحصول على العلاج النفسي ضمن خدمة الصحة الوطنية NHS . ويمكنك العثور على المزيد من المعلومات حول خدمات العلاج عن طريق التحدث الموجودة في خدمة الصحة الوطنية NHS المحلية عن طريق زيارتك الموقع الإلكتروني [nhs.uk](http://nhs.uk) والبحث عن العلاج عن طريق التحدث في خدمة الصحة الوطنية 'NHS Talking Therapies'

وإذا كنت تعيش في أيرلندا الشمالية وتحتاج الحصول على الدعم النفسي بعد مشاهدتك الهجمات الإرهابية ، فيتوجب عليك التواصل على نحو عاجل مع طبيبك العام . وإذا كنت تعاني أنت أو أي شخص آخر من الأزمة المتعلقة بالصحة النفسية ، فيتوجب عليك الاتصال على الفور مع خط الحياة الهاتفي Lifeline على رقم الهاتف 0808 808 8000.

وإذا كنت تعيش في إسكتلندا ، فيمكنك الاتصال على خط المساعدة الهاتفية العائد إلى هيئة دعم ضحايا الجرائم في إسكتلندا (VSS) على 0800 165 1985 وتعمل هذه الخدمة من أيام الاثنين إلى أيام الجمع ومن الساعة 8 صباحا إلى الساعة 8 مساءً وفي أيام السبت من الساعة 9 صباحا إلى الساعة 1 ظهرا . وتتوفر أيضا خدمة الدردشة الإلكترونية خلال ساعات العمل الرسمية ويمكنك العثور عليها عند زيارتك الموقع الإلكتروني التالي [www.victimsupport.scot](http://www.victimsupport.scot) واعتمادا على ظروفك واحتياجاتك للحصول على المساعدة أو النصيحة ، فيمكنك الاتصال مع هيئة دعم ضحايا الجرائم في إسكتلندا المخصصة VSS للعائلات التي فقدت أحبائها جراء ارتكاب الجرائم (SFBC) عبر البريد الإلكتروني [sfbc@victimssupportsco.org.uk](mailto:sfbc@victimssupportsco.org.uk) أو عبر الرقم الهاتفي المخصص لخدمة العائلات التلكي جراء ارتكاب الجرائم SFBC وهو 0141 260 5943.

يقدم خط المساعدة الهاتفية في ويلز للدعم عند التعرض إلى الهجمات الإرهابية وذلك بتقديم خدمة الاستماع السرية والدعم العاطفي وتقديم طلبات الإحالة إلى الخدمات الأخرى. ويمكن الاتصال على هذه الخدمة بواسطة رقم الهاتف المجاني 0800 107 0900 أو إرسال رسالة نصية تحتوي على كلمة مساعدة 'help' إلى الرقم الهاتفي 81066

## دعم الصحة النفسية

يعتبر من الطبيعي الإصابة بردة فعل نفسية عند التعرض إلى حادثة كبرى مثل الهجمات الإرهابية ، وقد يعاني الأشخاص من مجموعة مختلفة من المشاعر التي قد تتفاوت في درجة شدتها. ويعتبر من المهم أن ندرك بأنه تعتبر هذه استجابات طبيعية يحاول فيها الفرد استيعاب وإدراك الأحداث الجسيمة التي مر بها. وعلى الرغم من احتمالية كونها استجابات مؤلمة على نحو غير قابل للتصديق ، فمن المرجح أن تقل حدة هذه المشاعر مع مرور الوقت .

إذا كنت تعاني من التعرض إلى التجارب والمشاعر المؤلمة أو إذا استغرق شعورك بهذا الأمر أكثر من 4 أسابيع ، فقد تحتاج الحصول على المزيد من الدعم ، وتتوافر العلاجات عبر خدمة الصحة الوطنية NHS لمساعدة الأشخاص في التعامل مع الآثار الناجمة عن تعرضهم إلى الأحداث المؤلمة. ويرجى منك زيارة طبيبك العام الذي سيستطيع أن يقدم إليك النصيحة ، ويمكنك أيضا الاتصال على رقم الهاتف 111 للحصول على النصيحة الطبية غير العاجلة.

ويوجد في خدمة الصحة الوطنية NHS نشرة تحتوي على المعلومات حول كيف من المتوقع أن تشعر في الأشهر والأيام المقبلة. ، وكيف يمكنك استيعاب السيطرة على التجارب التي مررت بها . ويمكنك العثور على هذه المعلومات عند إجرائك عملية البحث في الإنترنت في خدمة الصحة الوطنية المتعلقة بالتكيف مع التوتر بعد التعرض إلى حادثة كبرى 'NHS coping with stress following a major incident'



## صندوق مؤسسة خدمة الصحة الوطنية NHS في جنوب لندن ومودسلي Maudsley (SLAM)

قامت وزارة الداخلية بتكليف مركز علاج اضطرابات القلق والصدمات (CADAT) الواقع في صندوق مؤسسة خدمة الصحة الوطنية NHS في جنوب لندن ومودسلي Maudsley (SLAM) لتقديم دعم الصحة النفسية السريية خاصة إلى الأشخاص الذين تأثروا جراء ارتكاب الأعمال الإرهابية .

ويمكن تقديم الدعم في أي وقت من الأوقات بعد التعرض إلى الهجوم إلى أي شخص

## الدعم العاطفي والعملية

### هيئة دعم ضحايا الجرائم Victim Support

تعمل هيئة دعم ضحايا الجرائم Victim Support على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع وهو خط هاتفي ودرشة حية تقدم الدعم الاختصاصي السري لأي شخص تأثر بالهجمات الإرهابية. يمكن أن تقدم هيئة دعم ضحايا الجرائم Victim Support دعماً فورياً وطويلاً الأمد من خلال خدماتهم المحلية، والتي يمكن الوصول إليها في أي وقت بعد التعرض إلى الهجوم الإرهابي .



إذا فقدت احد أقرارك جراء عملية القتل أو الشروع بالقتل أو القتل غير المتعمد وإذا كنت احد اقرب الأقران للشخص المتوفي ، فستطيع هيئة دعم ضحايا الجرائم Victim Support مساعدتك عبر خدمة مكافحة القتل ، ويمكنك الاتصال مع خدمة مكافحة القتل بنفسك أو يمكن أن تقوم الوكالة أو الشرطة (على سبيل المثال ضابط التنسيق مع العائلة) بتقديم طلب لإحالتك إلى هذه الخدمة

وللحصول على المزيد من المعلومات فيرجى زيارة الموقع الإلكتروني [VictimSupport.org.uk](http://VictimSupport.org.uk) حيث تستطيع أن تتحدث معهم بواسطة خدمة الدردشة الحية أو الاتصال بهم مجاناً على رقم الهاتف 0808 168 9111 ويمكنك أيضا التواصل مع خدمة مكافحة القتل عن طريق مرسلتها عبر البريد الإلكتروني [HSsupport@victimsupport.org.uk](mailto:HSsupport@victimsupport.org.uk).

### سماريتانز Samaritans

تقدم خدمة سماريتانز Samaritans الدعم العاطفي وتوفر مكان امن للتحدث في أي وقت من الأوقات. ويمكنك الاتصال على رقم الهاتف 116 123 مجاناً من أي هاتف أو يمكنك إرسال رسالة إلكترونية إلى [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org).