

بیرون ملک دہشت گردی کے حملوں سے متاثر ہونے والے لوگوں کی مدد

ہرجانہ

کوئی بھی شخص جو بیرون ملک دہشت گردی کے واقعے سے برائے راست متاثر ہوا ہو وہ وکٹمز آف اوورسیز ٹیرازم کمپنیشن سکیم (VOTCS) کے ذریعے ہرجانے کے لیے درخواست دینے کے بارے میں جان سکتا ہے۔ آپ یوکے سے باہر سے VOTCS ہیلپ لائن کو 0300 003 3601 یا +44 (0) 203 684 2517 پر gov.uk یا برطانیہ کے 'compensation for victims of terrorist attacks abroad' (بیرون ملک دہشت گرد حملوں کے متاثرین کے لیے معاوضہ) کی تلاش کر سکتے ہیں۔ آپ VOTCS ہیلپ لائن سے رابطہ کر کے کلیم کرنے یعنی درخواست دینے کے بارے میں مدد طلب کر سکتے ہیں۔

میڈیا سے نمٹنا

دہشت گردی کے واقعے کے بعد، میڈیا آپ سے بات کرنے میں دلچسپی لے سکتا ہے۔ بعض اوقات، میڈیا کے ساتھ ایک زیر اختیار طریقے سے بات چیت کرنا ایک مثبت تجربہ ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر آپ نہیں چاہتے تو آپ کو پریس سے بات کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ برطانیہ کے بہت سے اخبار آزاد صحافت کی تنظیم انٹیبینڈنٹ پریس سٹیڈنڈرز اور گائڈنیشن (IPSO) کے رکن ہیں، جس کا مطلب ہے کہ انہیں تنگ کرنے، ہراساں کرنے یا مسلسل تعاقب میں ملوث نہیں ہونا چاہیے۔ آپ ائی پی ایس او سے 0300 123 22 20 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔ دہشت گردی کے متاثرین کے بارے میں مزید مشورے اس کتابچے کے سامنے والے حصے میں دیئے گئے ہیں۔

ایک ہم نوا کی طرف سے طویل مدتی معاونت

ٹم پیری جونناٹن بال فاؤنڈیشن دہشت گردی سے متاثر ہونے والوں کے لیے ایک ہم نوا (پیر ٹو پیر) کے ساتھ امدادی نیٹ ورک کا انتظام کرتی ہے، جو متاثرہ افراد کو اپنے تجربات کا اشتراک کرنے اور ایک دوسرے کی مدد کرنے کے لیے اکٹھا کرتی ہے۔ یہ سروس مفت اور رازدارانہ ہے اور برطانیہ میں ان تمام لوگوں کے لیے دستیاب ہے جنہوں نے اندرون ملک یا بیرون ملک دہشت گردی کا سامنا کیا ہو۔

آپ ٹم پیری جونناٹن بال فاؤنڈیشن سے ای میل support@timjon.org.uk کے ذریعے، فون نمبر 01925 581240 پر رابطہ کر سکتے ہیں، یا درج ذیل ویب سائٹ ملاحظہ کر سکتے ہیں۔

<https://timparryjohnathanballfoundation.org.uk/>

بچوں کے لیے مدد

بچوں کے لیے امدادی لائن کے پاس ایک آن لائن وسیلہ ہے جو دہشت گردی کے واقعے کے بارے میں بچوں کو لاحق کسی بھی خوف سے نمٹنے کے لیے معلومات اور تجاویز پیش کرتا ہے۔ آپ اس کی 'Childline terrorism support' درج کر کے آن لائن تلاش کر سکتے ہیں۔ بچے کال کر کے بھی کونسلر سے اس نمبر پر مدد و معاونت حاصل کر سکتے ہیں: 0800 1111

فلاحی امداد

اگر آپ بیرون ملک دہشت گردی کے واقعے سے شدید زخمی یا متاثر ہوئے ہیں، تو آپ برطانوی ریڈ کراس ریلیف فنڈ سے فوری مالی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ فنڈ کسی واقعے کے فوراً بعد لوگوں کی مدد کے لیے £3,000 کی ادائیگی فراہم کرتا ہے۔ یہ اس واقعے کے لیے ہرجانے کا معاوضہ نہیں ہے جو متاثرین کو پیش آیا ہے۔ یہ جاننے کے لیے کہ آیا آپ اس کے لیے مستحق ہیں، برٹش ریڈ کراس کرائمز ریسپانس ٹیم سے اس ای میل کے ذریعے رابطہ کریں: CRT@redcross.org.uk

حملے کے بعد کے دنوں اور ہفتوں میں سامنے آنے والے کسی بھی دوسرے خبراتی فنڈز کی تفصیلات کا اشتراک دہشت گردی کے متاثرین کی ویب سائٹ کے ذریعے کیا جائے گا، جو اس کتابچے کے شروع میں دی گئی ہے۔



یہ کتابچہ اس امر کے بارے میں معلومات پر مشتمل ہے کہ آپ کے برطانیہ واپس آنے کے بعد بیرون ملک دہشت گردی کے حملے کے بعد کہاں سے مشورہ اور مدد حاصل کی جائے۔

مزید تفصیلات اس ویب سائٹ پر دستیاب ہے۔

victimsofterrorism.campaign.gov.uk

جس کی باقاعدگی سے تجدید کی جاتی ہے۔

جذباتی اور عملی مدد

متاثرہ شخص کی مدد

متاثرہ شخص کی مدد یعنی وکٹم سپورٹ 24 گھنٹے/7 دن رازدارانہ امدادی فون لائن اور لائیو چیٹ کے ذریعے دستیاب ہے، جو دہشت گردی کے حملوں سے متاثر ہونے والے کسی بھی شخص کے لیے ماہرانہ مدد کی پیشکش کرتی ہے۔ وکٹم سپورٹ اپنی مقامی خدمات کے ذریعے فوری اور طویل مدتی مدد فراہم کر سکتی ہے، اور اس تک رسائی حملے کے بعد کسی بھی وقت حاصل کی جا سکتی ہے۔



اگر آپ قتل یا موت کے گھاٹ اتار دیئے جانے کے صدمے سے سوگوار ہیں اور آپ مقتول کے خاندان کے رکن ہیں، تو وکٹم سپورٹ ہومی سائیڈ سروس کے ذریعے آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ آپ خود ہومی سائیڈ سروس سے رابطہ کر سکتے ہیں یا کسی ایجنسی یا پولیس (مثال کے طور پر آپ کے فیملی لینینز ان آفیسر کے ذریعے) کی طرف سے آپ کو رجوع کیا جا سکتا ہے۔

مزید معلومات کے لیے Victimssupport.org.uk ملاحظہ کریں، جہاں آپ لائیو چیٹ کے ذریعے ان سے بات کر سکتے ہیں یا انہیں 0808 168 9111 پر مفت کال کر سکتے ہیں۔ آپ HSupport@victimssupport.org.uk پر ہومی سائیڈ سروس تک ای میل کے ذریعے بھی رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

سماریٹینز (فلاحی ادارہ)

سماریٹینز جذباتی مدد اور کسی بھی وقت بات کرنے کے لیے ایک محفوظ جگہ مہیا کرتے ہیں۔ ان کا نمبر 116 123 ہے اور کسی بھی فون سے کال کرنے کے لیے مفت ہے یا آپ jo@samaritans.org پر ان کو ای میل کر سکتے ہیں۔

ذہنی صحت کے حوالے سے مدد

دہشت گردی کے حملے جیسے بڑے واقعہ پر جذباتی ردعمل ہونا معمول کی بات ہے اور لوگوں کو مختلف قسم کے جذبات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جس کی شدت مختلف ہو سکتی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ یہ تسلیم کیا جائے کہ یہ بڑے واقعات کا احساس دلانے کے لیے عام ردعمل ہیں۔ اگرچہ وہ ناقابل یقین حد تک تکلیف دہ ہو سکتے ہیں، ان میں سے بہت سے احساسات کا وقت کے ساتھ ساتھ کم ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

اگر آپ کے تجربات اور احساسات شدید ہوں، یا 4 ہفتوں سے زیادہ عرصے تک رہتے ہیں، تو آپ کو مزید مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ لوگوں کو انتہائی تکلیف دہ واقعات کے اثرات سے نمٹنے میں مدد کرنے کے لیے این ایچ ایس کے ذریعے علاج دستیاب ہیں۔ برائے کرم اپنے جی پی سے ملیں جو مناسب مشورہ دے سکیں گے۔ آپ غیر ہنگامی طبی مشورے کے لیے 111 پر بھی کال کر سکتے ہیں۔

این ایچ ایس کے پاس معلومات سے بھرا ایک کتابچہ ہے کہ آپ آنے والے دنوں اور مہینوں میں کیسا محسوس کر سکتے ہیں، اور آپ اسے کیسے سمجھ سکتے ہیں اور اپنے احساسات پر مزید قابو حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ اسے انٹرنیٹ پر تلاش کر سکتے ہیں اگر آپ آن لائن 'NHS coping with stress after a major accident' لکھ کر اس کی تلاش کریں۔



ساوتھ لنڈن اینڈ موڈلسلے این ایچ ایس فاؤنڈیشن ٹرسٹ (SLAM)

جنوبی لنڈن میں سیٹھنر فار اینگزائنٹی ڈس آرڈرز اینڈ ٹراما (CADAT) اور این ایچ ایس موڈلسلے فاؤنڈیشن ٹرسٹ (SLAM) کو بوم آفس نے خاص طور پر دہشت گردی سے متاثرہ افراد کے لیے طبی ذہنی صحت کی مدد فراہم کرنے کے لیے ذمہ داری سونپی ہے۔

کسی حملے کے بعد کسی بھی وقت برطانیہ بھر میں کسی کو بھی مدد فراہم کی جا سکتی ہے۔

جہاں ضرورت ہو SLAM متاثرہ افراد کو مقامی یا مخصوص نفسیاتی معاونت کی خدمات کے پاس بھی بھیج سکتا ہے۔

آپ کلینک سے برائے راست survivorsofterrorism@slam.nhs.uk پر ای میل یا ٹیلی فون کے ذریعے 0800 0902371 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

علاقائی خدمات

اگر آپ انگلینڈ میں رہتے ہیں تو آپ این ایچ ایس کے نفسیاتی علاج کے لیے اپنی مقامی این ایچ ایس ٹاکنگ تھیراپیز (NHS Talking Therapies) سروس سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ nhs.uk پر جا کر اور 'NHS Talking Therapies' کی تلاش کر کے اپنی مقامی این ایچ ایس ٹاکنگ تھیراپیز کی خدمات کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔

اگر آپ شمالی آئرلینڈ میں رہتے ہیں اور حملے کا مشاہدہ کرنے کے بعد آپ کو نفسیاتی مدد کی ضرورت ہو تو آپ کو اپنے جی پی سے فوری رابطہ کرنا چاہیے۔ اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا ذہنی صحت کے بحران سے دوچار ہو، تو آپ کو فوری طور پر لائف لائن سے 0808 8000 808 پر رابطہ کرنا چاہیے۔

اگر آپ اسکاٹ لینڈ میں ہیں تو وکٹم سپورٹ اسکاٹ لینڈ (VSS) کی ہیلپ لائن نمبر 0800 165 1985 پیر تا جمعہ صبح 8 سے شام 8 بجے تک اور ہفتہ (GMT) کو صبح 9 سے دوپہر 1 بجے تک کھلی رہتی ہے۔ اس وقت www.victimssupport.scot پر لائیو ویب چیٹ بھی کام کر رہا ہے۔ آپ کی مدد یا مشورے کی ضرورت کی مطابقت سے، VSS کی 'Support for Families Bereaved by Crime' (SFBC) (جرانم سے متاثرہ گنبدوں کی مدد کے لیے تنظیم) سے SFBC سروس کے ای میل ایڈریس: sfbc@victimssupportsco.org.uk یا SFBC سروس کے فون نمبر: 0141 260 5943 کے ذریعے رابطہ کیا جا سکتا ہے۔

ویلز ٹیرسٹ اٹیک سپورٹ ہیلپ لائن ایک رازداری سروس ہے جو بات سننے، جذباتی مدد مہیا کرنے اور دیگر تنظیموں تک رسائی فراہم کرتی ہے۔ فری فون 0800 107 0900 یا 81066 پر لفظ 'help' ٹیکسٹ کریں۔