

**Nadační fond ANASTASIA**

**[www.bylajsemznasilnena.cz](http://www.bylajsemznasilnena.cz)**

**PhDr. Gabriela Němcová, Ph.D.**

# Horká linka aneb příběh jako z učebnice

- začít o „tom“ mluvit, uvolnění tíživých emocí
- přestat trestat sebe i své tělo za prožité trauma
- efekt „sněhové koule“ – problémy se nabalují
- sociální izolace, uzavírání se do vnitřního světa
- zhoršení školního prospěchu / pracovní výkonnosti
- snížená schopnost soustředit se
- ztráta sebedůvěry
- problémy se stravováním
- problémy se spánkem – chodící loutka
- přetvářka, plnění společenských rolí – velmi náročné a vyčerpávající
- podpora rodiny a okruhu přátel
- naivita versus důvěra k lidem a světu
- touha zapomenout, vytěsnit událost traumatu
- sebevražedné myšlenky – úmysly – činy

# Krizová intervence

- obezřetnost v dodržování osobního prostoru
- velmi uvážlivě volit fyzický kontakt nebo se mu úplně vyhnout
- bezpečné prostředí
- atmosféra důvěry
- aktivní naslouchání, citová podpora, trpělivost
- důvěřovat
- vyhnout se hodnocení a kritice
- trpělivě nabízet pomoc a podporu – pozor na přehnanou péči
- rozhodující je k ničemu nenutit, nemanipulovat
- PTSD je nemoc postihující vůli člověka

# Nadační fond ANASTASIA

- Preventivní programy pro MŠ, ZŠ, SŠ, vybrané obory VŠ – akreditace MŠMT
- Spolupráce se stávajícími organizacemi zaměřenými na pomoc OTČ  
(PP ČR, PMS ČR, NOMIA Hradec Králové, ACORUS, IN IUSTITIA, Poradna pro lidi v tísní, Rozkoš bez rizika, SORUDO)
- Prezentace projektu na vládní úrovni ve snaze dosažení zásadních změn postavení OTČ

[www.bylajsemznasilnena.cz](http://www.bylajsemznasilnena.cz)

projekt pomoci obětem sexuálního násilí, jejich příbuzným a známým

- Osobní příběhy
- Internetová poradna
- Adresář pomoci

[info@bylajsemznasilnena.cz](mailto:info@bylajsemznasilnena.cz)

[www.bylajsemznasilnena.cz](http://www.bylajsemznasilnena.cz)