

## Wsparcie Rodziny

Jeżeli ktoś z Twoich bliskich doświadczył napaści na tle seksualnym, może to być również dla Ciebie trudny okres. Możemy zaoferować partnerom, rodzicom, opiekunom i członkom rodziny szereg informacji i wsparcia, które pomogą Ci zarządzać własnymi uczuciami podczas wspierania bliskiej Ci osoby. Możemy zaoferować do sześciu sesji doradztwa, które pomogą Ci przetrwać ten czas.

## Terapia Poznawczo-Behawioralna

CBT może być wykorzystywana do pomocy klientom w znalezieniu nowych sposobów radzenia sobie z negatywnymi emocjami i zachowaniami, które mogą wpływać na Twoje codzienne życie. Może to być pomocne, jeżeli jesteś niespokojna/y lub przygnębiona/y.

Sesje te oferowane są na zasadzie krótkoterminowej, gdzie istnieje szansa na wypróbowanie różnych technik i sprawdzenie, co działa dla Ciebie.

## Ponowne Przetwarzanie Odczulania Na Ruch Gałek Ocznych

Sesje te odbywają się krótkoterminowo. Działają zgodnie z ideą, że traumatyczne wydarzenia mogą 'zranić' umysł w taki sam sposób, w jaki ciężki upadek może doprowadzić do złamania kości. Terapia wykorzystuje ruch gałek ocznych i pamięć, aby zmniejszyć stres emocjonalny spowodowany traumatycznym wydarzeniem.

---

*Warto wiedzieć, że możemy zaoferować:  
Wybór doradcy płci męskiej lub żeńskiej lub pracownika  
pomocniczego*

---