

강도의 트라우마에서 회복하기

우리는 코로나 19 팬데믹의 장기적이고 파괴적인 영향에서 천천히 조심스럽게 벗어나고 있습니다. 우리 중 일부는 안전감, 유대감, 기쁨을 다시 경험할 수 있었으나 최근의 강도 사건으로 인해 커뮤니티가 혼란에 빠졌습니다. 코로나 19와 관련된 취약성과 두려움이 최근 주택 침입으로 인해 다시 표면화되고 더욱 두드러질 수 있습니다. 이용 가능한 지원 서비스에 대한 자세한 정보를 원하시면 뉴턴 시청(Newton City Hall) 사회복지부(Department of Social Services)에 617-796-1420 번으로 문의하시기 바랍니다.

- 강도 사건을 겪은 사람들은 물질적으로 소유물을 잃는 것보다 감정적 피해가 훨씬 더 치명적일 수 있음을 알게 됩니다.
- 강도를 당한 후에는 침해당하는 느낌, 무력감, 분노, 슬픔, 두려움 등 다양한 감정을 경험하는 것이 정상입니다.
- 전문가들은 침입을 당한 후 치유의 열쇠는 이러한 감정이 자연스럽게 흐르도록 하는 것이라고 말합니다.
- 강도를 당한 사람들은 자기 집이 마지막 안전한 곳이라고 믿었지만, 보안이 무너지고 침해당했다고 생각합니다.
- 강도 피해자가 안전하지 않다고 느끼고 잠을 잘 자지 못하는 것은 드문 일이 아닙니다.
- 어떤 사람들은 불면의 상태가 몇 주 동안 지속될 수 있지만, 어떤 사람들은 극도로 경계하고 몇 달 동안 지다가도 놀라 쉽게 잠에서 깨어납니다.
- 강도를 당한 후에 무엇을 하든지 여러분의 감정을 가볍게 여기지 마십시오. "사람들은 여러분에게 '집에 없었기에 다행이다'라고 말할 수 있습니다. 다치지 않은 것은 다행이지만 아무 느낌이 없어야 하는 것은 아닙니다"라고 프레이머(Framer)는 말했습니다. "여러분은 침해당했고 기분이 나빠도 괜찮습니다."

- 초조해서 두 손을 비비는 것보다 나은 방법은 예방 조치를 하는 것입니다. 프레이머는 "조심하고 정보를 얻고 자신을 교육하면 통제력과 힘을 되찾을 수 있기 때문"이라고 말했습니다.
- "여러분이 취할 수 있는 모든 가능한 예방 조치는 권한을 부여하는 느낌을 주기 때문에 긍정적입니다"라고 스타크는 말합니다, "그냥 집에서 야단법석을 떨지 말고 바리케이드를 치세요"

침입에 대해 자녀에게 설명하기

강도에 대한 자녀의 반응에 매우 민감하게 반응하기 바랍니다, "아이가 무슨 일이 있었는지 질문하게 하는 것이 가장 좋습니다. 같은 질문을 반복해도 무슨 일이 일어났는지 가능한 한 많이 이야기하게 하라"고 그녀는 말했습니다. "이것이 아이들이 일어난 일을 받아들이는 방식입니다."

많은 아이가 강도 사건 후에 잠을 잘 수 없을 것입니다. 스타크는 "이것은 완전히 정상이며 시간이 지나면 나아질 것입니다"라고 말했습니다. "다시 편안해질 때까지 며칠 밤 동안 여러분과 함께 자야 할 수도 있습니다. 괜찮습니다."

"아이들은 여러분에게서 신호를 받습니다. 아이는 여러분이 회복되어 가는 것을 보면 그들도 그렇게 될 것입니다."라고 그녀는 말합니다. "여러분이 강도에 대해 얼마나 화가 났는지에 대해 누군가에게 이야기해야 한다면, 여러분의 아이들이 아닌 다른 어른에게 이야기하십시오."

도움을 요청할 때

삶이 이미 혼란스럽거나 강도가 여러분의 집을 파손했다면, 여러분은 대처하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 다음 질문 중 2 개 이상에 예라고 답하면 전문가의 도움을 받는 것이 좋습니다.

- 사건 이후 만성 불면증이 있습니까?
- 식욕이 떨어지고 음식을 먹기가 어렵습니까?
- 일상적인 기능을 수행하기가 점점 더 어려워지고 있습니까?
- 자주 초조하거나 불안합니까?
- 반복되는 악몽이 있습니까?
- 위안을 받기 위해 술이나 마약에 의존한 적이 있습니까?
- 집 밖으로 나가기가 너무 두렵습니까?

Davis, Julie B. "Burglary Can Leave Emotional Scars: Anger, Fear May Be More Damaging Than Material Loss." *로스앤젤레스 타임즈*, 2018 년 1 월.