

Психологическое восстановление после кражи со взломом

Применяя все необходимые меры, мы постепенно избавляемся от длительного и разрушительного воздействия пандемии COVID-19. Некоторые уже вновь ощутили прекрасное чувство безопасности и свободы общения. Однако недавние ограбления нанесли тяжелый урон нашему сообществу. Теперь, чувства уязвимости и страха, возникшие во время пандемии COVID-19, могут проявиться вновь и стать еще сильнее. Пожалуйста, свяжитесь с Департаментом социальных услуг администрации Ньютона, если вам необходима дополнительная информация о доступных услугах поддержки (617-796-1420).

- Те, кто пострадал в результате краж со взломом, ощущают всю тяжесть **эмоционального ущерба, который может быть гораздо более разрушительным, чем потеря материального имущества.**
- После ограбления вполне **естественно** испытывать различные отрицательные эмоции, включая чувство **уязвимости, беспомощности, гнева, печали и страха.**
- По мнению экспертов, ключ к психологическому восстановлению — **дать свободу своим эмоциям.**
- Люди, подвергшиеся ограблению, раньше считали, что их дом — безопасное место. Однако их чувство безопасности подверглось серьезному испытанию, и теперь они ощущают свою **уязвимость.**
- Люди, которым пришлось столкнуться с подобным, нередко ощущают страх и страдают от **проблем со сном.**
- Некоторых *мучает бессонница в течение нескольких недель, а другие постоянно ощущают тревожную бдительность и просыпаются от малейшего шороха в течение многих месяцев.*

- Самое важное — **не подавлять свои чувства**. «Люди могут говорить вам: “Слава богу, вас не было дома”. Конечно, это хорошо, что вы не пострадали, но это не значит, что вы ничего не должны чувствовать, — говорит Фреймер. — **В ваш дом вторглись, и это естественно ощущать негативные чувства**».
- Но вместо того, чтобы отдаться своему горю, лучше всего принять **профилактические меры**. «**Проявляйте бдительность и будьте осведомлены и информированы, поскольку это поможет поверить в свои силы и вернуть контроль над ситуацией**», — говорит Фреймер.
- «**Все возможные меры предосторожности, которые вы предпринимаете, оказывают положительное воздействие — они дарят вам веру в себя и свои силы,** — говорит Старк. — Просто не переусердствуйте и не закрывайтесь ото всех в своем доме».

Объяснение ситуации детям

Будьте очень внимательны к реакции ваших детей на случившуюся кражу со взломом. «Самое лучшее — дать им возможность задать все вопросы о том, что произошло. Даже если они задают один и тот же вопрос снова и снова, **проговорите как можно больше о том, что произошло,** — говорит Старк. — Это их способ справиться с ситуацией».

Многие дети после ограбления страдают от проблем со сном. «Это совершенно естественно и это пройдет, — продолжает Старк. — **Возможно, детям стоит ложиться спать в вашей кровати, пока они снова не почувствуют себя в безопасности, и это тоже нормально**».

«Дети учатся на вашем примере. Когда они видят, что вы психологически восстанавливаетесь, они также чувствуют себя лучше, — говорит Старк. — Если вам необходимо поговорить с кем-нибудь о том, насколько вас потрясло ограбление, поговорите об этом с другим взрослым, но не с детьми».

Когда обращаться за помощью

Когда в жизни настоящий хаос, или вас ограбили, справиться бывает очень сложно. Важным может стать решение обратиться за профессиональной помощью, если вы ответили утвердительно на два или более из следующих вопросов:

- Вы страдаете от хронической бессонницы после происшествия?
- Вы потеряли аппетит, и вам трудно есть?
- Вам становится труднее выполнять повседневные задачи?
- Вы часто ощущаете тревогу или волнение?
- Вам снятся повторяющиеся кошмары?
- Вы ищете утешение в алкоголе или наркотиках?
- Вы боитесь выходить из дома?

Davis, Julie B. “Burglary Can Leave Emotional Scars: Anger, Fear May Be More Damaging Than Material Loss.” *Los Angeles Times*, январь 2018 г.