

从入室盗窃的创伤中恢复

我们正在缓慢而谨慎地摆脱 COVID-19 疫情的长期和破坏性影响。我们中的一些人可能再次体会到安全、亲近和快乐之感，但最近的入室盗窃却扰乱了我们的社区。由于最近入室盗窃行为频发，COVID-19 导致并随之相关的脆弱感和恐惧感可能会重新出现并更加明显。如果您想了解关于现有的支持服务方面的更多信息，请联系牛顿市政厅的社会服务部 (Department of Social Services) (617-796-1420)。

- 入室盗窃受害者发现，**精神损害可能比失去物质财产更具破坏性。**
- 入室盗窃后，产生各种情绪是正常的，包括感到受侵犯、无助、愤怒、悲伤和恐惧。
- 专家称，入室盗窃后康复的关键是**让这些情绪顺其自然地发泄。**
- 入室盗窃受害者过去认为家是最后的安全之地，但这种安全现已遭到破坏，于是他们感到**受侵犯。**
- 入室盗窃的受害者没有安全感和**难以入睡**的情况并不少见。
- 对一些人来说，**失眠会持续几周，而另一些人则会保持极度警惕，并且之后几个月中容易从沉睡中惊醒。**
- 无论您在入室盗窃后做什么，**切勿轻视您的感受。**“人们可能会对您说，‘谢天谢地，您那时不在家。’虽然万幸您未受到伤害，但这并不意味着您不应该有任何感受，” Framer 说道。**“您受到侵扰，感觉糟糕没关系。”**
- 最好的方法是采取**预防措施**，而不是束手无策。“**保持警觉和消息灵通，并且自我教育，因为这可能让您恢复一些掌控和力量，**” Framer 说道。
- **您能采取的每一种可能的预防措施都是积极的，因为这会给您赋权的感觉，**” Stark 说道，“只是不要走极端，把自己困在家里。”

向孩子解释入室盗窃

要对孩子对入室盗窃的反应十分敏感。“最好让孩子向您询问所发生之事。即使孩子一再问同样的问题，也要让他们尽可能多地谈论发生之事，”她说道。“这是孩子接受发生之事的方式。”

许多孩子在入室盗窃后会难以入睡。“这是完全正常的，会过去的，” Stark 说道。“孩子可能需要您陪睡几夜，直到他们重新感到自在为止，这没关系。”

“孩子会从您身上得到暗示。当孩子看到您开始恢复时，他们也会，”她说道。“如果您需要与别人谈论您对入室盗窃的不安程度，请与其他成年人交谈，而非孩子。”

何时寻求帮助

如果您的生活已经乱成一团，或者入室盗窃者将您家破坏殆尽，您可能很难应对。如果您对以下两个或多个问题的回答为“是”，则最好考虑寻求专业帮助：

- 自事件发生以来，您是否长期失眠？
- 您是否食欲不振，无心饮食？
- 履行日常职能是否越来越困难？
- 您是否经常不安或焦虑？
- 您是否反复做噩梦？
- 您是否通过酒精或药物寻求慰藉？
- 您是否太过害怕而不敢外出？

Davis, Julie B. “入室盗窃会留下情感创伤：愤怒、恐惧可能比物质损失更具破坏性。”
《洛杉矶时报》(Los Angeles Times), 2018 年 1 月。