

## Hồi Phục Sau Tổn Thương Từ Một Vụ Trộm

Chúng ta đang dần hồi phục một cách thận trọng và chậm rãi khỏi tác động kéo dài và tàn khốc của đại dịch COVID-19. Một số người trong chúng ta có thể lại một lần nữa cảm thấy an toàn, kết nối và hạnh phúc. Nhưng những vụ trộm gần đây đã khuấy rầy cộng đồng của chúng ta. Cảm giác dễ bị tổn thương và sợ hãi gắn với và xoay quanh COVID-19 có thể xuất hiện trở lại và rõ ràng hơn do các vụ đột nhập vào nhà gần đây. Vui lòng liên hệ với Phòng Dịch Vụ Xã Hội tại Tòa Thị Chính Newton nếu quý vị muốn biết thêm thông tin về các dịch vụ hỗ trợ hiện có (617-796-1420).

- Những người đã từng bị trộm thấy rằng **tổn hại về tinh thần có thể kinh khủng hơn nhiều so với thiệt hại của cải vật chất.**
- Sau một vụ trộm, việc trải qua nhiều cảm xúc khác nhau là hoàn toàn **bình thường**, bao gồm cảm giác **bị xâm phạm, bất lực, tức giận, buồn bã và sợ hãi.**
- Theo các chuyên gia, chìa khóa để chữa lành tổn thương sau một lần bị trộm đột nhập là **để những cảm xúc đó diễn ra tự nhiên.**
- Những người từng bị trộm thường tin rằng nhà của họ là nơi an toàn nhất, nhưng sự an toàn đó đã bị phá vỡ và họ cảm thấy bị **xâm phạm.**
- Không có gì lạ khi các nạn nhân của vụ trộm cảm thấy bất an và **khó ngủ.**
- Đối với một số người, ***tình trạng mất ngủ có thể kéo dài vài tuần, trong khi những người khác sẽ vẫn cực kỳ cảnh giác và dễ giật mình tỉnh giấc trong nhiều tháng sau đó.***

- Dù quý vị làm gì sau một vụ trộm, **đừng bao giờ kìm nén cảm xúc của mình**. Framer đã nói: “Mọi người có thể nói với quý vị rằng: ‘Ơn Trời lúc đó bạn không ở nhà’. Mặc dù thật may là quý vị không bị tổn hại, nhưng điều đó không có nghĩa là quý vị không cảm thấy gì”. **“Ngôi nhà của quý vị đã bị đột nhập và quý vị có thể cảm thấy thật tệ”**.
- Thay vì lo lắng, tốt nhất là quý vị nên thực hiện **hành động phòng ngừa**. Framer tự vấn: **“Hãy nhận thức và tìm hiểu thông tin cũng như giáo dục bản thân vì điều đó có khả năng giúp quý vị lấy lại quyền kiểm soát và sức mạnh”**.
- Mọi biện pháp phòng ngừa mà quý vị có thể thực hiện đều mang ý nghĩa tích cực vì nó mang đến cho quý vị **cảm giác được trao quyền**”, Stark nói, “Chỉ cần đừng đi quá đà và tự nhốt mình trong nhà”.

## **Giải Thích về Vụ Đột Nhập cho Con Em Quý Vị**

Hãy hết sức nhạy cảm với phản ứng của con em quý vị về vụ trộm “Tốt nhất là quý vị nên để con em quý vị đặt câu hỏi về những gì đã xảy ra. Ngay cả khi trẻ hỏi đi hỏi lại cùng một câu hỏi, **hãy để trẻ nói về những gì đã xảy ra càng nhiều càng tốt**”. “Đó là cách đối mặt với những gì đã xảy ra”.

**Nhiều trẻ bị khó ngủ sau một vụ trộm. “Điều này là hoàn toàn bình thường và sẽ qua đi.” Stark nói. “Trẻ có thể cần ngủ cùng quý vị trong vài đêm cho đến khi trẻ cảm thấy thoải mái trở lại, và điều đó không sao cả”**.

“Trẻ em nhận được tín hiệu từ quý vị. Khi trẻ nhìn thấy quý vị hồi phục, trẻ cũng sẽ hồi phục.” bà cho biết. “Nếu quý vị cần nói chuyện với ai đó về việc quý vị cảm thấy khó chịu như thế nào về vụ trộm, hãy nói chuyện với một người lớn khác, đừng nói với con em quý vị”.

## Khi Nào Cần Tìm Kiếm Trợ Giúp

Nếu cuộc sống của quý vị bị xáo trộn hoặc những tên trộm đã phá hoại ngôi nhà của quý vị, thì quý vị có thể gặp khó khăn trong việc ứng phó. Quý vị nên cân nhắc nhờ đến sự trợ giúp của chuyên gia nếu quý vị trả lời có cho hai hoặc nhiều câu hỏi sau:

- Quý vị có bị mất ngủ kinh niên kể từ khi sự việc xảy ra không?
  - Quý vị có chán ăn và cảm thấy khó ăn uống không?
  - Việc thực hiện công việc hàng ngày trở nên khó khăn hơn?
  - Quý vị có thường bị kích động hoặc lo âu không?
  - Quý vị có gặp ác mộng liên tục không?
- 
- Quý vị có sử dụng đồ uống có cồn hoặc chất gây nghiện để giải tỏa căng thẳng không?
  - Quý vị có cảm thấy sợ hãi khi phải rời khỏi nhà không?

Davis, Julie B. "Trộm Cắp Có Thể Để Lại Những Vết Sẹo Tinh Thần: Tức Giận, Sợ Hãi Có Thể Còn Kinh Khủng Hơn Thiệt Hại Vật Chất". *Los Angeles Times*, Tháng 1 năm 2018.