

## بنام خدا

خسارت آسیب روحی ناشی از تجاوز به حریم خصوصی خانه و خانواده و از دست رفتن حس امنیت بیشتر و ماندگارتر از ضرر ناشی از سرقت اموال است.

پس از ورود بدون اذن و جبری به حریم خصوصی و یا دزدی از آن، ممکن است احساس اضطراب، عصبانیت و ناامنی کنید. اما لازم نیست برای همیشه اینگونه باشید.

کافیست یکسری اقدامات جبرانی برای بازگشت احساس امنیت و همچنین پیدا کردن اموال مسروقه خود انجام دهید، در این نوشتار به روند بهبود خانواده پس از دزدی می‌پردازیم.



### نحوه مدیریت آسیب‌های ناشی از تجاوز به حریم خصوصی و دزدی از آن؟

اطمینان از امنیت همه افراد پس از تجاوز به حریم خصوصی

یادداشت بردارید و عکس بگیرید

به پلیس و بیمه گزارش دهید

در مورد حادثه صحبت کنید

جلوگیری از یک حادثه دیگر

سامانه هشدار دهنده

## ۱- اطمینان از امنیت همه افراد

اولین قدمی که باید پس از وقوع تهاجم به حریم خصوصی و دزدی انجام داد این است که مطمئن شویم همه در امنیت هستند. در حالی که معمولاً سارقان خانه‌هایی را برای سرقت انتخاب می‌کنند که هیچ شخصی در آنها حضور نداشته باشد ولیکن ممکن است شخص یا اشخاصی در محل حضور داشته باشند.

وضعیت فرزندان خصوصاً کودکان خردسال و افراد مسن، همسر و یا میهمانانی که ممکن است در زمان ورود مهاجم حضور داشته باشند را بررسی کرده و از صحت و سلامت آنها مطمئن شوید و در صورت آسیب دیدگی فوراً به آن رسیدگی کنید.

افراد حاضر در حادثه حتی اگر از نظر جسمی ایمن هستند با آنها بمانید و به تجربه آنها از حادثه آسیب‌زا گوش دهید، گوش دادن به آنها آرامش می‌دهد و جزئیات مهمی به شما برای گزارش دان حادثه به پلیس می‌دهد.

## ۲- یادداشت بردارید و عکس بگیرید

پس از اتفاق ناگوار هجوم به خانه و یا زورگیری، حفظ تمرکز سخت است. اما یادآوری، ثبت و گزارش تمام موارد موثر مانند زمان وقوع حادثه، تاریخ و جزئیات سرقت می‌تواند به مامورین پلیس و نفرات مسئول کمک کند تا سریع‌تر متجاوزین را دستگیر و حتی اموال مسروقه شما را پیدا کنند.

شما در اولین فرصت با بررسی محیط و گرفتن عکس از وسایل و اموال آسیب دیده، سرقت اموال خود را مستند کنید.

### نشانه‌ها

به دنبال نشانه‌هایی از ورود اجباری مانند شکستن قفل، در، شیشه و یا هر گونه وسایل آسیب دیده باشید و پس از جمع آوری اطلاعات با مراکز مسئول تماس بگیرید.

به هر چیزی که گم شده توجه کنید و ارزش آن را تخمین بزنید. چیزهایی مانند وسایل عتیقه و میراث خانوادگی ممکن است به راحتی جایگزین نشوند اما می‌توانید با کمی فراست خسارت آنها را جبران کنید.

## ۳- به پلیس و بیمه گزارش دهید

هنگامی که تمام جزئیات را جمع آوری کردید، با پلیس تماس بگیرید. دادن اطلاعات به مقامات توسط مال‌باخته مانند تاریخ، زمان، فهرست اقلام دزدیده شده و عکس‌های صحنه یا اموال، به روند تحقیقات کمک می‌کند.

این داده‌ها همچنین به آنها کمک می‌کند تا در صورت وقوع سرقت‌های مشابه در محله شما با در کنار هم قرار دادن اطلاعات و سرنخ‌ها و بررسی جزئیات بیشتر بهتر بتوانند به ردیابی سارقین بپردازند.

### بررسی جزئیات

پس از ثبت گزارش پلیس، افسر پرونده جزئیات را بررسی خواهد کرد. به همین دلیل است که عکس‌ها، جدول زمانی و هر اطلاعات دیگری که می‌توانید به مجریان قانون بدهید بسیار مهم است. اگر جنایت خشونت آمیزی انجام شده باشد ممکن است برای ثبت اطلاعات بیشتر به پلیس آگاهی ارجاع و یا احضار شوید.

### پوشش بیمه

شرکت‌های بیمه حوادث ساختمان اعم از سرقت، آتش‌سوزی و غیره را پوشش می‌دهند و فرقی نمی‌کند مالک یا مستاجر باشید. جزئیات به بیمه نامه شما بستگی دارد، اما می‌توانید غرامت دریافت کنید یا از ارائه دهنده بیمه خود کمک بگیرید. پس از ثبت گزارش پلیس، تماس بگیرید و درخواست کنید که آیا تحت پوشش هستید یا خیر.

#### ۴- در مورد حادثه صحبت کنید

پس از ضربه ناشی از تجاوز به حریم خصوصی، استرس پس از ضربه (PTSD)، اضطراب و سایر اثرات همیشه بلافاصله آشکار نمی‌شوند.

بهبود روانی چیزی مثل حمله به خانه به زمان نیاز دارد. شما ممکن است احساس کنید فضا و حریم خصوصی شما نقض شده است. حتی ممکن است در خانه خود احساس ناامنی کنید. برای شروع درمان با دوستان و متخصصان مراقبت‌های بهداشتی در مورد ترس و خاطرات صحبت کنید.

#### چگونه من متوجه شوم که بر یک حادثه تلخ غلبه کرده‌ام؟

وقتی که شما:

به آن حادثه بدون اضطراب فکر می‌کنید.

احساس در تهدید بودن نمی‌کنید.

گاه و بیگاه به آن فکر نمی‌کنید.

#### چرا در اغلب اوقات مشکل PTSD تشخیص داده نمی‌شود؟

معمولاً کسی دوست ندارد درباره حوادث و احساسات ناگوار صحبت کند.

بعضی از افراد نمی‌خواهند تصویری بیمارگونه از آنها ایجاد شده و به آنها به عنوان یک شخص ضعیف و یا شخصی با ذهن ناپایدار نگاه شود.

برای برخی از افراد تحمل مشکلاتی نظیر سردرد، بی‌خوابی و یا بد خوابی، بیقراری، افسردگی، فشار روحی، مشکلات خانوادگی، مشکلات مربوط به کار، استفاده از مواد مخدر و روان گردان، بهتر از مراجعه به روان پزشک و متخصص اعصاب و روان است.

#### چگونه می‌توانم بفهمم که PTSD دارم؟

آیا شما یک حادثه تلخ از نوعی که قبلاً در این نوشتار توضیح داده شده داشته‌اید؟

#### اگر داشته‌اید:

آیا خاطرات واضح و زنده از حادثه و تجربه دیدن کابوس دارید؟

از چیزهایی که باعث بخاطر آوردن حادثه تلخ می‌شوند اجتناب کنید؟

آیا گاهی اوقات دچار نوعی بی‌حسی احساسی می‌شوید؟

دچار بیقراری و اضطراب بدون دلیل می‌گردید؟

آیا بیش از حد معمول می‌خورید و می‌آشامید؟

مواد مخدر استفاده می‌کنید؟

آیا احساس می‌کنید که بد خلق شده‌اید؟

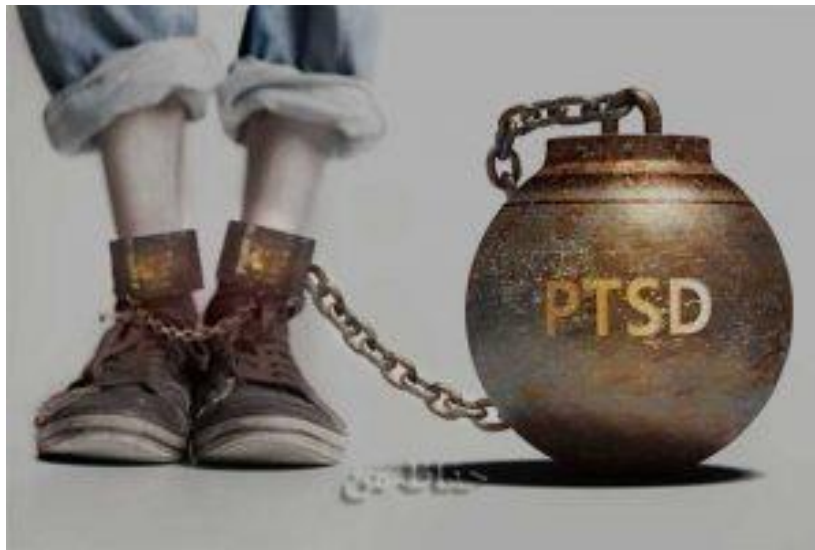
نمی‌توانید دیگران را تحمل کنید؟

آیا فکر می‌کنید برای فراموش کردن حادثه بایستی حتماً مشغول به کاری شوید؟

احساس افسردگی یا خستگی می‌کنید؟

### بررسی زمان

اگر علائم فوق‌الذکر در کمتر از ۴۰ روز بود و در حال بهبودی بودید امکان دارد آنها یک واکنش طبیعی به حادثه باشند ولیکن در صورتی که بیش از ۴۰ روز ادامه داشت حتماً با پزشک معالج خود در خصوص آنها صحبت کنید.



### کودکان و PTSD

PTSD ممکن است در هر سنی ایجاد شود.

کودکان کم سن و سال ممکن است **تخیلات غم‌انگیز** از حادثه واقعی داشته باشند که بعداً ممکن است به کابوس دربارهِ هیولا تبدیل گردد.

### نمود حالات روحی در بازی

کودکان اغلب حادثه را در بازی‌هایشان زنده می‌کنند. بعنوان مثال، کودکی که شاهد یک حادثه ناراحت‌کننده سرقت همراه با خشونت بوده است ممکن است آنرا در قالب بازی با عروسک‌هایش مدام تکرار کند.

کودکان ممکن است علاقه‌شان را به چیزهایی که قبلاً دوست داشته و مورد توجه‌شان بود را از دست بدهند و یا حتی امیدشان را برای رسیدن به سنین بالاتر و بزرگسالی از دست بدهند.

آنها اغلب از درد معده و یا سر درد شکایت می‌کنند.

**چگونه می‌توانیم به خودمان کمک کنیم؟**

**بایدها:**

تلاش کنید زندگی را تا حد امکان به حالت عادی برگردانید.

کارهای روزمره خود را ادامه دهید.

در خصوص وقایع اتفاقیه با نزدیکان و معتمدین خود صحبت کنید.

تمریناتی که موجب آرامش می‌شود را انجام دهید.

به سر کار برگردید.

بصورت منظم بخورید و ورزش کنید.

به محل حادثه برگردید.

لحظاتی را با خانواده و دوستان صرف کنید.

بخاطر مشکلات تمرکزی با احتیاط بیشتری رانندگی و زندگی کنید.

با دکترتان صحبت کنید.

با امید به آینده زندگی کنید.

**نبایدها:**

خودتان را بخاطر PTSD ملامت نکنید . علائم PTSD نشانگر ضعف شما نیست . این علائم، واکنش طبیعی اشخاص به حوادث ناگوار است فقط شدت و ضعف آن در انسان فرق می‌کند.

احساس‌تان را سرکوب نکنید.

از صحبت کردن درباره آن اجتناب نکنید.

انتظار نداشته باشید که خاطرات سریعاً فراموش شوند.

توقع بیش از حد نداشته باشید و اجازه دهید با گذشت زمان مشکلات برطرف شود.

منزوی نشوید.

به هیچ عنوان مواد الکلی بشدت نکرده و اگر سیگار می‌کشید سعی کنید مصرف قهوه و سیگار را کم کنید.

بیش از اندازه خود را خسته نکنید.

وعده‌های غذایی را به موقع و منظم صرف کنید.

تعطیلات تنها نمانید.

**عواملی که باعث تداخل در روند بهبود می‌شود چیست؟**

در تعامل با مردم شاید متوجه شوید که آنها:

به شما اجازه صحبت درباره حادثه تلخ را نمی‌دهند.

از شما دوری می‌کنند.

از شما عصبانی هستند.

فکر می‌کنند که شما ضعیف هستید.

شما را سرزنش می‌کنند.

**علت واکنش منفی مردم**

اینگونه رفتار برخی از مردم به دلیل درگیر نشدن ذهن‌شان با افکار مخرب و خاطرات تلخ است و این به شما کمکی نمی‌کند چرا که شما بایستی در خصوص حوادث تلخ بتوانید صحبت کنید.

شما برای عادی کردن زندگی خود بایستی در خصوص تجربه تلخ‌تان صحبت کنید و به آن یک شکل عادی بدهید، این موضوع شاید برای دیگران تعجب‌آور باشد ولیکن اگر نتوانید با آن کنار بیایید روند بهبودی‌تان مشکل‌تر خواهد شد.

#### **۵- جلوگیری از یک حادثه دیگر**

بخشی از روند بهبودی، اتخاذ تدابیری برای جلوگیری از یک حادثه دیگر است. تقویت امنیت و حفاظت فیزیکی خانه می‌تواند باعث شود حتی بعد از اتفاق ناگوار قبل، احساس امنیت بیشتری کنید و از استرس بعد از حادثه رها شوید.

کاری کنید خانه خالی به نظر نیاید حتی زمانی که نیستید.

#### **شبیه‌سازی حضور**

سارقان بدلیل ترس از گرفتار شدن دنبال خانه‌های خالی از سکنه هستند فلذا در ساعاتی که به مدرسه، خرید و یا سرکار می‌روید و یا در تعطیلات برای استراحت از خانه خارج می‌شود در حد امکان و وسیع مالی حضور در خانه را با استفاده از لوازم هوشمند مثل کلید و پریز هوشمند، پرده‌های هوشمند، زنگ خانه هوشمند شبیه‌سازی کنید.



پنجره، درب ورودی و قفل‌های آنرا ایمن کنید.

بدلیل عدم انتشار آمار صحیح از میزان، ساعات و نحوه سرقت در کشور آمار رسمی در این خصوص در دست نیست ولیکن بر اساس آمار منتشره پلیس FBI آمریکا بیش از نیمی از سرقت‌ها در سال ۲۰۱۸ (۵۶.۷٪) شامل ورود اجباری بوده است.

فذا نصب درب ضد سرقت و مهمتر از آن نصب حفاظ درب ورودی در تهران و همچنین ارتقا ایمنی قفل‌های آن می‌تواند کار را برای سارقان بسیار سخت و حتی غیر ممکن کند.

خیلی فرق نمی‌کند ساکن کدام طبقه از ساختمان هستید نسبت به نصب حفاظ پنجره مطمئن اقدام کنید.

#### ۶- نصب سامانه امنیتی

تجهیزات امنیتی و نظارتی جدیدی را برای پیگیری رفت و آمدها در خانه خود نصب کنید. نگران نباشید، لازم نیست خانه خود را به یک قلعه تبدیل کنید تا احساس امنیت کنید، افزودن یک دوربین در فضای باز یا چند سنسور حرکتی ساده می‌تواند برای خانه‌های کوچکتر جوابگو باشد.

وجود یک سامانه امنیتی کامل با استفاده از دوربین، سنسورهای حرکتی، آژیر اعلام خطر برای متواری کردن هر فردی که قصد ورود به حریم شما را دارد کافی است.

از سامانه‌هایی استفاده کنید که به گوشی همراه و تبلت شما متصل شده و با استفاده از آنها بتوانید برخط از هر نقطه وضعیت خانه خود را مشاهده و اعمال نظارت کنید.

#### خدمات پشتیبانی

مطمئن شوید سامانه‌ای که می‌خرید از پشتیبانی نرم‌افزاری و سخت‌افزاری خوبی برخوردار باشد.

برای خرید و مشاوره قبل از خرید حفاظ ساختمان با ما از طریق درگاه‌های ارتباطی در تماس باشید، با افتخار پاسخگوی سوالات احتمالی شما هستیم.

برای مطالعه بیشتر:

[نقاط ضعف سارقان](#)

برای دیدن محصولات حفاظ من [اینجا کلیک کنید](#).