



# التهديدات الوهمية في مدارس ولاية يوتا:

## دليل معلمي المدرسة

يمكن أن تكون التهديدات الوهمية تجربة مربكة ومزعجة للمدارس. إن التهديدات الوهمية بوجود قنابل أو إطلاق نار أو أي تهديدات فارغة أخرى بوقوع أعمال عنف مستقبلية داخل المدرسة ليست أمرًا بسيطاً أو غير مؤذي. بالإضافة إلى تضييع وقت التدريس، فإنها قد تؤدي إلى صدمة عاطفية لجميع أفراد المجتمع المدرسي. هناك مجموعة واسعة من ردود الفعل التي قد يمر بها الشخص أثناء التهديد الوهمي أو بعده.

### ردود الفعل المعرفية

القلق	فقدان التوجه	الارتباك
اهتزاز الثقة	لوم الذات	الأفكار/الصور المتطفلة

قد تشمل ردود الفعل الاجتماعية سلوكيات مثل الانسحاب الشديد والصراعات في العلاقات مع الآخرين.

### ردود الفعل العاطفية

- ▶ الخدر
- ▶ التهيج
- ▶ الشعور بالذنب
- ▶ الشعور بالعار
- ▶ صعوبة التكيف

- ▶ الصدمة
- ▶ الحزن العميق
- ▶ الأسى
- ▶ الحزن
- ▶ الخوف
- ▶ الغضب



يمكن أن تشمل ردود الفعل الجسدية ما يلي:

- الإعياء
- الصداع
- توتر العضلات
- آلام المعدة
- تسارع ضربات القلب
- الاستجابة المبالغ فيها للمفاجآت
- صعوبة النوم
- زيادة الطاقة

قد تظهر العديد من هذه الأفكار والمشاعر والسلوكيات عندما تتذكر ما حدث. قد تشمل هذه المثيرات أماكن، أو أشخاص، أو مشاهد، أو أصوات، أو روائح، أو مشاعر مرتبطة بما حدث.

**لا بأس إن لم تكن بخير.**

## أمور قد تساعدك

- طلب المشورة
- أخذ فترات راحة
- الالتزام بجدول حياة طبيعي
- التخطيط للأنشطة الإيجابية (مثل الرياضة، والهوايات، والقراءة) والمشاركة فيها
- ممارسة تقنيات الاسترخاء (مثل تمارين التنفس، والتأريض، والتأمل)
- التحدث مع العائلة والأصدقاء وقضاء الوقت معهم
- تناول طعام صحي، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وممارسة الرياضة
- استيعاب التجربة واستخلاص المعنى منها

## متى يجب طلب دعم إضافي؟

فقدان الاهتمام بالأنشطة

استرجاع ذكريات الماضي بشكل مستمر أو منتظم

صعوبة النوم، أو مشكلات في التركيز أو الانتباه

الشعور "بالتوتر" أو "ترقب" الخطر، مع سهولة الفرع أو القفز عند أي مؤثر مفاجئ

الانفصال عن الآخرين والانسحاب الاجتماعي

## الموارد

- SafeUT
- 9-8-8
- برنامج مساعدة الموظفين
- القيادات الدينية أو الأشخاص الموثوق بهم
- الاستفادة من خدمات الدعم النفسي المجتمعية