

تهدیدات جعلی در مکاتب یوتا:

رهنمای هیئت علمی مکتب

تهدیدات جعلی میتواند یک تجربه ناراحت کننده و مخرب برای مکاتب باشد. تهدیدات بمب جعلی، تهدیدات فایرنگ، و دیگر تهدیدات خالی خشونت آینده مکتب از بی ضرر بودن دور است. بر علاوه از دست دادن وقت درسی، آنها میتوانند منجر به ترومای احساسی برای تمام اعضای جامعه مکتب گردد، آنها می توانند منجر به آسیب عاطفی برای همه اعضای جامعه مکتب شوند. عکس العمل های مختلف وجود دارد که یک نفر میتواند در جریان و بعد از یک تهدید جعلی تجربه کند.

واکنش های شناختی

نگرانی	سرگردانی	سردرگمی
ایمان	خود را ملامت کردن	افکار / تصاویر مزاحم

عکس العمل های اجتماعی میتواند شامل چیزهای مانند کناره گیری شدید و درگیری بین فردی باشد.

واکنش های عاطفی

- ▶ بی حسی
- ▶ تحریک پذیری
- ▶ احساس گناه
- ▶ شرم
- ▶ چالش

- ▶ شوک
- ▶ اندوه
- ▶ غم و اندوه
- ▶ احساس ناراحتی
- ▶ ترس
- ▶ خشم



واکنش های فیزیولوژیکی می تواند شامل موارد زیر باشد:

- خستگی
- سردرد
- تنش عضلانی
- معده درد
- افزایش ضربان قلب
- پاسخ تعجب اغراق آمیز
- مشکل در خواب
- افزایش انرژی

بسیاری از این افکار ، احساسات و رفتارها ممکن است زمانی رخ دهد که به شما یادآوری شود که چه اتفاقی افتاده است. یادآوری ها ممکن است شامل مکان ها، افراد، مناظر، صداها، بوها و احساسات مرتبط باشد.

خیر است اگر خوب نباشیم.

چیزهایی که ممکن است کمک کند

- به دنبال مشاوره باشید
- استراحت کنید
- یک برنامه عادی داشته باشید
- فعالیت های مثبت (بطور مثال ورزش، سرگرمی ها، مطالعه) را تقسیم اوقات کنید و در آنها اشتراک نمایید
- تخنیک های آرامش (بطور مثال تمرینات تنفسی، تمرینات ابتدایی، مراقبه) را تمرین کنید
- با خانواده و دوستان صحبت کنید و وقت بگذرانید
- خوب غذا بخورید، خواب کافی داشته باشید و ورزش کنید
- تجربه را درک کنید و از آن برای پیدا کردن معنا یا درس در زندگی استفاده کنید

چه وقت باید حمایت اضافی را جستجو کنیم

از دست دادن علاقه به فعالیت ها

فلش بک های که بشکل دوامدار یا متداوم اتفاق میافتد

مشکل در خواب، مشکلات تمرکز یا توجه

احساس «تنش» یا «هشیار بودن نسبت به خطر»،
به راحتی ترسیدن یا مضطرب شدن

جدایی از دیگران، دوری اجتماعی

منابع

- SafeUT
- 9-8-8
- برنامه کمک به کارکنان
- رهبران مذهبی یا سایر افراد خاص مورد اعتماد
- دسترسی به حمایت های صحت روانی جامعه