



Ложные угрозы в школах штата Юта:

руководство для педагогического состава

Ложные угрозы могут стать для школы тревожным и дестабилизирующим фактором. Ложные сообщения о минировании, угрозы применения оружия и другие пустые угрозы о возможном насилии в школе далеко не безобидны. Они не только приводят к потере учебного времени, но и наносят эмоциональную травму всем участникам школьного сообщества. При столкновении с ложной угрозой и впоследствии у человека может наблюдаться множество реакций.

Когнитивные реакции

Спутанность сознания	Дезориентация	Беспокойство
Навязчивые мысли и образы	Самоуничижение	Вера

Социальные реакции могут включать **переход в состояние крайней замкнутости и участие в межличностных конфликтах.**



Эмоциональные реакции

- ▶ Шок
- ▶ Печаль
- ▶ Горе
- ▶ Грусть
- ▶ Страх
- ▶ Гнев
- ▶ Оцепенение
- ▶ Раздражительность
- ▶ Чувство вины
- ▶ Стыд
- ▶ Восприятие ситуации как вызова

Возможные физиологические реакции:

- усталость;
- головная боль;
- мышечное напряжение;
- боль в животе;
- учащенное сердцебиение;
- сильный испуг;
- трудности со сном;
- перевозбуждение.

Многие из этих мыслей, чувств и поступков могут возникать, когда вам что-то напоминает о случившемся. Такими напоминаниями могут быть места, люди, образы, звуки, запахи и связанные с ними эмоции.

Испытывать тяжелые чувства — нормально.

То, что может помочь:

- обращение к психологу;
- перерывы;
- сохранение привычного распорядка дня;
- планирование позитивной деятельности и участие в ней (примеры: занятия спортом, хобби, чтение);
- использование методов релаксации (например, выполнение дыхательных упражнений, применение техник «заземления», медитация);
- общение и проведение времени с семьей и друзьями;
- правильное питание, полноценный сон и физическая активность;
- принятие пережитого опыта и попытки отыскать в нем смысл.

Поводы для обращения за дополнительной поддержкой

Постоянные или частые навязчивые воспоминания о событии

Потеря интереса к обычным занятиям

Ощущение внутреннего напряжения или постоянная настороженность, чрезмерная пугливости, резкие реакции на раздражители

Трудности со сном, проблемы с концентрацией или вниманием

Отстраненность, социальное отчуждение

Ресурсы

- SafeUT
- 9-8-8
- Программа помощи сотрудникам
- Помощь духовных наставников или других значимых лиц, которым можно доверять
- Помощь местных специалистов в области охраны психического здоровья