



Фальшиві тривоги в школах штату Юта:

Посібник для шкільного персоналу

Фальшиві загрози можуть бути тривожним і руйнівним досвідом для школярів. Фальшиві повідомлення про замінування, стрілянину чи інші насильницькі дії, що плануються, є шкідливими. На додаток до втраченого навчального часу, вони можуть завдати емоційної травми всім членам шкільної спільноти. Фальшиві загрози можуть спричинити велику низку різноманітних реакцій як до, так і після.

Когнітивні реакції

Плутанина	Дезорієнтація	Тривога
Нав'язливі думки/образи в уяві	Самозвинувачення	Звернення до віри

Соціальні реакції можуть включати такі речі, як **максимальне відсторонення** й **міжособистісні конфлікти**.



Емоційні реакції

- Шок
- Скорбота
- Горе
- Смуток
- Страх
- Гнів
- Заціпеніння
- Дратівливість
- Провина
- Сором
- Сумніви

Фізіологічні реакції можуть включати наступні:

- Втома
- Головний біль
- Напруга в м'язах
- Болі в животі
- Збільшення частоти серцевих скорочень
- Надмірне здригання при несподіванці
- Труднощі зі сном
- Підвищена енергійність

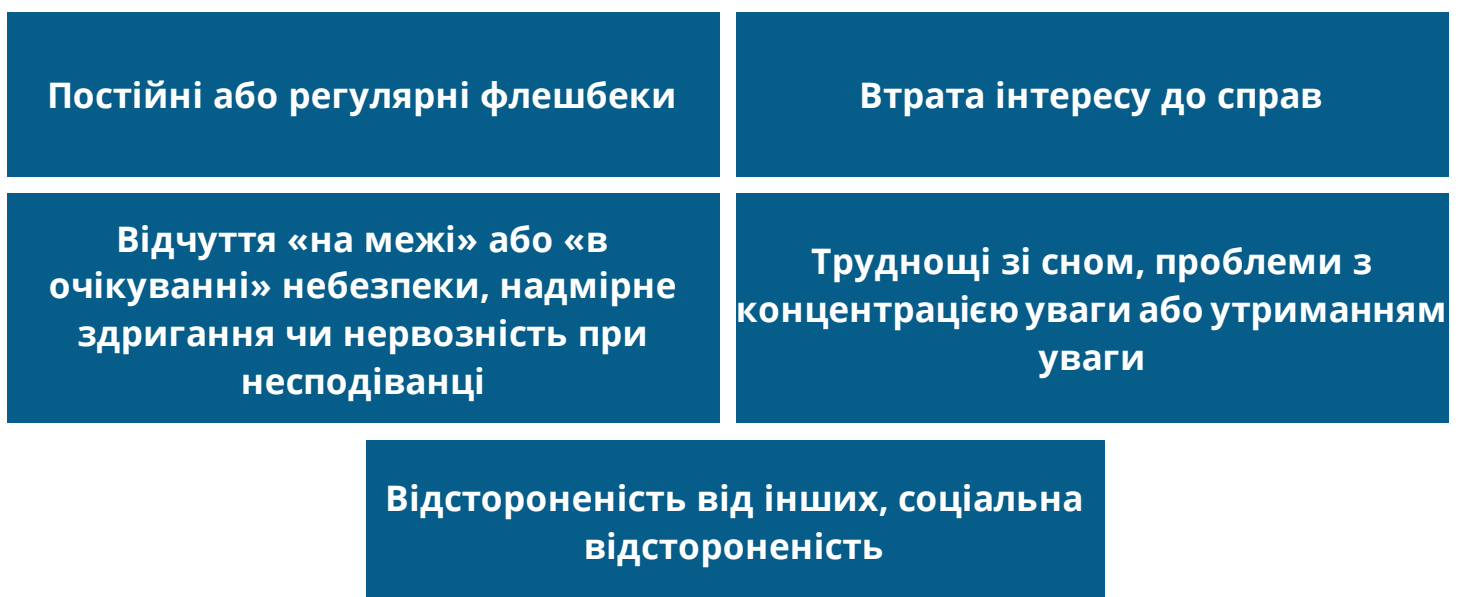
Багато з цих думок, почуттів і проявів поведінки можуть виникати, коли вам нагадують про те, що сталося. Спричинити такі спогади можуть місця, люди, зображення, звуки, запахи й пов'язані з ними почуття.

Це нормально, бути не в порядку.

Речі, які можуть допомогти

- Звернутися до психолога-консультанта
- Робити перерви
- Дотримуватися нормального розкладу
- Планувати та брати участь у позитивних заходах (як-от, спорт, хобі, читання)
- Методи релаксації (тобто дихальні вправи, заземлення, медитація)
- Розмовляти та проводити час із родиною та друзями
- Добре харчуватися, висипатися й займатися фізичними вправами
- Інтегрувати досвід і шукати сенс

Коли звертатися за додатковою підтримкою



Ресурси

- SafeUT
- 9-8-8
- Програма допомоги працівникам
- Релігійні лідери або інші особливі особи, що викликають довіру
- Доступ до громадських ресурсів підтримки психічного здоров'я