



Đe Dọa Giả Mạo ở Các Trường Học Utah:

Hướng Dẫn dành cho Giảng Viên Nhà Trường

Mối đe dọa giả mạo có thể gây hoang mang và gián đoạn hoạt động của các trường học. Các vụ đe dọa đánh bom giả, đe dọa xả súng và các lời đe dọa bạo lực học đường khác trong tương lai, dù là lời nói dối, đều không hề vô hại. Ngoài việc mất thời gian giảng dạy, chúng còn gây ra chấn thương tâm lý cho toàn thể thành viên trong cộng đồng nhà trường. Có nhiều phản ứng khác nhau mà học sinh, giáo viên và nhân viên nhà trường có thể trải qua trong và sau khi xảy ra một vụ đe dọa giả mạo.

Phản Ứng Nhận Thức

Lú lẫn	Mất phương hướng	Lo lắng
Suy nghĩ/hình ảnh xâm nhập	Tự trách bản thân	(Khủng hoảng) Niềm tin

Các phản ứng xã hội có thể bao gồm những biểu hiện như **thu mình cực độ** và **xung đột giữa các cá nhân**.



Phản Ứng Cảm Xúc

- ▶ Sốc
- ▶ Buồn bã
- ▶ Đau buồn
- ▶ Nỗi buồn
- ▶ Sợ hãi
- ▶ Tức giận
- ▶ Tê liệt
- ▶ Cáu kỉnh
- ▶ Cảm giác tội lỗi
- ▶ Xấu hổ
- ▶ (Cảm thấy bị) Thử thách

Các phản ứng sinh lý có thể bao gồm:

- Mệt mỏi
- Đau đầu
- Căng cơ
- Đau bụng
- Tăng nhịp tim
- Phản ứng giật mình quá mức
- Khó ngủ
- Tăng cường năng lượng

Nhiều suy nghĩ, cảm xúc và hành vi này có thể xuất hiện khi quý vị nhớ lại những gì đã xảy ra. Các yếu tố gợi nhắc có thể gồm địa điểm, con người, cảnh vật, âm thanh, mùi hương và cảm xúc liên quan.

Hoàn toàn bình thường nếu quý vị cảm thấy bất an.

Những Điều Có Thể Giúp Ích

- Tìm kiếm tư vấn tâm lý
- Nghỉ giải lao
- Duy trì lịch học bình thường
- Lên lịch và tham gia các hoạt động tích cực (ví dụ: thể thao, sở thích, đọc sách)
- Các kỹ thuật thư giãn (ví dụ: bài tập hít thở, kỹ thuật định tâm, thiền định)
- Nói chuyện và dành thời gian cho gia đình và bạn bè
- Ăn uống đầy đủ, ngủ đủ giấc và tập thể dục
- Hòa nhập với trải nghiệm và tìm thấy ý nghĩa

Khi Nào Cần Tìm Kiếm Hỗ Trợ Bổ Sung

Các hồi tưởng xảy ra liên tục hoặc thường xuyên

Mất hứng thú với các hoạt động

Luôn cảm thấy “căng thẳng” hoặc “lo lắng”, dễ giật mình hoặc hay hoảng hốt

Khó ngủ, khó tập trung hoặc rối loạn chú ý

Tách biệt khỏi người khác, xa lánh xã hội

Nguồn Lực

- SafeUT
- 9-8-8
- Chương Trình Hỗ Trợ Nhân Viên
- Lãnh Đạo Tôn Giáo hoặc các cá nhân đáng tin cậy khác
- Tiếp cận hỗ trợ sức khỏe tâm thần cộng đồng