



Фальшиві тривоги в школах штату Юта:

Посібник для батьків/опікунів

Фальшиві загрози можуть бути тривожним і руйнівним досвідом для школярів і шкільних спільнот. Вони можуть впливати на самопочуття, думки й дії наших учнів. Це нормально, коли учні відчувають сум або страх після фальшивих загроз. Хоча загроза була фальшивою, реакції і почуття тих, на кого вона вплинула, справжні...

Звертайте особливу увагу на свою поведінку й поведінку вашої(ваших) дитини(дітей). Ваша дитина може демонструвати неконтрольовану або деструктивну поведінку, що може означати, що вона переживає спогади і труднощі, пов'язані з подією.

Учні можуть поводитися неадекватно, бути тривожними, дратівливими та/або усамітнюватися.

Поширені реакції

- Втоmlеність / роздратованість, бійки
- Головні або шлункові болі
- Прискорене серцебиття
- Відчуття нервозності або страху
- Проблеми зі сном, їжею або виконанням повсякденних справ

- Проблеми з концентрацією уваги
- Уникання друзів або родини
- Небажання розмовляти
- Небажання бути поруч із речами, які нагадують про те, що сталося



Думки, які можуть виникнути:

- Віра в те, що щось погане станеться або повториться
- Уявлення або відтворення події
- Кошмари

Родини можуть відновити почуття безпеки, беручи участь у звичайних справах, таких як спільні обіди, заохочуючи обговорення й порозуміння, проявляючи терпіння й толерантність до різних реакцій, пов'язаних із подією.

Іншими корисними видами діяльності можуть бути вислуховування, розрада, гра, похід у кіно, а також турбота один про одного.



Коли звертатися за додатковою підтримкою

Постійні або регулярні флешбеки

Втрата інтересу до справ

Відчуття «на межі» або «в очікуванні» небезпеки, надмірне здригання чи нервозність при несподіванці

Труднощі зі сном, проблеми з концентрацією уваги або утриманням уваги

Відстороненість від інших, соціальна відстороненість

Ресурси

- SafeUT
- 9-8-8
- Релігійні лідери або інші особливі особи, що викликають довіру
- Шкільний соціальний працівник або шкільний психолог
- Доступ до громадських ресурсів підтримки психічного здоров'я