



Đe Dọa Giả Mạo ở Các Trường Học Utah: Hướng Dẫn Dành Cho Cha/Mẹ/Người Giám Hộ

Mối đe dọa giả mạo có thể gây hoang mang và gián đoạn hoạt động của các trường học và cộng đồng. Điều này có thể ảnh hưởng đến cảm xúc, tư duy cũng như hành vi của học sinh. Việc học sinh cảm thấy buồn bã hoặc sợ hãi sau một vụ đe dọa giả mạo là điều bình thường. Mặc dù lời đe dọa là giả mạo nhưng phản ứng và cảm xúc của những người liên quan lại chân thực.

Hãy đặc biệt chú ý đến hành vi của quý vị và của con em mình. Con quý vị có thể có những hành vi mất kiểm soát hoặc gây rối, điều này có thể cho thấy trẻ đang trải qua những ám ảnh và khó khăn từ sự việc đã xảy ra.

Học sinh có thể có hành vi nổi loạn, lo âu, cáu kỉnh, và/hoặc tự cô lập mình.

Phản Ứng Thường Gặp

- Mệt mỏi/bực bội, gây gổ
- Đau đầu hoặc đau bụng
- Nhịp tim nhanh
- Cảm thấy bồn chồn hoặc sợ hãi
- Khó ngủ, chán ăn hoặc khó hoàn thành các hoạt động thường ngày
- Khó tập trung
- Tránh giao tiếp với bạn bè hoặc gia đình
- Không muốn nói chuyện
- Không muốn ở gần những thứ gợi nhớ về sự việc đã xảy ra



Suy Nghĩ Có Thể Nảy Sinh:

- Tin rằng điều gì đó tồi tệ sẽ xảy ra hoặc chuyện đó sẽ xảy ra một lần nữa
- Hình ảnh hoặc tái hiện biến cố đó
- Cơ ác mộng

Gia đình có thể thiết lập lại cảm giác an toàn bằng cách duy trì các hoạt động thường nhật, như giờ ăn, khuyến khích trò chuyện và thấu hiểu, kiên nhẫn và bao dung trước những phản ứng khác nhau xuất phát từ biến cố đó.

Các hoạt động hỗ trợ khác có thể bao gồm lắng nghe, an ủi, chơi trò chơi, đi xem phim và làm những việc quan tâm chăm sóc cho nhau.



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 giạt 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
- Lãnh Đạo Tôn Giáo hoặc các cá nhân đáng tin cậy khác
- Nhân viên xã hội hoặc nhà tâm lý học đường
- Tiếp cận hỗ trợ sức khỏe tâm thần cộng đồng