



التحديات الوهمية في مدارس ولاية يوتا:

دليل الطالب

يمكن أن تكون التحديات الوهمية تجربة مربكة ومزعجة للطلاب. وقد يؤثر ذلك على مشاعرك وطريقة تفكيرك وتصرفاتك. من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو الخوف بعد التعرض لتهديد وهمي. على الرغم من أن التهديد لم يكن حقيقيًا، فإن ردود الفعل والمشاعر التي تمر بها حقيقية تمامًا.

مشاعر قد تراودك

- مواجهة صعوبة في التركيز
- تجنب الأصدقاء أو العائلة
- عدم الرغبة في التحدث
- عدم الرغبة في التواجد حول الأشياء التي تذكرهم بما حدث

- الشعور بالتعب/التهيج والدخول في مشاجرات
- الإصابة بالصداع أو آلام المعدة
- تسارع ضربات القلب
- الشعور بالفرع أو الخوف المفاجئ
- مواجهة صعوبة في النوم أو تناول الطعام أو إنجاز الأنشطة اليومية

أفكار قد تراودك:

- الاعتقاد بأن شيئًا سيئًا سيحدث أو أن الموقف سوف يتكرر
- استرجاع صور الحادث أو محاولة استحضار تفاصيله
- الكوابيس



قد تظهر العديد من هذه الأفكار والمشاعر والسلوكيات عندما تتذكر ما حدث. قد تشمل هذه المثيرات أماكن، أو أشخاص، أو مشاهد، أو أصوات، أو روايح، أو مشاعر مرتبطة بما حدث. **لا بأس إن لم تكن بخير.**

أمر قد تساعدك

- التحدث مع العائلة والأصدقاء وقضاء الوقت معهم
- تناول طعام صحي، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وممارسة الرياضة
- العودة إلى روتينك المعتاد والقيام بما اعتدت عليه
- اللعب في الخارج (مثل كرة القدم، أو كرة السلة، أو القيام بنزهة)
- الاستماع إلى الموسيقى، أو ممارسة الألعاب، أو مشاهدة فيلم
- كتابة يومياتك، أو الرسم، أو التلوين، وغيرها من الأنشطة اليدوية
- المشاركة في مجموعات الدعم أو المجموعات المجتمعية (مثل التطوع، أو مجموعات الشباب)

البحث عن الدعم

من المهم الحصول على الدعم من البالغين الموثوق بهم ومن الأقران في عمرك.
ومن بين الأشخاص الذين يمكنهم دعمك:

الأصدقاء المقربون أو الأشخاص الموثوقون لديك	المعلمون والمدربون والمسؤولون.	العائلة
القيادات الدينية	الأخصائي الاجتماعي المدرسي، أو الأخصائي النفسي، أو المستشار	الأقران الذين لديهم تجارب مماثلة
الحيوانات الأليفة	الأطباء أو الممرضات	

الموارد

- SafeUT
- 9-8-8