



تهدیدات جعلی در مکاتب یوتا:

رهنمای شاگرد

تهدیدات جعلی میتواند یک تجربه ناراحت کننده و مختل کننده برای شاگردان باشد. این میتواند روی اینکه شما چگونه احساس می کنید، چگونه فکر می کنید، و چگونه عمل می کنید تاثیر بگذارد. خیر است اگر بعد از یک تهدید جعلی احساس غمگینی یا ترس کنید. درحالیکه تهدید جعلی بود، عکس العمل ها و احساسات که شما تجربه می کنید واقعی است.

احساساتی که ممکن است داشته باشید

- مشکل تمرکز
- اجتناب از دوستان یا خانواده
- عدم تمایل به صحبت کردن
- دوری از چیزهایی که یادآور آن واقعه است

- خسته بودن / عصبانی بودن، وارد شدن به جنگ ها
- سردرد یا معده درد
- ضربان قلب سریع
- احساس اضطراب یا ترس
- مشکل در خواب، غذا خوردن یا انجام فعالیت های روزمره

افکاری که ممکن است شما داشته باشد:

- باور کردن اینکه یک چیز بد قرار است اتفاق بیافتد یا دوباره اتفاق خواهد افتید
- تصاویر یا بازنمایی های رویداد
- کابوس ها



بسیاری از این افکار، احساسات و رفتارها ممکن است زمانی رخ دهد که به شما یادآوری شود که چه اتفاقی افتاده است. یادآوری ها ممکن است شامل مکان ها، افراد، مناظر، صداها، بوها و احساسات مرتبط باشد. **خیر است اگر خوب نباشیم.**

چیز هایی که می توانند به شما کمک کنند

- صحبت کردن و گذراندن وقت با خانواده و دوستان
- خوب غذا خوردن، خواب کافی و ورزش کردن
- بازگشت به یک روال منظم و انجام کارهای که معمولاً انجام می دهید
- بازی کردن در بیرون (بطور مثال فوتبال، بسکتبال، داشتن یک پیک نیک)
- گوش دادن به موسیقی، بازی کردن، تماشای یک فیلم
- نوشتن به صورت روزانه، نقاشی، رنگ آمیزی و سایر فعالیت های عملی
- دخیل شدن در گروه های حمایتی یا گروه های جامعه (بطور مثال رضاکاری، گروه های جوانان)

یافتن پشتیبانی

مهم است که از بزرگسالان قابل اعتماد و از همسالان خود حمایت کنید.
کسانی که می توانند از شما حمایت کنند عبارتند از:

خانواده	معلمان، مربیان، مدیران.	دوستان نزدیک و یا دیگر مهم
تجربه های مشابه	مددکار اجتماعی مکتب، روانشناس، مشاور	رهبران مذهبی
داکتران یا نرس ها	حیوانات خانگی	

منابع

- SafeUT
- 9-8-8