



Ложные угрозы в школах штата Юта: руководство для учащихся

Ложные угрозы могут стать для учащихся тревожным и дестабилизирующим фактором. Они могут повлиять на ваши чувства, мысли и поведение. Испытывать грусть или страх после столкновения с ложной угрозой — нормально. Даже если угроза была ложной, реакции и чувства, которые вы испытываете, являются реальными.

Чувства, которые вы можете испытывать

- Усталость, раздражительность, склонность к ссорам
- Головные боли или боли в животе
- Учащенное сердцебиение
- Повышенная нервозность или чувство страха
- Трудности со сном, питанием или выполнением повседневных дел
- Проблемы с концентрацией внимания
- Уклонение от общения с друзьями или семьей
- Нежелание разговаривать
- Нежелание находиться рядом с тем, что напоминает о произошедшем



Какие мысли/состояния у вас могут возникнуть:

- убежденность в том, что случится что-то плохое или событие повторится;
- навязчивые образы или мысленное воспроизведение события;
- ночные кошмары.

Многие из этих мыслей, чувств и поступков могут возникать, когда вам что-то напоминает о случившемся. Такими напоминаниями могут быть места, люди, образы, звуки, запахи и связанные с ними эмоции.

Испытывать тяжелые чувства — нормально.

То, что может помочь:

- общение и проведение времени с семьей и друзьями;
- правильное питание, полноценный сон и физическая активность;
- возвращение к привычному распорядку дня и обычным занятиям;
- игры на свежем воздухе (например, игры в футбол, баскетбол, пикники);
- прослушивание музыки, игры, просмотр фильмов;
- ведение дневника, рисование, занятия живописью, рукоделие;
- участие в группах поддержки или общественных группах (например, занятие волонтерством, участие в молодежных группах).

Как найти поддержку

Важно получить поддержку от взрослых, которым вы доверяете, и от сверстников.

Кто может вас поддержать



Ресурсы

- SafeUT
- 9-8-8