



Фальшиві тривоги в школах штату Юта:

Посібник для учнів

Фальшиві загрози можуть бути тривожним і руйнівним досвідом для учнів. Вони можуть впливати на те, як ви відчуваєтеся, як думаєте і як дієте. Це нормально, відчувати сум або страх після фальшивих загроз. Хоча загроза була фальшивою, ваші реакції і почуття справжні.

Почуття, які можуть у вас з'явитися

- Втомленість / 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 у вас виникати:

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

Багато з цих думок, почуттів і проявів поведінки можуть виникати, коли вам нагадують про те, що сталося. Спричинити такі спогади можуть місця, люди, зображення, звуки, запахи й пов'язані з ними почуття.

Це нормально, бути не в порядку.

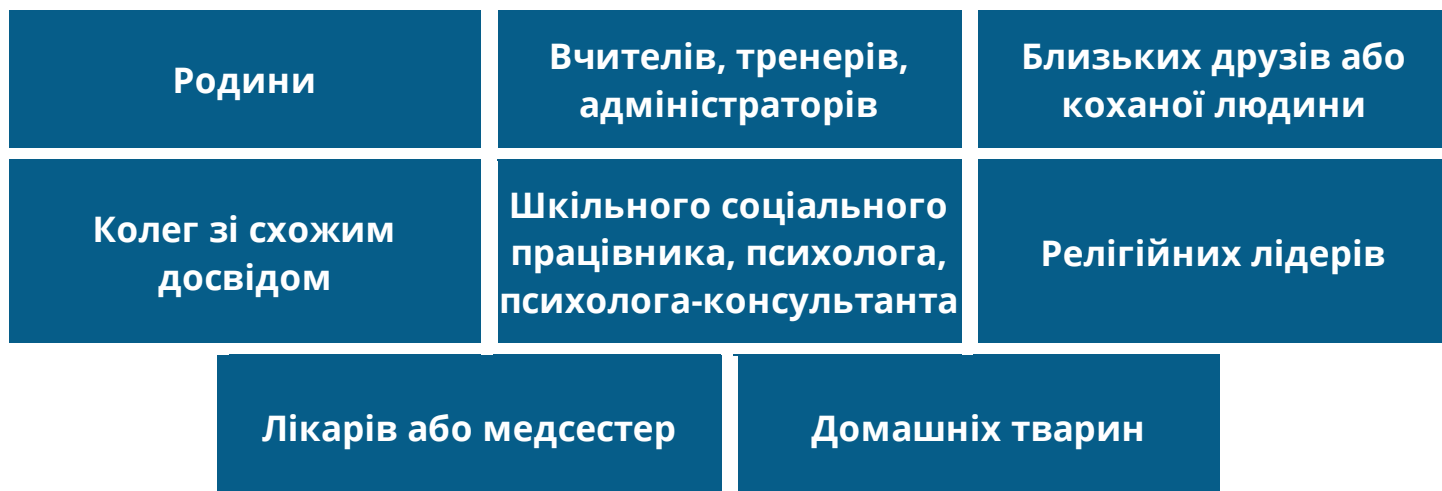
Речі, які можуть вам допомогти

- Розмовляти та проводити час із родиною та друзями
- Добре харчуватися, висипатися й займатися фізичними вправами
- Повернутися до звичного розпорядку й робити те, що ви зазвичай робите
- Грати в ігри на свіжому повітрі (наприклад, футбол, баскетбол, ходити на пікнік)
- Слухати музику, грати в ігри, переглядати фільми
- Вести щоденник, малювати, розмальовувати розмальовки та займатися іншими практичними вправами
- Долучитися до груп підтримки або громадських груп (як-от, волонтерських, молодіжних груп)

Пошук підтримки

Підтримка від дорослих, яким ви довіряєте, і ваших однолітків є дуже важливою.

За такою підтримкою, зокрема, можна звернутися до наступних осіб:



Ресурси

- SafeUT
- 9-8-8