



Đe Dọa Giả Mạo ở Các Trường Học Utah:

Hướng Dẫn Dành Cho Học Sinh

Mối đe dọa giả mạo có thể gây hoang mang và gián đoạn học tập của học sinh. Nó có thể ảnh hưởng đến cảm xúc, tư duy và 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 mà học sinh trải qua lại chân thực.

Những Cảm Xúc Có Thể Có:

- 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



Những Suy Nghĩ Có Thể Có:

- 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

Nhiều suy nghĩ, cảm xúc và hành vi này có thể xuất hiện khi trẻ nhớ lại những gì đã xảy ra. Các yếu tố gợi nhắc có thể gồm địa điểm, con người, cảnh vật, âm thanh, mùi hương và cảm xúc liên quan. **Hoàn toàn bình thường nếu học sinh cảm thấy bất an.**

Những Điều Có Thể Giúp Ích

- Nói chuyện và dành thời gian cho gia đình và bạn bè
- Ăn uống đầy đủ, ngủ đủ giấc và tập thể dục
- Trở lại lịch học tập và sinh hoạt thường ngày
- Chơi ngoài trời (ví dụ như bóng đá, bóng rổ, dã ngoại)
- Nghe nhạc, chơi trò chơi, xem phim
- Viết nhật ký, vẽ tranh, vẽ hình và các hoạt động thực hành khác
- Tham gia các nhóm hỗ trợ hoặc nhóm cộng đồng (ví dụ: hoạt động tình nguyện, các nhóm thanh thiếu niên)

Tìm Kiếm Sự Hỗ Trợ

Điều quan trọng là phải nhận được sự hỗ trợ từ những người lớn đáng tin cậy và những bạn bè cùng tuổi.

Những người có thể hỗ trợ học sinh bao gồm:

Gia đình	Giáo viên, Huấn luyện viên, Quản trị viên	Bạn thân hoặc người quan trọng khác
Bạn bè có cùng trải nghiệm	Nhân viên xã hội trường học, Nhà tâm lý học, Cố vấn	Các nhà lãnh đạo tôn giáo
Bác sĩ hoặc Y tá		Thú cưng

Nguồn Lực

- SafeUT
- 9-8-8