

2023 年10 月



Center for
Prevention Programs
and Partnerships

減輕視覺暴力內容的危害： CP3 預防資源



減輕視覺暴力內容的危害： CP3 預防資源

在有針對性的暴力行為和恐怖事件發生之後，某些個體或社區有可能有機會接觸到與暴力相關的影像、影片或其他一些暴動的內容。這些內容可能會出現在媒體的報導中或在網路上被分享出來。某些個人或暴力極端主義團體可能出於各種不同的目的，甚至包括為了宣傳或美化暴力行為，而把這些內容分享出來。

幾十年的心理學研究表明，兒童或成年人接觸了暴力媒體和內容後可能會導致危害性的後果。ⁱ雖然每個人對視覺資料的反應不同，但有些人在接觸暴力內容時可能會感到壓力增加、焦慮、擔心或恐懼。例如，對透過電視直播觀看9/11恐怖攻擊事件的人進行的研究發現，在事件發生多年後，仍然對那些人造成心理或生理健康方面的影響。ⁱⁱ

學術研究表明，在極少數情況下，觀看暴力內容可能會激發起個人試圖實施相同的暴力攻擊。對美國暴力極端主義罪犯的案例研究表明，這些人經常在網上觀看大量暴亂的內容，這可能會加速他們自己實施暴力的行為。ⁱⁱⁱ觀看暴力襲擊成功的內容也可能會激勵他們去模仿這些行為，例如在20世紀70年代和80年代，有些人觀看了劫持飛機的電視直播，後來也試圖實施與此類似的攻擊。^{iv}

透過認識到媒體和網路暴力內容的後果，社區可以採取積極主動的措施來減少潛在的傷害並建立抵抗能力。本預防資料提供了實用的實證指導，幫助保護社區、家庭和個人，同時降低暴力的可能性。有針對性的暴力行為和恐怖事件通常是可以預防的--每個人都可以在預防暴力方面發揮作用--聯邦政府有[許多資源可用於支持全國各地的合作夥伴](#)。

在發生有針對性的暴力行為或恐怖事件之後，各種情緒的波動是正常的。為了幫助個們應對這些事件以及事後被公開出來的恐怖圖像和內容，藥物濫用和心理健康服務管理局提供了以下應對創傷事件和災難的提示：



聯絡親朋好友



到戶外進行體能鍛煉



減少接觸新聞或社群媒體內容



健康飲食



參與社區服務



維持日常生活



優先安排睡眠



尋求別人的幫助

如果有緊急情況，請撥打911。如果您擔心朋友或親人，請不要等待。尋求專業人士的協助。



在發生有針對性的暴力行為或恐怖事件之後減輕暴力內容危害的最佳做法

針對個人：	家長及青少年工作者：	針對社區負責人和心理健康專業人士、社會工作者、地方政府官員和執法人員：
<p>在觀看新聞或上網之前，請做好可能會看到暴力內容的心理準備。意料之外的情況下可能會增加這些內容造成的傷害，而長時間接觸這些內容會<u>增加</u>精神上的壓力和創傷的<u>可能性</u>。</p>	<p><u>為</u>青少年<u>提供</u>一個安全的空間，讓他們以適合其年齡的方式談論所發生的事情。以簡單、直接和誠實的方式回答他們的問題。提供適當的安慰和支持。</p>	<p>事先做好規劃和準備應對有針對性的暴力行為或恐怖事件發生後出現的公共安全問題，包括暴力極端主義影像或內容的加劇傳播。在暴力事件發生前，準備好提高應變能力的<u>社區資源</u>。</p>
<p>暴力宣傳可能會包括被竄改的文字或圖像，用來煽動仇恨暴力。</p> <p>透過核實新聞來源來了解事實真相，尤其是在暴力事件剛發生時，事實真相可能一下子並不明朗。</p> <p><u>要對消息的真實性進行核查</u>，就必須對原始資料進行調查，並向主要新聞機構等可靠的資訊來源進行核實。</p>	<p><u>青少年自己很難獨自查看</u>新聞媒體。</p> <p>限制孩子獨自接觸新聞媒體報導和社群媒體討論的內容，採用適合其年齡的網路安全措施，防止其接觸暴力圖片內容，建立起健康的媒體和網路應對技能。^v</p>	<p>為可能受到事件傷害的邊緣社群或群體<u>提供額外支持</u>。</p> <p>這可能包括加強安全防範措施，由地方官員直接進行外展活動，以及提供心理健康、社工服務和相關教育資源。</p>
<p><u>在某些艱鉅的時刻和階段</u>，要保持健康的生活習慣，注意飲食和運動。必要時，花點時間做冥想靜坐等心理健康活動和心理健康輔導。</p>	<p><u>花時間遠離</u>媒體。關掉電視、電腦和手機，花時間與家人和社區建立聯繫。</p>	<p>認識到如果專業人員的工作需要長時間接觸到媒體或網路的暴力資料，他們可能會承受很大的壓力或心理創傷。<u>採取相關措施</u>注意身心健康。在發生壓力事件時，主動與同事聯繫，以提供必要的支援。</p>



CP3 資源：

國土安全部（DHS）的預防計畫與合作中心（CP3）支持採取綜合方法有針對性地預防暴力行為和恐怖事件。

- 與國土安全部CP3地區預防協調員(RPC)合作，協助建立和支持地方層級的預防工作。區域預防協調員協助提供CP3 培訓、聯繫預防工作者並建立可支援地方預防框架的網路。
- 透過"預防資源查找器"（ [Prevention Resource Finder](#) ）尋找預防有針對性的暴力行為和恐怖事件的聯邦政府資源，包括社區資源、贈款資助機會、資訊共享平台等。
- 與"[預防從業人員網絡](#)"建立聯繫，這是一個由跨學科專業人員組成的全國性網絡，致力於預防有針對性的暴力行為、恐怖事件及其造成的影響。
- [篩查仇恨行為](#)，是CP3 資助的一項倡議，它為家長和相關成年人提供有關的工具、資訊和資源，幫助指導可能會接觸仇恨和暴力意識形態的青少年的媒體和網路活動。

ⁱ Bender PK, Plante C, Gentile DA.暴力媒體內容對攻擊行為的影響。 *Curr Opin Psychol*.2018 Feb;19:104-108. Doi: 10.1016/j.copsyc.2017.04.003.Epub 2017 Apr 12.PMID: 29279205.

ⁱⁱ 專訪羅克珊-科恩-西爾弗（Roxanne Cohen Silver）博士，"9-11 "事件二十年後，我們從集體創傷中學到了什麼？羅克珊-科恩-西爾弗博士([apa.org](#))

ⁱⁱⁱ 美國極端分子使用社群媒體的情況 | [START.umd.edu](#)

^{iv} 恐怖主義與大眾傳播媒體| [皇家聯合服務研究所\(rusi.org\)](#)

^v [Healthychildren.org](#)