

Oktubre 2023



Center for  
Prevention Programs  
and Partnerships

**Pagbabawas ng pinsala mula sa  
Marahas na Biswal na Nilalaman:  
CP3 Mga Mapagkukunan ng Pag-iwas**



# Pagbabawas ng pinsala mula sa Marahas na Biswal na Nilalaman:

## CP3 Mga Mapagkukunan ng Pag-iwas

Kasunod ng isang pagkilos ng target na karahasan at terorismo, ang mga indibidwal at komunidad ay maaaring malantad sa mga marahas na larawan, video, at iba pang nakakagambalang nilalaman. Ang materyal na ito ay maaaring lumabas sa media coverage o maibahagi online. Maaring ibahagi ng mga indibidwal o marahas na grupong ekstremista ang nilalamang ito para sa ibat-ibang layunin upang isama ang pagtataguyod o pagpuri sa karahasan.

Ang mga dekada ng sikolohikal na pananaliksik ay nagpapakita ng pagkakalantad sa marahas na media at nilalaman – bata man o matanda – ay maaaring magresulta sa mapaminsalang kinalabasan.<sup>i</sup> Bagama't iba ang reaksyon ng mga indibidwal sa biswal na materyal, maaaring makaranas ang ilang tao ng pagtaas ng tensyon, pagkabalisa, pag-aalala, o takot kapag nalantad sa marahas na nilalaman. Halimbawa, ang mga pag-aaral ng mga taong nanood ng 9/11 na pag-atake ng terorismo sa live na telebisyon ay nakakita ng pagtaas sa mga sikolohikal at pisikal na reklamo sa kalusugan para sa mga indibidwal na ito taon pagkatapos ng kaganapan.<sup>ii</sup>

Iminungkahi ng pang akademikong pananaliksik na, sa mga bihirang kaso, ang pagtingin sa marahas na nilalaman ay maaaring magbigay ng inspirasyon sa mga indibidwal na subukan ang kanilang sariling marahas na pag-atake. Ang pag-aaral ng kaso ng mga marahas na ekstremistang maysala sa Estados Unidos ay nagpapakita na ang mga indibidwal na ito ay madalas na tumitingin ng malaking halaga ng nakakagambalang nilalaman online, na maaaring nag-ambag sa pagpapabilis ng kanilang marahas pag-uugali.<sup>iii</sup> Ang pagtingin sa nilalaman ng matagumpay na marahas na pag-atake ay maaari ring hikayatin ang mga indibidwal na gayahin ang mga pagkilos na ito, tulad ng mga indibidwal na nanood ng mga pag-hijack ng eroplano sa sa telebisyon noong 1970s at 1980s at nang maglaon ay nagtangkang magsagawa ng mga katulad na pag-atake.<sup>iv</sup>

Sa pamamagitan ng pagkilala sa mga kahihinatnan ng marahas na nilalaman sa media at online, ang mga komunidad ay maaring gumawa ng mga maagap na hakbang upang mabawasan ang potensyal na pinsala at bumuo ng katatagan. Ang Mapagkukunan ng Pag-iwas na ito ay nagbibigay ng praktikal, batay sa ebidensya na gabay upang makatulong na protektahan ang mga komunidad, pamilya, at indibidwal, habang binabawasan din ang posibilidad ng karahasan. Ang naka-target na karahasan at terorismo ay kadalasang maiiwasan—at ang pederal na pamahalaan ay may maraming [mapagkukunan na magagamit](#) upang suportahan ang mga katuwang sa buong bansa.

Normal na makaranas ng malawak na hanay ng mga emosyon pagkatapos ng isang pagkilos ng naka-target na karahasan o terorismo. Upang matulungan ang mga indibidwal na makayanan ang mga insidenteng ito, at ang mga grapik na imahe at nilalaman na ibinahagi sa publiko pagkatapos, ang Pang-aabuso sa Substance at Pangangasiwa ng Serbisyon Pangkalusugan sa Pag-iisip ay nag-aalok ng mga sumusunod na [tip sa pagharap](#) para sa mga trawmatikong kaganapan at sakuna:



Makipag ugnayan sa mga kaibigan at pamilya



Pumunta sa labas para sa pisikal na ehersisyo



Limitahan ang pagkonsumo ng balita at social media



Kumain ng masusustansiya



Makisali sa paglilingkod sa komunidad



Panatilihin ang mga gawain



Unahin ang pagtulog



Humingi ng tulong



*KUNG MAY EMERHENSIA, TUMAWAG SA 911. Kung nag-aalala ka tungkol sa isang kaibigan o mahal sa buhay, huwag maghintay. Humingi ng propesyonal na tulong.*

## Pinakamahasay na Kasanayan upang Bawasan ang Pananakit mula sa Marahas na Nilalaman Pagkatapos ng Isang Batas ng Naka-target na Karahasan at Terorismo

Para sa mga indibidwal:	Para sa mga magulang at sa mga nagtatrabaho kasama ang mga kabataan:	Para sa mga pinuno ng komunidad at mga propesyonal sa kalusugan ng isip, mga tagapagbigay ng serbisyong panlipunan, mga opisyal ng lokal na pamahalaan, at tagapagpatupad ng batas:
<p>Bago manood ng balita o gumamit ng internet, maghanda para sa posibilidad na makakita ka ng grapik na nilalaman. Ang elemento ng sorpresa ay maaring magpapataas ng pinsalang dulot ng nilalamang ito, at ang matagal na pagkakatantad ay maaari <a href="#">magpataas ng posibilidad</a> ng tensyon at trauma.</p>	<p><a href="#">Mag-alok</a> sa mga kabataan ng ligtas na lugar para pag-usapan ang nangyari sa mga paraang naaangkop sa edad. Sagutin ang kanilang mga tanong sa simple, direkta, at tapat na mga tugon.</p>	<p>Magplano at maghanda para sa mga hamon sa kaligtasan ng publiko kasunod ng pagkilos ng naka-target na karahasan o terorismo, kabilang ang pagtaas ng sirkulasyon ng grapik na marahas na ekstremista na nilalaman. Tukuyin ang mga <a href="#">mapagkukunang nakabantay sa komunidad</a> na nagtataguyod ng katatagan bago mangyari ang isang marahas na kaganapan.</p>
<p>Ang marahas na propaganda ay maaaring magsama ng teksto o mga larawang minamanipula upang itaguyod ang karahasang dulot ng poot.</p> <p>Hanapin ang mga katotohanan sa pamamagitan ng pag-beripika ng mga mapagkukunan ng balita, lalo na sa agarang resulta ng isang marahas na insidente kung saan maaaring hindi malinaw ang mga pangyayari.</p> <p><a href="#">Upang suriin ang impormasyon</a>, siyasatin ang pinagmulang materyal, at beripikahin ang mga salaysay sa mga mapagkakatiwalaang</p>	<p>Ang media ay maaaring <a href="#">maging mahirap para sa kabataan na mag-navigate</a> nang mag-isa.</p> <p>Limitahin ang dami ng pagkakatantad sa saklaw ng media at talakayan sa social media na nakikipag-ugnayan ang bata, gumamit ng mga hakbang sa kaligtasan sa online na naaangkop sa edad, limitahan ang pagkakatantad sa grapik na nilalaman, at bumuo ng malusog na media at kasanayan online.<sup>v</sup></p>	<p><a href="#">Mag-alok ng karagdagang suporta</a> sa mga marginalized na komunidad o grupo na maaaring mabiktima dahil sa kaganapan.</p> <p>Maaaring kabilang dito ang mas mataas na pag-iingat sa seguridad, direktang pakikipag-ugnayan ng mga lokal na opisyal, at pag-access sa kalusugan ng isip, mga tagapagbigay sa serbisyong panlipunan, at mga mapagkukunang pang-edukasyon.</p>



<p>mapagkukunan tulad ng mga pangunahing outlet ng balita.</p>		
<p><a href="#">Upang makayanan ang mga panahong mahirap</a>, panatilihin ang malusog na pisikal na gawi tulad ng pagkain ng maayos at pag-eehersisyo. Mamuhunan sa mga aktibidad para sa mental wellness tulad ng meditasyon, at suporta sa kalusugan ng isip, kung kinakailangan.</p>	<p><a href="#">Maglaan ng oras</a> sa media. Patayin ang mga telebisyon, computer, at telepono at gumugol ng oras sa pagkonekta bilang isang pamilya at komunidad.</p>	<p>Kilanlin na ang mga propesyonal ay maaaring makaranas ng mataas na tensyon or trauma kung ang kanilang trabaho ay nangangailangan ng matagal na pagkakalantad sa marahas na media o mga grapik na materyal sa online. <a href="#">Gumawa ng mga hakbang</a> upang alagaan ang mental at pisikal na kalusugan. Makipag ugnayan sa mga kasamahan sa panahon ng mga nakababahalang kaganapan upang magbigay ng suporta.</p>

## Mga Mapagkukunan ng CP3:

Sinusuportahan ng Departamento ng Homeland Security (DHS) Sentro para sa Mga Programa sa Pag-iwas at Pagkakatuwang (CP3) ang isang komprehensibong diskarte sa naka-target na karahasan at terorismo.

- Makipag-ugnayan sa mga DHS CP3 [Regional Prevention Coordinators \(RPCs\)](#), na sumasaklaw sa lahat ng 50 estado at teritoryo, upang tumulong sa pagtatatag at pagsuporta sa mga pagsisikap sa pag-iwas sa lokal na antas. Tumutulong ang RPC na maghatid ng mga pagsasanay ng CP3, kumonekta sa pag-iwas at bumuo ng mga network na maaaring suportahan ang mga lokal na balangkas ng pag-iwas.
- Maghanap ng mga pederal na mapag kukunan upang maiwasan ang naka-target na karahasan at terorismo sa pamamagitan ng [Tagahanap ng Mapagkukunan](#) ng Pag-iwas, kabilang ang mga mapagkukunan ng komunidad, mga pagkakataon sa pagbibigay ng pondo, mga plataporma sa pagbabahagi ng impormasyon at higit pa.
- Kumunekta sa [Prevention Practitioners Network](#), isang pambansang network ng mga interdisciplinary na propesyonal na nakatuon sa pagpigil sa naka-target na karahasan, terorismo at epekto ng mga ito.
- [Ang Screen Hate](#), isang inisyatiba na pinondohan ng CP3, ay nag-aalok ng mga gamit, impormasyon, at mapagkukunan para sa mga magulang at nag-aalalang matatanda upang tumulong na gabayan ang midya at mga online na aktibidad ng mga kabataan at young adult na maaaring malantad sa mga mapoot at marahas na ideolohiya.

<sup>i</sup> [Bender PK, Plante C, Gentile DA. Ang mga epekto ng marahas na nilalaman ng media sa pagsalakay. Curr Opin Psychol. 2018 Feb;19:104-108. doi:10.1016/j.copsyc.2017.04.003. Epub 2017 Abr 12. PMID: 29279205.](#)

<sup>ii</sup> [Panayam kay Roxanne Cohen Silver, Ph.D., Dalawampung taon pagkatapos ng 9/11, ano ang natutunan natin tungkol sa collective trauma? Kasama si Roxanne Cohen Silver, PhD \(apa.org\)](#)

<sup>iii</sup> [Ang Paggamit ng Social Media ng mga Ekstremista ng Estados Unidos | START.umd.edu](#)

<sup>iv</sup> [Terorismo at ang Mass Media | Royal United Services Institute \(rusi.org\)](#)

<sup>v</sup> [Healthychildren.org](#)