

2023 年 10 月



Center for
Prevention Programs
and Partnerships

减轻视觉暴力内容的危害： CP3 预防资源



减轻视觉暴力内容的危害：

CP3 预防资源

在有针对性的暴力行为和恐怖事件发生之后，某些个体或社区有可能会有机会接触到与暴力相关的影像、视频或其他一些暴乱的内容。这些内容可能会出现在媒体的报道中或在网上被分享出来。某些个人或暴力极端主义团体可能出于各种不同的目的，甚至包括为了宣传或美化暴力行为，而把这些内容分享出来。

几十年的心理学研究表明，儿童或成年人接触了暴力媒体和内容后可能会导致危害性的后果。ⁱ虽然每个人对视觉材料的反应不同，但有些人在接触暴力内容时可能会感到压力增加、焦虑、担心或恐惧。例如，对通过电视直播观看 9/11 恐怖袭击事件的人进行的研究发现，在事件发生多年后，仍然对那些人造造成心理或生理健康方面的影响。ⁱⁱ

学术研究表明，在极少数情况下，观看暴力内容可能会激发起个人试图实施同样的暴力袭击。对美国暴力极端主义罪犯的案例研究表明，这些人经常在网上观看大量暴乱的内容，这可能会加速他们自己实施暴力的行为ⁱⁱⁱ 观看暴力袭击成功的内容也可能会激励他们去模仿这些行为，例如在 20 世纪 70 年代和 80 年代，一些人观看了劫持飞机的电视直播，后来也试图实施与此类似的袭击。^{iv}

通过认识到媒体和网络暴力内容的后果，社区可以采取积极主动的措施来减少潜在的伤害并建立起抵抗能力。本预防资料提供了实用的循证指导，帮助保护社区、家庭和个人，同时降低发生暴力的可能性。有针对性的暴力行为和恐怖事件通常是可以预防的--每个人都可以在预防暴力方面发挥作用--联邦政府有[许多资源可用于支持全国各地的合作伙伴](#)。

在发生有针对性的暴力行为或恐怖事件之后，出现各种情绪的波动是正常的。为了帮助个们应对这些事件以及事后被公开出来的恐怖图像和内容，[药物滥用和心理健康服务管理局](#)提供了以下[应对创伤事件和灾难的提示](#)：



联系亲朋好友



到户外进行体育锻炼



减少接触新闻或社交媒体内容



健康饮食



参与社区服务



维持日常生活



优先安排睡眠



寻求别人的帮助

如果有紧急情况，请拨打 911。如果您担心朋友或亲人，请不要等待。寻求专业人士的帮助。



在发生有针对性的暴力行为或恐怖事件之后减轻暴力内容危害的最佳做法

针对个人：	面向家长和青少年工作者：	针对社区负责人和心理健康专业人士、社会工作者、地方政府官员和执法人员：
<p>在观看新闻或上网之前，请做好可能会看到暴力内容的心理准备。意料之外的情形下可能会增加这些内容造成的伤害，而长时间接触这些内容会<u>增加</u>精神上的压力和创伤的<u>可能性</u>。</p>	<p><u>为青少年提供</u>一个安全的空间，让他们以适合其年龄的方式谈论所发生的事情。以简单、直接和诚实的方式回答他们的问题。提供适当的安慰和支持。</p>	<p>事先做好计划和准备应对有针对性的暴力行为或恐怖事件发生后出现的公共安全问题，包括暴力极端主义影像或内容的加剧传播。在暴力事件发生前，准备好提高应变能力的<u>社区资源</u>。</p>
<p>暴力宣传可能会包括篡改过的文字或图像，用来煽动仇恨暴力。</p> <p>通过核实新闻来源来了解事实真相，尤其是在暴力事件刚发生时，事实真相可能一下子并不明朗。</p> <p><u>要对消息的真实性进行核查</u>，就必须对原始材料进行调查，并向主要新闻机构等可靠的信息来源进行核实。</p>	<p><u>青少年自己很难独自查看</u>新闻媒体。</p> <p>限制孩子独自接触新闻媒体报道和社交媒体讨论的内容，采用适合其年龄的网络安全措施，防止其接触暴力图片内容，建立起健康的媒体和网络应对技能。v</p>	<p>为可能受到事件伤害的边缘化社区或群体<u>提供额外支持</u>。</p> <p>这可能包括加强安全防范措施，由地方官员直接开展外联活动，以及提供心理健康、社会工作者服务和相关教育资源。</p>
<p><u>在某些艰巨的时刻和阶段</u>，要保持健康的生活习惯，注意饮食和锻炼。必要时，花点时间做冥想静坐等心理健康活动和心理健康辅导。</p>	<p><u>花时间远离</u>媒体。关掉电视、电脑和手机，花时间与家人和社区建立联系。</p>	<p>认识到如果专业人员的工作需要长时间接触到媒体或网络的暴力材料，他们可能会承受很大的压力或心理创伤。<u>采取相关措施</u>注意身心健康。在发生压力事件时，主动与同事联系，以提供必要的支持。</p>



CP3 资源：

国土安全部 (DHS) 的预防计划与合作中心 (CP3) 支持采取综合方法有针对性地预防暴力行为和恐怖事件。

- 与国土安全部 CP3 [地区预防协调员 \(RPC\)](#) 合作，帮助建立和支持地方一级的预防工作。区域预防协调员帮助提供 CP3 培训、联系预防工作者并建立可支持地方预防框架的网络。
- 通过 "[预防资源查找器](#)" ([Prevention Resource Finder](#)) 查找预防有针对性的暴力行为和恐怖事件的联邦政府资源，包括社区资源、赠款资助机会、信息共享平台等。
- 与 "[预防从业人员网络](#)" 建立联系，这是一个由跨学科专业人员组成的全国性网络，致力于预防有针对性的暴力行为、恐怖事件及其造成的影响。
- [筛查仇恨行为](#)，是 CP3 资助的一项倡议，它为家长和相关成年人提供有关的工具、信息和资源，帮助指导可能会接触仇恨和暴力意识形态的青少年的媒体和网络活动。

ⁱ [Bender PK, Plante C, Gentile DA.暴力媒体内容对攻击行为的影响。Curr Opin Psychol.2018 Feb;19:104-108. Doi: 10.1016/j.copsyc.2017.04.003.Epub 2017 Apr 12.PMID: 29279205.](#)

ⁱⁱ 专访罗克珊-科恩-西尔弗 (Roxanne Cohen Silver) 博士，"9-11"事件二十年后，我们从集体创伤中学到了什么？罗克珊-科恩-西尔弗博士 ([apa.org](#))

ⁱⁱⁱ [美国极端分子使用社交媒体的情况 | START.umd.edu](#)

^{iv} [恐怖主义与大众传媒 | 皇家联合服务研究所 \(rusi.org\)](#)

^v [Healthychildren.org](#)