



کاهش آسیب در برابر محتوای بصری CP3 خشونت‌آمیز: منبع پیشگیری



کاهش آسیب در برابر محتوای بصری خشونت‌آمیز CP3 منبع پیشگیری

در پی اقدام‌های خشونت‌آمیز و تروریستی هدفمند، ممکن است افراد و جوامع در معرض تصاویر، ویدئوها و سایر محتوای آزاردهنده و خشونت‌آمیز قرار بگیرند. این مطالب ممکن است در پوشش رسانه‌ای ظاهر شوند یا به صورت آنلاین به اشتراک گذاشته شوند. افراد یا گروه‌های افراط‌گرای خشن ممکن است این محتوا را برای اهداف مختلف از جمله ترویج یا تمجید از خشونت به اشتراک بگذارند.

دهه‌ها پژوهش روان‌شناختی نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض رسانه‌ها و محتوای خشونت‌آمیز - چه توسط کودکان یا افراد مختلف واکنش متفاوتی نسبت به مواد بصری نشان بزرگسالان - ممکن است منجر به پیامدهای مضر شود.ⁱ می‌دهند، برخی از افراد ممکن است در هنگام قرار گرفتن در معرض محتوای خشونت‌آمیز دچار استرس، اضطراب، نگرانی یا ترس بیشتری شوند. به عنوان مثال، مطالعات نشان می‌دهد افرادی که حملات تروریستی 11 سپتامبر را در تلویزیون به صورت زنده مشاهده کرده‌اند، مشکلات سلامت روانی و جسمی بیشتری نشان دارند.ⁱⁱ

تحقیقات آکادمیک نشان می‌دهد که در موارد نادر، مشاهده محتوای خشونت‌آمیز ممکن است افراد را به انجام حملات خشونت‌آمیز تشویق کند. مطالعات موردی مجرمان افراطی خشونت‌آمیز در ایالات متحده نشان می‌دهد که این افراد مکرراً محتوای آزاردهنده را به صورت آنلاین مشاهده می‌کردند که ممکن است در تسریع رفتار خشونت‌آمیز آنها نقش داشته به عنوان مثال افرادی که هواپیماربابی‌های تلویزیونی در دهه‌های 1970 و 1980 را تماشا کردند و بعداً تلاش باشد.ⁱⁱⁱ کردند حملات مشابهی انجام دهند.^{iv}

با شناخت پیامدهای محتوای خشونت‌آمیز در رسانه‌ها و آنلاین، جوامع می‌توانند اقدامات پیشگیرانه‌ای برای کاهش آسیب‌های احتمالی و ایجاد انعطاف‌پذیری انجام دهند. این منبع پیشگیری، راهنمایی عملی و مبتنی بر شواهد را برای کمک به محافظت از جوامع، خانواده‌ها و افراد ارائه می‌دهد، در حالی که احتمال خشونت را نیز کاهش می‌دهد. خشونت و تروریسم هدفمند اغلب قابل پیشگیری هستند - همه نقشی در پیشگیری از خشونت دارند - و دولت فدرال برای حمایت از شرکای خود در سراسر کشور [منابع زیادی در دسترس](#) دارد.

داشتن طیف گسترده‌ای از احساسات پس از یک عمل خشونت‌آمیز یا تروریستی، طبیعی است. به منظور کمک به افراد برای مقابله با این حوادث، و تصاویر گرافیکی و محتوایی که به اشتراک گذاشته می‌شود، سازمان خدمات سوء مصرف مواد و بهداشت روانی در مورد حوادث و بلایای آسیب‌زا نکات مقابله‌ای زیر را ارائه می‌دهد:



با دوستان و خانواده ارتباط برقرار کنید



بیرون از خانه ورزش کنید



مشاهده اخبار و رسانه‌های اجتماعی را محدود کنید



تغذیه سالم داشته باشید



در خدمات اجتماعی مشارکت کنید



روتین روزانه داشته باشید



خواب را در اولویت قرار دهید



کمک بخواهید

در موارد اضطراری با شماره 911 تماس بگیرید. اگر در مورد دوست یا افراد نزدیک خود نگران هستید منتظر هیچ چیزی نمانید. برای درخواست کمک با مراکز مربوطه تماس بگیرید.



بهترین روش‌ها برای کاهش آسیب در برابر محتوای خشونت‌آمیز پس از خشونت و تروریسم هدفمند

برای افراد:	برای والدین یا افرادی که با کودکان کار می‌کنند:	برای رهبران جامعه و متخصصان سلامت روان، ارائه دهندگان خدمات اجتماعی، مقامات دولتی محلی و مجریان قانون:
<p>قبل از تماشای اخبار یا استفاده از اینترنت، خود را برای احتمال دیدن محتوای گرافیکی آماده کنید. شوکه شدن ممکن است آسیب ناشی از این محتوا را افزایش دهد و همچنین قرار گرفتن در معرض این محتواها به صورت طولانی مدت می‌تواند باعث <u>افزایش احتمال</u> استرس و تروما شود.</p>	<p>به شخص جوان جاهای مطمئن را <u>پیشنهاد دهید</u> که می‌توانند آنجا متناسب با سنشان در مورد آنچه که اتفاق افتاده است صحبت کنند. به صورت ساده، مستقیم و صادقانه به سوالات آنها پاسخ دهید. به آنها حس اطمینان دهید و به صورت مناسب از آنها حمایت کنید.</p>	<p>برای چالش‌های ایمنی عمومی به دنبال یک اقدام خشونت‌آمیز یا تروریسم هدفمند، از جمله افزایش انتشار محتوای تندرو خشونت‌آمیز گرافیکی، برنامه‌ریزی کنید و آماده شوید. <u>منابع اجتماعی</u> را که تاب‌آوری را قبل از وقوع یک رویداد خشونت‌آمیز ترویج می‌کنند، شناسایی کنید.</p>
<p>تبلیغات خشونت‌آمیز ممکن است شامل متن یا تصاویری باشد که برای ترویج خشونت دستکاری شده‌اند.</p> <p>با راستی‌آزمایی منابع خبری، به‌ویژه پس از وقوع یک حادثه خشونت‌آمیز که شرایط نامشخص است، حقایق را جستجو کنید.</p> <p><u>برای بررسی صحیح بودن اطلاعات</u>، مطالب منبع را بررسی کنید و ادعاها را با منابع معتبر مانند خبرگزاری‌های اصلی تأیید کنید.</p>	<p>ممکن است جست‌وجو در رسانه‌ها <u>برای کودکان چالش‌برانگیز باشد</u>.</p> <p>میزان قرار گرفتن در معرض پوشش رسانه‌ای و بحث در رسانه‌های اجتماعی را که کودک با آن در تعامل است محدود کنید، از اقدامات ایمنی آنلاین متناسب با سن استفاده کنید، قرار گرفتن در معرض محتوای گرافیکی را محدود کنید، و رسانه‌های سالم و مهارت‌های آنلاین ایجاد کنید.^۷</p>	<p>به جوامع محروم یا گروه‌هایی که ممکن است قربانی این رویداد باشند، <u>حمایت بیشتری ارائه دهید</u>.</p> <p>این ممکن است شامل افزایش اقدامات احتیاطی امنیتی، ارتباط مستقیم با مقامات محلی، و دسترسی به سلامت روان، ارائه دهندگان خدمات اجتماعی و منابع آموزشی باشد.</p>
<p>برای <u>مقابله با زمان‌های چالش‌برانگیز</u>، عادات فیزیکی سالم مانند خوب غذا خوردن و ورزش کردن را حفظ کنید. در صورت نیاز فعالیت‌های سلامت روان مانند مدیتیشن و حمایت از سلامت روان را انجام دهید.</p>	<p><u>دنبال کردن رسانه‌ها را محدود کنید</u>. تلویزیون‌ها، رایانه‌ها و تلفن‌ها را خاموش کنید و زمانی را صرف ارتباط خانوادگی و اجتماعی کنید.</p>	<p>توجه داشته باشید که اگر شغل افراد مستلزم قرار گرفتن طولانی مدت در معرض رسانه‌های خشونت‌آمیز یا مطالب گرافیکی آنلاین باشد، ممکن است آنها استرس یا ترومای زیادی را تجربه کنند. برای مراقبت از سلامت روانی و جسمی <u>گام بردارید</u>. در طول رویدادهای استرس‌زا با همکاران تماس بگیرید تا از آنها حمایت کنید.</p>



CP3: منابع

(از یک رویکرد جامع برای پیشگیری CP3) و مرکز برنامه‌ها و مشارکت‌های پیشگیری (DHS وزارت امنیت داخلی) از خشونت و تروریسم هدفمند حمایت می‌کند.

- **همانگ کننده های پیشگیری منطقه ای DHS CP3** برای کمک به ایجاد و حمایت از تلاش‌های پیشگیری در سطح محلی، با اتصال متخصصان CP3 ها به ارائه آموزش‌های RPC، که همه 50 ایالت و منطقه را پوشش می‌دهند، تعامل کنید. ([RPCs](#)) پیشگیری و ایجاد شبکه‌هایی که می‌توانند از چارچوب‌های پیشگیری محلی پشتیبانی کنند، کمک می‌کنند.
- برای جلوگیری از خشونت و تروریسم هدفمند از طریق **منابع پیشگیری یاب** منابع فدرال را جست‌وجو کنید، از جمله منابع اجتماعی، فرصت‌های کمک مالی، پلتفرم‌های اشتراک‌گذاری اطلاعات و موارد دیگر.
- با **شبکه متخصصان پیشگیری** یک شبکه ملی متشکل از متخصصان بین‌رشته‌ای که به پیشگیری از خشونت هدفمند، تروریسم و ب تأثیر آن‌ها اختصاص دارد، ارتباط برقرار کنید.
- ابزارها، اطلاعات و منابعی را برای والدین و بزرگسالان نگران ارائه می‌دهد تا به CP3، ابتکاری با بودجه [Screen Hate](#) هدایت فعالیت‌های رسانه‌ای و آنلاین توسط نوجوانان و بزرگسالان جوانی که ممکن است در معرض ایدئولوژی‌های نفرت‌انگیز و خشونت‌آمیز قرار بگیرند، کمک کند.

-
- ⁱ [Bender PK, Plante C, Gentile DA. Curr Opin Psychol 2018 . Feb;19:104-108. doi/10.1016 :j.copsy.2017.04.003 .Epub 2017 Apr 12 .PMID.29279205](#) :
مصاحبه با دکتر روکسان کوهن سیلور، بیست سال پس از 11 سپتامبر، در مورد تروماهای جمعی چه آموخته‌ایم؟ با دکتر روکسان کوهن
([apa.org](#) سیلور)
ⁱⁱⁱ [START.umd.edu](#) استفاده افراط‌گرایان ایالات متحده از رسانه‌های اجتماعی |
([rusi.org](#)) تروریسم و رسانه‌های جمعی | موسسه خدمات سلطنتی متحده ^{iv}
^v [Healthychildren.org](#)