

Tháng 10 năm 2023



Center for  
Prevention Programs  
and Partnerships

# Giảm thiểu tác hại từ nội dung hình ảnh bạo lực: Tài nguyên phòng ngừa CP3



## Giảm thiểu tác hại từ nội dung hình ảnh bạo lực: Nguồn lực phòng chống CP3

Sau một hành động bạo lực và khủng bố có chủ đích, các cá nhân và cộng đồng có thể tiếp xúc với những hình ảnh, video bạo lực và nội dung gây phản cảm khác. Tài liệu này có thể xuất hiện trên các phương tiện truyền thông hoặc được chia sẻ trực tuyến. Các cá nhân hoặc nhóm cực đoan bạo lực có thể chia sẻ nội dung này vì các mục đích khác nhau, bao gồm cả việc cổ vũ hoặc vinh danh bạo lực.

Nhiều thập kỷ nghiên cứu tâm lý cho thấy việc tiếp xúc với các phương tiện và nội dung bạo lực - dù là của trẻ em hay người lớn - đều có thể dẫn đến những hậu quả tai hại.<sup>i</sup> Mặc dù các cá nhân phản ứng khác nhau với các tài liệu trực quan nhưng một số người có thể cảm thấy căng thẳng, lo lắng, lo âu hoặc sợ hãi gia tăng khi tiếp xúc với nội dung bạo lực. Ví dụ, các nghiên cứu về những người xem vụ tấn công khủng bố 11 tháng 9 trên truyền hình trực tiếp cho thấy những phản ứng về sức khỏe tâm lý và thể chất của những người này nhiều năm sau vụ khủng bố này.<sup>ii</sup>

Nghiên cứu học thuật cho thấy rằng, trong một số trường hợp hiếm hoi, việc xem nội dung bạo lực có thể gây cảm hứng cho các cá nhân cố gắng tấn công bạo lực. Nghiên cứu điển hình về những kẻ phạm tội cực đoan bạo lực ở Hoa Kỳ cho thấy những cá nhân này thường xuyên xem một lượng lớn nội dung phiến nhiễu qua trực tuyến, điều này có thể góp phần thúc đẩy hành vi bạo lực của họ.<sup>iii</sup> Việc xem nội dung của các cuộc tấn công bạo lực thành công cũng có thể khuyến khích các cá nhân bắt chước những hành động này, chẳng hạn như là những cá nhân đã xem các vụ cướp máy bay trên truyền hình vào những năm 1970 và 1980 và sau đó cố gắng thực hiện những cuộc tấn công tương tự.<sup>iv</sup>

Bằng cách nhận ra hậu quả của nội dung bạo lực trên phương tiện truyền thông và trực tuyến, cộng đồng có thể thực hiện các bước chủ động để giảm thiểu tác hại tiềm ẩn và xây dựng khả năng phục hồi. Tài nguyên Phòng ngừa này cung cấp hướng dẫn thực tế, dựa trên bằng chứng để giúp bảo vệ cộng đồng, gia đình và cá nhân, đồng thời giảm khả năng xảy ra bạo lực. Bạo lực có chủ đích và khủng bố thường có thể ngăn chặn được—mọi người đều có vai trò trong việc ngăn chặn bạo lực—và chính phủ liên bang có [nhiều tài nguyên sẵn có](#) để hỗ trợ các hợp tác viên trên toàn quốc.

Việc trải qua nhiều cảm xúc khác nhau sau một hành động bạo lực hoặc khủng bố có chủ đích là điều bình thường. Để giúp các cá nhân đối phó với những sự cố này cũng như hình ảnh và nội dung phản cảm được chia sẻ công khai sau đó, Cơ quan Quản lý Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Chất gây nghiện đưa ra các gợi ý ([meo](#)) [đối phó](#) sau đây đối với các sự kiện và thảm họa đau thương:



Liên lạc với bạn bè và gia đình



Đi ra ngoài để tập thể dục



Hạn chế xem tin tức và vào mạng xã hội



Ăn uống lành mạnh



Tham gia phục vụ cộng đồng



Duy trì những thói quen



Ưu tiên giấc ngủ



Yêu cầu giúp đỡ

**NẾU CÓ TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU, HÃY GỌI 911. Nếu bạn lo lắng về một người bạn hoặc người thân, đừng chờ đợi. Tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên môn.**



## Các phương pháp hay nhất để giảm thiểu tác hại từ nội dung bạo lực sau hành động bạo lực và khủng bố có chủ đích

Cho cá nhân:	Đối với các bậc cha mẹ và những người làm việc với giới trẻ:	Dành cho các nhà lãnh đạo cộng đồng và chuyên viên sức khỏe tâm thần, người cung cấp dịch vụ xã hội, giới chức chính quyền địa phương và cơ quan thực thi pháp luật:
<p>Trước khi xem tin tức hoặc sử dụng internet, hãy chuẩn bị cho khả năng bạn có thể thấy nội dung hình ảnh phản cảm. Yếu tố bất ngờ có thể làm tăng tác hại do nội dung này gây ra và việc tiếp xúc kéo dài có thể <a href="#">làm tăng khả năng</a> bị căng thẳng và chấn thương.</p>	<p><a href="#">Cung cấp</a> cho giới trẻ một không gian an toàn để nói về những gì đã xảy ra theo những cách phù hợp với lứa tuổi. Trả lời câu hỏi của họ bằng những câu trả lời đơn giản, trực tiếp và trung thực. Cung cấp sự trấn an và hỗ trợ thích hợp.</p>	<p>Lập kế hoạch và chuẩn bị cho những thách thức về an toàn công cộng sau một hành động bạo lực hoặc khủng bố có chủ đích, bao gồm cả việc gia tăng lưu hành nội dung cực đoan bạo lực bằng hình ảnh. Xác định <a href="#">các nguồn lực dựa vào cộng đồng</a> nhằm thúc đẩy khả năng phục hồi trước khi xảy ra sự kiện bạo lực.</p>
<p>Tuyên truyền bạo lực có thể bao gồm văn bản hoặc hình ảnh bị bóp méo nhằm thúc đẩy bạo lực mang tính thù hận.</p> <p>Tìm kiếm sự thật bằng cách minh xác các nguồn tin tức, nhất là ngay sau khi xảy ra vụ việc bạo lực khi các trường hợp có thể không rõ ràng.</p> <p><a href="#">Để kiểm tra thông tin thực tế</a>, điều tra nguồn tài liệu và minh xác các tuyên bố bằng các nguồn đáng tin cậy như các hãng tin tức lớn.</p>	<p>Phương tiện truyền thông <a href="#">có thể khó khăn đối với giới trẻ khi họ điều hướng một mình</a>.</p> <p>Hạn chế tiếp xúc với các phương tiện truyền thông và thảo luận trên phương tiện truyền thông xã hội mà giới trẻ giao tiếp, sử dụng các biện pháp an toàn trực tuyến phù hợp với lứa tuổi, hạn chế tiếp xúc với nội dung với hình ảnh phản cảm và xây dựng các kỹ năng trực tuyến và truyền thông lành mạnh.<sup>v</sup></p>	<p><a href="#">Cung cấp hỗ trợ bổ túc</a> cho các cộng đồng hoặc nhóm bị thiệt thòi có thể trở thành nạn nhân vì sự kiện này.</p> <p>Điều này có thể bao gồm tăng cường các biện pháp phòng ngừa an ninh, tiếp cận trực tiếp với các giới chức địa phương và tiếp cận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần, nhà cung cấp dịch vụ xã hội và tài nguyên giáo dục.</p>
<p><a href="#">Để đối phó trong thời gian thử thách</a>, hãy duy trì các thói quen thể chất lành mạnh như ăn uống lành mạnh và tập thể dục. Đầu tư vào các hoạt động chăm sóc sức khỏe tâm thần như thiền và hỗ trợ sức khỏe tâm thần nếu cần.</p>	<p><a href="#">Hãy dành thời gian tránh xa</a> phương tiện truyền thông. Tắt tivi, máy tính, điện thoại và dành thời gian kết nối như một gia đình và cộng đồng.</p>	<p>Nhận thức được rằng các chuyên viên có thể gặp căng thẳng hoặc thương tổn nặng nề nếu công việc của họ đòi hỏi phải tiếp xúc lâu dài với các phương tiện truyền thông bạo lực hoặc tài liệu trực tuyến có hình ảnh phản cảm. <a href="#">Thực hiện các bước</a> để chăm sóc sức khỏe tinh thần và thể chất. Liên hệ với đồng nghiệp trong những sự kiện căng thẳng để hỗ trợ.</p>



## Tài nguyên CP3:

Trung tâm Hợp tác và Chương trình Phòng ngừa (CP3) của Bộ An ninh Nội địa (DHS) hỗ trợ cách tiếp cận toàn diện đối với bạo lực có mục tiêu và phòng chống khủng bố.

- Hợp tác [với Điều phối viên Phòng ngừa Khu vực \(RPC\)](#) của DHS CP3, bao gồm tất cả 50 tiểu bang và vùng lãnh thổ, để giúp thiết lập và hỗ trợ các nỗ lực phòng ngừa ở cấp địa phương. RPC giúp cung cấp các khóa đào tạo của CP3, kết nối những người thực hành phòng ngừa và xây dựng mạng lưới có thể hỗ trợ các khuôn khổ phòng ngừa ở địa phương.
- Xác định các nguồn lực liên bang để ngăn chặn bạo lực có chủ đích và khủng bố thông qua Công cụ [Tìm kiếm Nguồn lực Phòng ngừa](#), bao gồm các nguồn lực cộng đồng, cơ hội tài trợ, nền tảng chia sẻ thông tin và nhiều hơn nữa.
- Kết nối với [Mạng lưới các bác sĩ phòng ngừa](#), một mạng lưới quốc gia gồm các chuyên viên liên ngành chuyên ngăn chặn bạo lực có chủ đích, khủng bố và tác động của chúng.
- [Screen Hate](#), một sáng kiến do CP3 tài trợ, cung cấp các công cụ, thông tin và tài nguyên dành cho các bậc cha mẹ và những người lớn có liên quan nhằm giúp hướng dẫn các hoạt động truyền thông và trực tuyến của thiếu niên và thanh niên, những người có thể tiếp xúc với các hệ tư tưởng thù hận và bạo lực.

---

<sup>i</sup> Bender PK, Plante C, Gentile DA. Ảnh hưởng của nội dung truyền thông bạo lực đến hành vi gây hấn. *Curr Ý kiến tâm lý*. Tháng 2 năm 2018;19:104-108. doi: 10.1016/j.copsyc.2017.04.003. Epub 2017 ngày 12 tháng 4. PMID: 29279205.

<sup>ii</sup> Phòng vấn Tiến sĩ Roxanne Cohen Silver, Hai mươi năm sau ngày 11/9, chúng ta đã học được gì về chấn thương tập thể? Với Roxane Cohen Silver, Tiến sĩ (apa.org)

<sup>iii</sup> Việc sử dụng mạng xã hội của những kẻ cực đoan ở Hoa Kỳ | BẮT ĐẦU.umd.edu

<sup>iv</sup> Chủ nghĩa khủng bố và truyền thông đại chúng | Viện Dịch vụ Thống nhất Hoàng gia (rusi.org)

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