



Jak dělat efektivní online prevenci v dnešní době

Martin Duřt, Vojtěch Třísko – Czeched Substance

Přednášející

Martin Duřt

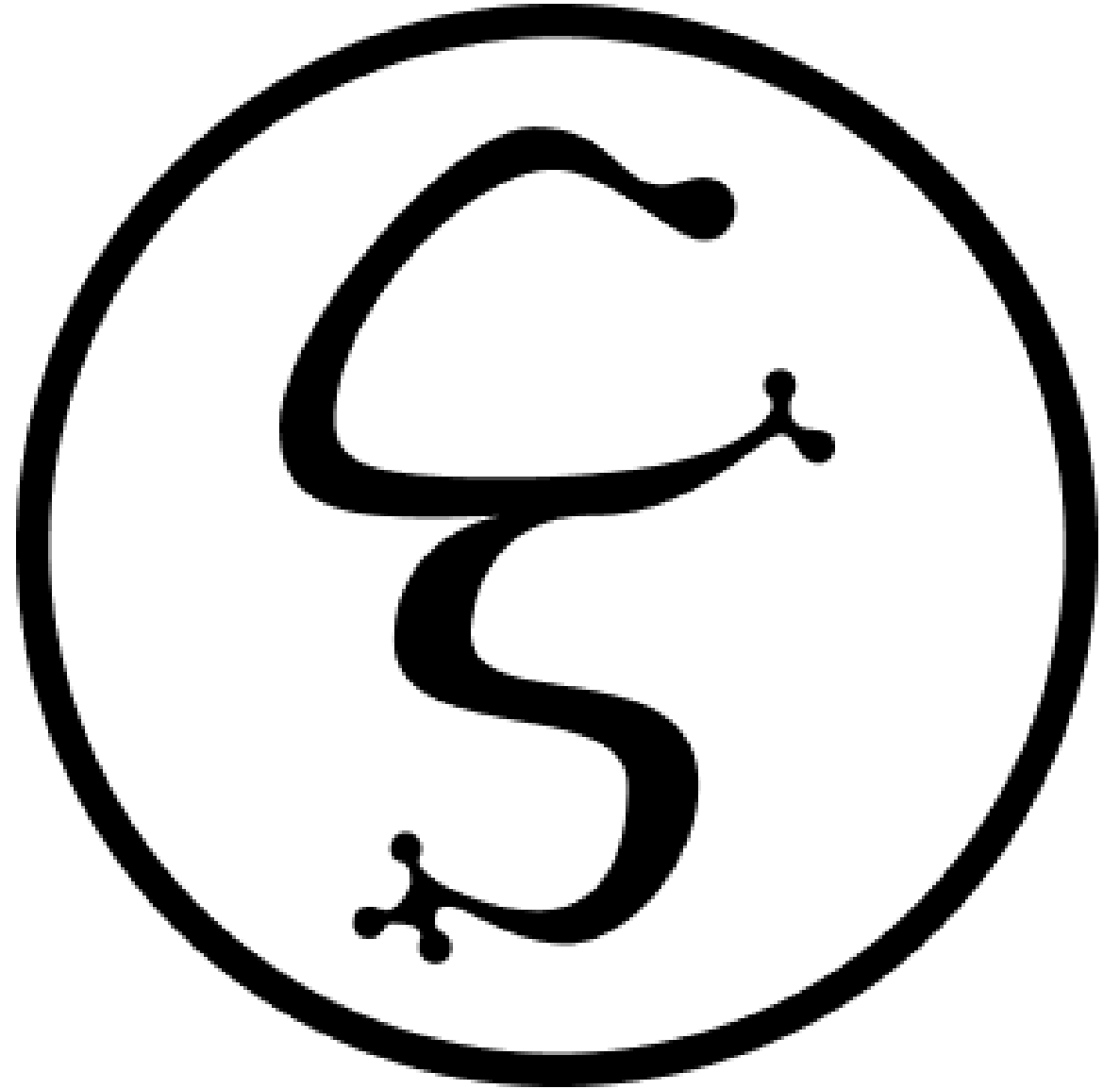
- Garant informační sekce
- Fenomenolog pro Mindstate Design Labs

Vojtěch Třísko

- Koordinátor projektu
- Marketingový specialista

Czeched Substance

- Největší česká online harm reduction platforma
 - Působíme na Instagramu, Facebooku, YouTube...
- Offline – primární a sekundární prevence na školách, HR stánky, přednášky pro veřejnost...





Czeched Substance

BULLDOZERO
.COM



Příspěvky (259) Sledující (39,9 tis.) Sleduji (103)

Say KNOW to Drugs!

czecheds Substance

Education

Sleduj backup: @czsub

Edukační program pro snižování rizik

! Užívání nepropagujeme, veškerý obsah je jen informační !

forms.gle/QeW4LQ4Hycqghq8J8 a 3 dalších

Mezi sledujícími jsou julianaprague a vojtaDurt spolu s 76 dalšími



Přednáška v...



Podcast



MERCH



O NÁS

Válka proti drogám
A její kompletní selhání

Co je to harm reduction?
Proč je potřeba zmenšovat rizika

Desatero zodpovědného psychonauta
Jak snížit šanci, že si ublížíte

Proč je kouření tak návykové?
Kolika lidem se podaří přestat?

Přednáška zdarma!
Psychodžitka a snižování rizik
14. října v 19:00, Café Práh, Brno

Smrtelné nebezpečí
Byl zachycen fent4nyl v met4mfet4minu!

...kdo pěstuje k*n*pi

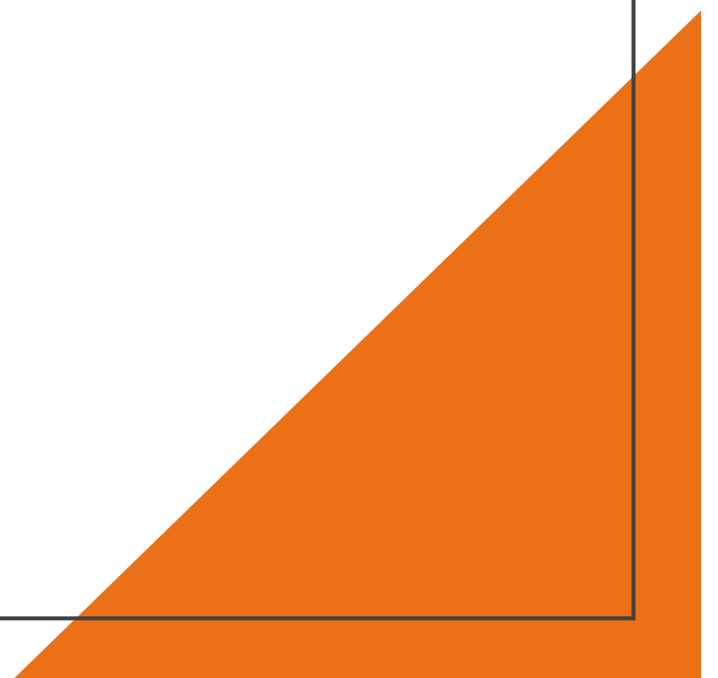
Z čeho vzniká ZÁVISLOST?
Rady, jak se jí vyhnout

O čem to dnes bude

- Jak přistupovat k obsahu
- Jak přistupovat k formě
- Rizika online prostoru

CZSub je netypické

- Máme větší úspěch na sítích než ostatní organizace
- Příčinou je, že k online prostoru přistupujeme jinak
- Dnes vám ukážeme jak





Reel insights

24 August · Duration 1:00

 98K

 2.9K

 90

 --

 466

Overview ⓘ

Accounts reached 55,925

Reels interactions --

Profile activity --

Reach ⓘ

55,925
Accounts reached

Plays 97,701

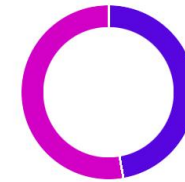
Initial plays 64,024

Replays 33,677

Reach ⓘ

39,382
Accounts reached

52.8%
Followers ●



47.2%
Non-followers ●

Impressions

53,747

Home 31,231

Profile 950

Explore 11

Other 21,555

14:44

5G



Views



Last 7 days ▾

8 Oct - 14 Oct



- Followers 61.4%
- Non-followers 38.6%

Accounts reached 51,852
-44.0%

14:44

5G

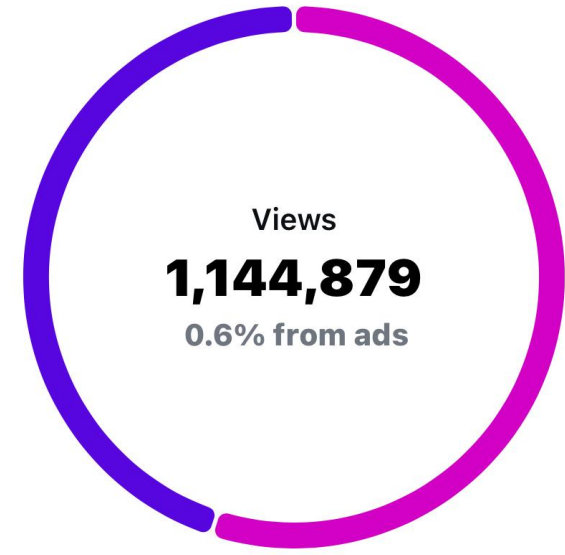


Views



Last 30 days ▾

15 Sep - 14 Oct



- Followers 54.7%
- Non-followers 45.3%

Accounts reached 186,646
+279.1%



Klíč k popularitě

- Je důležité se zamyslet nad tím, čeho chcete dosáhnout svou přítomností online
 - Vzdělávání lidí?
 - Propagace vaší služby jako takové?
 - Propagace konkrétní činnosti vaší služby? (online poradna, přednášky...)
 - Přítomnost online jen pro přítomnost online nefunguje
 - Lidem je potřeba nabídnout to, o co sami aktivně stojí
 - Benefit pro službu obecně je cílený, ale vlastně ‘vedlejší’ efekt
-

Klíč k popularitě

- Musíme nabízet to, o co lidé mají skutečně zájem a co mají hodnotu sama o sobě
 - Přímé, snadno srozumitelné harm reduction informace
 - Snažíme se omezovat odkazy na akce či obecně 'jinam'
 - Podobné věci patří do stories, ne do feedu! (pokud nejsou fakt důležité)
- Jádro našeho úspěchu je, že online obsah je to hlavní, co děláme, není to pro nás vedlejší věc





Omezený zdroj

- Pozornosti je na internetu extrémně málo
- Cokoliv, co s ní jakkoliv plýtvá, je špatně

- U našich příspěvků se proto zaměřujeme na:
 - Velkou informační hodnotu
 - Vysokou hustotu informací

Víme, co sledující chtějí

- Je potřeba najít si svoji unikátní oblast
- Pokud děláte něco, co nikdo jiný neposkytuje, zvyšuje to šanci na dobrou odezvu
 - Zároveň to snižuje duplikaci práce a zvyšuje efektivitu rozložení omezených zdrojů organizací v naší oblasti

Víme, co sledující chtějí

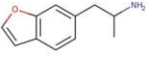

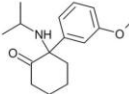


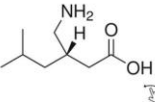
- Dáváme si záležet na tom, abychom s našimi sledujícími mluvili a sledovali jejich potřeby
- CZSub naplňuje potřebu po 'encyklopedii drog'
- Tomu uzpůsobujeme náš obsah



Psychonaut *Wiki*

Ne vše je podstatné

- Je potřeba rozlišovat, co ještě má smysl předávat a co už ne
- ‘Zbytečný obsah’:
 - Chemické vzorce
 - Komplexní neurofarmakologie
 - Okrajová rizika s malou prevalencí (občas jim ale věnujeme jejich vlastní příspěvky)
 - ...

6-APB <i>Psychedeličtější MDMA?</i>  ☞	Toxická psychóza <i>Jak vzniká a jak se jí vyhnout</i>  ☞	MXiPr <i>Mladší bratr slavného MXE</i>  ☞
DMT <i>Nejsilnější typické psychedelikum</i>  ☞	Festivalové dvanáctero <i>Jak si užít léto v bezpečí s drogami i bez nich</i>  ☞	Pregabalin <i>/Lyrica/</i>  ☞

Farmakologie

Stejně jako všechna ostatní psychedelika, i **LSA** vyvolává svoje efekty skrze působení na **serotoninové receptory**, především typu **5-HT_{2A}**.

To je možné díky skutečnosti, že molekula **LSA** se tak trochu podobá molekule **serotoninu**, což receptory ‘oklame’ a ony ho přijmou, ačkoliv není pro tělo přirozené. Rozdíly ve struktuře oproti **serotoninu** jsou zodpovědné za **psychedelické působení**.

The Inverted Pyramid

How news stories are organized

THE LEAD

Who? What? When? Where? Why? How? So What? Now What?

THE BODY

More detail about what happened

THE TAIL

Related context
extra context
background
info

Obrácená pyramida

- Klasický mediální princip
- Nejdůležitější informace na začátku
 - Dávkování
 - Zásadní rizika
 - ...
- Doplnující informace hlouběji v příspěvku
- Struktura není zcela pevná, co má prioritu určuje podle toho, co se snažíme daným příspěvkem sdělit

Skladba příspěvků

- Interně modelujeme tři metriky:
 - Důležitost tématu
 - Viralita
 - Riziko restrikcí/banu od sociálních sítí
- Příspěvky skládáme na jejich základě

Téma:	Kategorie	Důležitost (1-5):	Virální potenciál (1-5):	Riziko banu (1-5):
3-FPM	Stimulanty	1	1	1
3-HO-PCP	Disociativa	3	2	1
3-MeO-PCP	Disociativa	3	2	1
3-MMC	Empatogeny; stimulanty	2	2	1
4-AcO-DMT	Psychedelika	2	3	1
4-HO-MET	Psychedelika	3	3	1
4-MMC	Empatogeny; stimulanty	3	3	1
4-PrO-DMT	Psychedelika	2	2	1
5-Br-DMT a další halogenové analogy	Psychedelika	1	2	1
5-MeO-MiPT	Psychedelika	3	3	1
6-APB	Empatogeny; stimulanty; psychedelika	3	3	1
a-PVP	Stimulanty	3	2	1
Abstinenční příznaky alkoholu	Depresanty	4	3	1
Abstinenční příznaky benzodiazepinů	Depresanty	4	2	1
Abstinenční příznaky kratomu	Kratom; opioidy; depresanty; přírodní látky	4	3	1
Abstinenční příznaky opioidů	Depresanty	4	2	1
Adrenochrom (na apríla)	Ostatní	1	3	1
Afrodiziaka	Ostatní	2	3	1
AL-LAD	Psychedelika	2	2	1
Alan Watts (16. 11.)	Osobnosti/výročí	1	2	1
Aldous Huxley (26. 7.)	Osobnosti/výročí	2	2	1
Alkohol (série)	Depresanty	5	4	1

Složité tanec

- Některý obsah je velmi hodnotný, ale efektivně neprezentovatelný
 - Např. jak správně používat jehly
- Musíme si dávat dobrý pozor na pravidla platforem
 - Často nikde nejsou explicitně vypsána či dobře interpretovatelná
 - Neustále stojíme v riziku smazání účtu a tím ztráty dosahu
- Více k tomu za chvíli



Umět zaujmout

- Obrovský vliv vzhledu příspěvků
- Clickbait je základ
 - Musí ale být etický – nesmí být na úkor přesnosti informací!
 - Vizually atraktivní obrázek
 - Lákavý / kontroverzní titulek, háček na pozornost skrze otázku

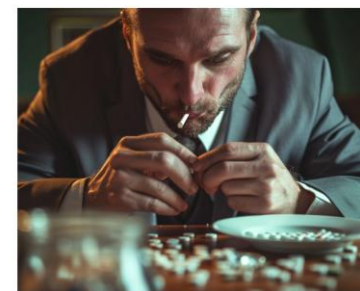
MDMA

*/M, molly, Adam/
Skutečný nápoj lásky?*



Původ závislosti

Může si za ni člověk sám?



Muchomůrka červená

Naše nejnePOCHopenější houba



Clickbait

- Pokud chceme používat clickbait, měli bychom vždy na háček navázat uvnitř textu a zodpovědět ho
- Clickbait, který to nedělá, je neetický a není vhodné ho používat



czechedsubstance



1/10

Fentanyl

*V USA zabil statisíce lidí,
přijde i k nám?*

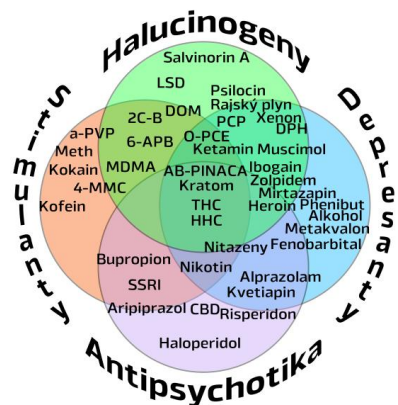


Umět zaujmout

- Příspěvek musí být ve feedu vidět – dosah je soutěž se všemi ostatními tvůrci obsahu!
- Jasná vizuální identita – lidé musí okamžitě vědět, že příspěvek je náš
 - Mít sjednocený vizuál je lepší než postovat jen text (i na FB)

Jaké jsou druhy drog?

Liší se od sebe LSD a heroin?



Proč je zákaz HHC chyba?



Suchej únor

Vydržíte celý měsíc nepít?



Pozornost je drahá

- S pozorností si pomáháme i grafickou úpravou příspěvků
 - Zvýrazňujeme nejdůležitější informace na každém slidu
 - Umožňuje zachovat přehlednost a vysokou hustotu obsahu zároveň

Delirium tremens

- Jde o **nejzávažnější abstinenční příznak alkoholu**
- Dostavuje se typicky zhruba **tři dny** po odnětí alkoholu a může trvat **další dva až tři dny**
- Zahrnuje rychlý nástup velmi silného **zmatení**, silný **třes** a další příznaky, které se v menší míře vyskytují i u slabšího odvykacího syndromu
- Bez hospitalizace má **smrtnost až kolem 40 %**, u hospitalizovaných pacientů **s patřičnou péčí zhruba 1-4 %**
 - Pokud má člověk podezření, že mu hrozí, měl by se vždy **co nejrychleji dostat k lékaři!**
- Je ale poměrně vzácné, postihuje jen **jednotky procent alkoholiků**, kteří alkohol vysadí

Velký rozdíl

Delirium tremens

- Jde o nejzávažnější abstinenční příznak alkoholu
- Dostavuje se typicky zhruba tři dny po odnětí alkoholu a může trvat další dva až tři dny
- Zahrnuje rychlý nástup velmi silného zmatení, silný třes a další příznaky, které se v menší míře vyskytují i u slabšího odvykacího syndromu
- Bez hospitalizace má smrtnost až kolem 40 %, u hospitalizovaných pacientů s patřičnou péčí zhruba 1-4 %
 - Pokud má člověk podezření, že mu hrozí, měl by se vždy co nejrychleji dostat k lékaři!
- Je ale poměrně vzácné, postihuje jen jednotky procent alkoholiků, kteří alkohol vysadí

Delirium tremens

- Jde o **nejzávažnější abstinenční příznak alkoholu**
- Dostavuje se typicky zhruba **tři dny** po odnětí alkoholu a může trvat **další dva až tři dny**
- Zahrnuje rychlý nástup velmi silného **zmatení**, silný **třes** a další příznaky, které se v menší míře vyskytují i u slabšího odvykacího syndromu
- Bez hospitalizace má **smrtnost až kolem 40 %**, u hospitalizovaných pacientů **s patřičnou péčí zhruba 1-4 %**
 - Pokud má člověk podezření, že mu hrozí, měl by se vždy **co nejrychleji dostat k lékaři!**
- Je ale poměrně vzácné, postihuje jen **jednotky procent alkoholiků**, kteří alkohol vysadí



Rizika online prostoru

Rizika online prostoru

- Sociální sítě nemají rády drogy
- Pravidla sociálních sítí ohledně drog jsou obtížně srozumitelná a nekonzistentě vymáhaná
- Jednou smazaný účet skoro nejde získat zpět
 - Pokud se to stane, napište nám! Můžeme vám pomoci
- Supportu se často nelze dobrat
 - Ani pokud člověk má checkmark – support pro češtinu totiž patrně neexistuje

Rizika online prostoru

- Sociální sítě mají patrně interní ‘strike’ systém
 - Pokud nějaký účet opakovaně porušuje pravidla (byť i jen mírně), výrazně se zvyšuje šance, že mu síť bude do budoucna působit problémy
- Může například:
 - Mazat příspěvky
 - Omezovat některé možnosti (reklama, livestreamy...)
 - Dát shadowban
 - Dát dočasný ban
 - Dát úplný ban

Shadowban

- ‘Neviditelný’ ban
- Může mít více podob:
 - Umělé snížení dosahů pro účet
 - Neviditelnost příspěvků ve feedech nesledujících
 - Nevyhledatelnost účtu (několik variant)
 - Kombinace

Shadowban

- Je velkou obavou všech lidí tvořících kontroverzní obsah
- Zároveň ale vůbec není jasné, do jaké míry se skutečně objevuje (je těžké ho vysledovat)
 - Na IG jakmile svítí oranžový vykřičník ve stavu účtu, máte ho
- Často za pokles v dosahu může prostě nezájem publika (kvůli nevalnosti obsahu)
 - To platí i pro nás!
 - Několikrát jsme si mysleli, že máme shadowban, ve skutečnosti jsme ale asi prostě jen netrefovali obsah (jindy jsme ho ale měli doopravdy)

Sebecenzura

- V naší problematice v podstatě nutná
- Nutná ve všech typech obsahu
 - Platí i pro textové příspěvky
- Na FB méně potřebná než na IG

Sebecenzura

- Nahrazování znaků jinými
 - Ideální je ve slově nahradit několik znaků najednou (ale ne moc)
- Proškrtávání textů / využívání textových prvků
- Zvuková cenzura ve videích

Psychedelika

Psych3delika

Psych3d3l1ka

Ps¥ch€d€łika

Psychedelika

Ps🍁chedelika

Ps{yche}]de}lika

Sebecenzura

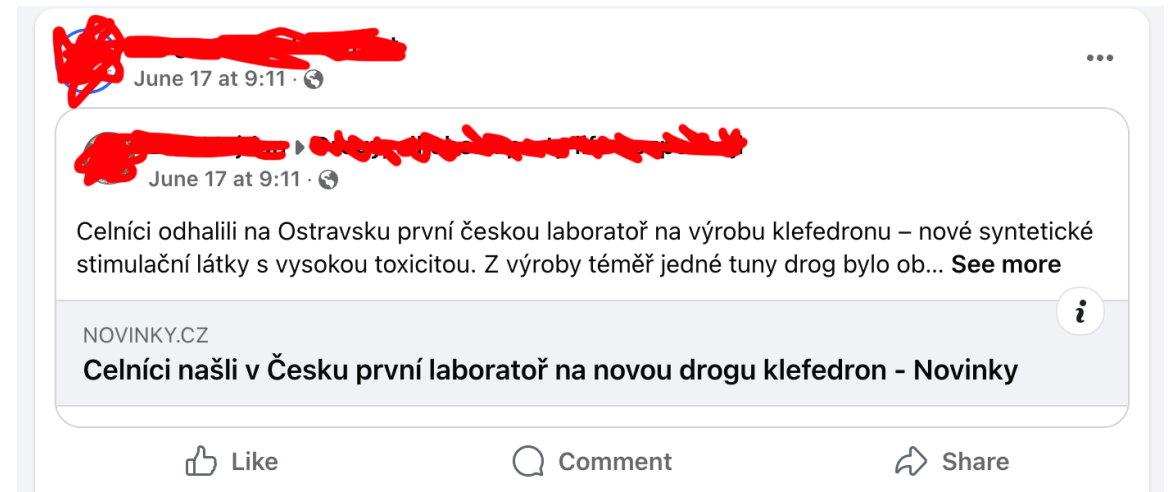
- Postupně přecházíme na zcela grafická stories bez 'instagramového' textu
- Pro lidi budou čitelná stejně, ale sníží se strojová čitelnost
- Příčinou je, že jsme měli postihy na účtu kvůli necenzurovanému slovu 'heroin'

Sebecenzura

- Některá témata jsou minimálně v kontextu Instagramu patrně nezpracovatelná:
 - Jak správně užívat drogy (např. jak šňupat)
 - Jak správně testovat drogy (ukázka práce s test kity)
 - Některé aspekty chemsexu
 - ...
- V současnosti se jim proto vyhýbáme
 - Nestojí za to těmto tématům (ač jsou důležitá) obětovat účet!
 - Velmi opatrní jsme i ohledně informací o dávkování

Dosahy na FB

- FB *velmi* nemá rádo:
 - Pouze textové posty
 - Texty zahrnující linky



Dosahy na FB

- Obrázky, i jen ilustrační, jsou lepší než samotný text
 - Lidé jsou značně alergičtí na AI obrázky
 - Ať jsou buď dobré, anebo skutečné
- Linky je lepší umisťovat do komentáře
 - Sice je nižší konverze, ale vykompenzuje to ztráty dosahu



Dosahy na sítích

- Obecně platí, že dosahy je nutné budovat dlouhodobě
 - Čím konzistentněji se postuje, tím větší jsou
 - Není možné mít velké dosahy při nahodilé aktivitě
 - Viralita to může trochu kompenzovat, ale je nepředvídatelná
-

Spolupráce

- Pokud je to možné, je velmi dobré využívat spoluprací s jinými velkými účty na sítích
 - Dlouhodobě spolupracujeme s Terezií Kovalovou
- Zároveň nabízíme stejnou službu zpátky – pokud menší účty relevantní pro naši misi potřebují něco důležitého nasdílet, snažíme se to umožnit
 - V nedávné době například Sběratelé kratomu
 - Pomůžeme i vám, pokud budete chtít!



Hromadné reportování

- Jedno z největších rizik je, pokud se skupina lidí rozhodne davově reportovat stránku
- Sítě jsou na tohle extrémně citlivé a reagují *automaticky*
- Dobrat se následně spravedlnosti je složité

Co dělat v případě problémů?

- U smazaných postů je dobré vždy žádat o přezkum
- Pokud má účet checkmark, má nárok na hlubší podporu
 - Neexistuje ale pro češtinu, takže její hodnota je omezená
- Přizpůsobit se
 - Jakmile jednou vznikne problém nějakého druhu, vyvinout maximální snahu ho neopakovat
 - Proto například:
 - Už nedoporučujeme méně škodlivé substance jako alternativy k více škodlivým
 - Dáváme si velký pozor ohledně toho, jak píšeme o kratomu, aby to nemohlo působit dojmem, že jej chceme prodávat (IG tohle silně potírá)
 - Nevyzdvihujeme tolik pozitivní stránky psychedelik ve videích
 - Nepíšeme moc o správném dávkování
 - ...



Instagram Czeched Substance