



## МОДУЛ 2 – Дигитални умения за справяне с дезинформацията

Автор: Адина Курти, Силвия Люти

дата: 30 май 2026



# Въведение

Всеки ден се сблъскваме със здравна информация в социалните мрежи, приложенията за съобщения, видеоплатформите и различни уебсайтове. Част от тази информация е полезна и надеждна, но друга може да бъде неточна, подвеждаща или дори вредна. Предизвикателството е, че подвеждащата информация често изглежда убедителна, а невинаги разполагаме с уменията да я разпознаваме.

Този модул е разработен въз основа на национални проучвания, проведени в партньорските страни между юни и септември 2025 г. Резултатите показват, че много млади хора изпитват затруднения при оценяването на здравна информация онлайн и разграничаването на надеждни източници от подвеждащо съдържание.

Добрата новина е, че тези умения могат да бъдат научени и упражнявани. Целта на този модул е да ви запознае с практични стратегии и дигитални инструменти, които ще ви помогнат да оценявате по-критично информацията, която срещате онлайн, и да вземате по-информирани решения за своето здраве.

## Акценти от сравнителния доклад

- **Италия:** 64 % от анкетираните посочват подвеждащото онлайн съдържание като основна пречка за достъпа до надеждна здравна информация; 42 % не са сигурни дали някога са споделяли невярна здравна информация.
- **Литва:** 48 % посочват липсата на умения за оценка на надеждността като основна пречка; само приблизително 1 от 3 души редовно проверява фактите, въпреки че са наясно с наличието на дезинформация.
- **Хърватия:** Само 5,6 % от анкетираните са могли правилно да класифицират невярна здравна информация. 80,4 % са се натъквали на фалшиви лекарства или чудодейни лекове онлайн.
- **България:** 83 % са се сблъскали с дезинформация за „чудодейни“ продукти; несигурността и противоречивата информация — а не сложността на езика — са основните пречки.
- **Кипър:** 53,7 % посочват преобладаващото присъствие на подвеждащо онлайн съдържание като основна пречка за информирани решения, свързани със здравето.

### Резултати от обучението

След завършване на този модул ще можете:

- Да проверявате произхода и достоверността на изображения, видеоклипове и онлайн публикации.
- Да разпознавате признаци на цифрова манипулация, подвеждащ контекст и дезинформация.
- Да оценявате надеждността на уебсайтове, домейни и профили, които споделят здравна информация.
- Да използвате практически техники за критична оценка на здравно съдържание в дигитална среда.

## Toolkit Overview

Този модул представя онлайн инструменти (платформи, приложения, и т.н.), които могат да ви помогнат да проверявате здравна информация в дигитална среда. Ще научите как да проверявате изображения, видеоклипове, уебсайтове и профили в социалните мрежи, за да разпознавате по-лесно подвеждащо или невярно съдържание.

Всяка техника е представена чрез кратки инструкции, примери и практически упражнения. Таблиците по-долу дават бърз преглед на основните техники, преди да ги разгледаме по-подробно.

### 3.1 Проверка на изображения и видеоклипове

Дезинформацията в областта на здравето често използва реални изображения и видеоклипове в неправилен контекст или медийни файлове, които са били манипулирани. Тези инструменти ви позволяват да проследите всяко изображение или видеоклип до оригиналния му източник и да откриете манипулации.

| Инструмент                  | Какво прави                                                                                                                           | Най-подходящ за                                                                                              |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Google Images / Lens</b> | Обратно търсене на изображения: намира всички места, на които дадено изображение е било публикувано онлайн, и кога                    | <i>Проверка на снимки на продукти за здраве, снимки „преди и след“, предполагаеми доказателствени снимки</i> |
| <b>TinEye</b>               | Обратно търсене на изображения, сортирано по възраст (от най-старите към най-новите); показва истинския произход на всяко изображение | <i>Намиране кога и къде за първи път се е появила дадена популярна снимка, свързана със здравето</i>         |
| <b>InVID / WeVerify</b>     | Разширение за браузър: разбива видеоклиповете на кадри за обратно търсене; чете метаданните на видеоклипа                             | <i>Проверка на видеоклипове със здравни съвети в TikTok, Instagram, YouTube</i>                              |
| <b>FotoForensics</b>        | Анализът на нивото на грешки (ELA) разкрива цифрова манипулация в изображенията                                                       | <i>Откриване на фалшифицирани екранни снимки на медицински резултати или променени статистически данни</i>   |

### 3.2 Анализ на уебсайтове и домейни

Един уебсайт може да изглежда напълно професионален и все пак да бъде източник на дезинформация. Тези методи ви позволяват да оцените достоверността на всеки уебсайт за здраве за по-малко от 60 секунди, без да четете нито една статия.

| Инструмент                                 | Какво прави                                                                                         | Най-подходящ за                                                                             |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Четене на структурата на URL адреса</b> | Идентифициране на истинския домейн чрез четене отляво надясно; откриване на подобни фалшиви домейни | <i>Всеки уебсайт за здраве, преди да се доверите на съдържанието му</i>                     |
| <b>WHOIS / who.is</b>                      | Показва кога е регистриран домейнът, кой е неговият собственик и къде се хоства                     | <i>Разкриване на сайтове, които претендират за авторитет, но са създадени миналия месец</i> |
| <b>Странично четене</b>                    | Отваряне на нови раздели, за да се търси информация за източника, вместо да се чете в самия него    | <i>Бързо установяване дали даден уебсайт или автор е достоверен</i>                         |

### 3.3 Анализ на социалните медии и акаунтите

Неавтентични акаунти и координирани мрежи се използват, за да се представи дезинформацията в областта на здравеопазването като по-популярна и надеждна, отколкото е в действителност. Тези инструменти ви помагат да оцените автентичността в Instagram, TikTok и YouTube.

| Инструмент                                   | Какво прави                                                                                                                                   | Най-подходящ за                                                                                         |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Списък за проверка на поведението на профила | Ръчна оценка: възраст на профила, съотношение на последователите, еднородност на публикациите, модели на коментарите, ръст на последователите | Идентифициране на бот акаунти и фалшиви инфлуенсъри в областта на здравето в Instagram, TikTok, YouTube |
| Social Blade                                 | Проследява историята на нарастването на последователите във времето; внезапните скокове сочат, че последователите са купени                   | Разкриване на неавтентичен растеж в профилите за хранителни добавки и уелнес                            |

## 3.1 Проверка на изображения и видеоклипове

Разделите по-долу обхващат четири инструмента за проверка на автентичността и произхода на изображения и видеоклипове, свързани със здравето. Раздели 3.1.1 до 3.1.4 могат да се четат последователно или да се консултират поотделно, когато възникне конкретна задача за проверка.

### 3.1.1 Не се доверявайте на изображението — Google Images / Lens

Учебна цел: ще можете да използвате обратно търсене на изображения, за да проверите дали дадено изображение, използвано в твърдение за здравето, е автентично, оригинално и наистина свързано с твърдението, към което е приложено.

#### Пример в началото

„Учените откриват амазонска билка, която лекува диабет — големите фармацевтични компании не искат да знаете за това.“ Публикацията, която е споделена 47 000 пъти, е придружена от снимка на яркозелено растение.

**Запитайте се:** преди да я споделите, струва ли си да отделите 45 секунди, за да проверите дали тази снимка някога е била близо до Амазонка?

## Как да използвате Google Images / Lens: стъпка по стъпка

- 1

Отворете уебстраницата или публикацията в социалните медии, съдържаща изображението. Кликнете с десния бутон върху изображението и изберете „Търсене на изображение“ или „Търсене на изображение с Google“. Отваря се нов раздел с резултати, показващи всяко известно появяване на това изображение. Погледнете къде се появява изображението, датите на тези появявания и дали някой от източниците е библиотека със стокови снимки.
- 2

Отидете на [images.google.com](https://images.google.com). Кликнете върху иконата на фотоапарата в лентата за търсене. Изберете „Качи файл“, ако сте запазили изображението, или поставете директния URL адрес на изображението. Кликнете върху „Търсене по изображение“ и прегледайте резултатите, както в метод А.
- 3

В мобилния браузър задръжте (натиснете и задръжте) върху изображението и изберете „Търсене по изображение“ или „Търсене с Google Lens“. За TikTok или Instagram, където задръжането не отваря меню: направете снимка на екрана на изображението, след което отидете на [images.google.com](https://images.google.com) и качите снимката на екрана, като използвате метод Б.

## Прочитане на резултатите: какво да търсите

| Какво ще откриете                                                            | Какво означава                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Изображение, намерено на уебсайт за стокови снимки                           | Изображението е общо, а не автентична документация на конкретното твърдение. Силен сигнал за опасност.                 |
| Същата снимка на десетки сайтове в рамките на 24–48 часа                     | Съдържанието е станало вирусно преди да бъде проверено. Вирусното разпространение не е доказателство за истинност.     |
| Изображението е от преди месеци или години                                   | Изображението се използва в невярен контекст. Твърдението се основава на рециклирани или откраднати медийни материали. |
| Изображението се появява само в оригиналния пост                             | Не е убедително. Продължете с TinEye и други инструменти.                                                              |
| Изображението е проследено до надеждна новинарска организация или институция | Може да е автентична. Проверете оригиналната статия, за да потвърдите пълния контекст.                                 |

**Опитайте сега**

- Намерете изображение, свързано със здравето, от публикация в социалните медии или статия, която сте видели наскоро.
- Използвайте Google Images (метод А или Б), за да я проследите обратно.
- Запишете: откъде е изображението в действителност? Съвпада ли този източник с твърденията в публикацията?

**Важно напомняне**

- Обратното търсене на изображения отнема 45 секунди. Направете го навик, преди да споделите каквато и да е снимка, свързана със здравето.
- Вирусното разпространение не е доказателство за истината. Изображение, което се появява на 50 сайта за 24 часа, се нуждае от по-внимателно проучване, а не от по-малко.
- Винаги търсете оригиналния източник и оригиналната дата — не само дали изображението се използва широко.

**3.1.2 Намиране на истинския произход — TinEye**

**Учебна цел:** ще можете да използвате TinEye, за да откриете най-старата известна поява на всяка снимка, свързана със здравето, като идентифицирате истинския ѝ произход и разкриете манипулацията на контекста.

**Пример в началото**

В един пост се твърди: „Снимка, направена в тайна правителствена лаборатория, изтекла тази седмица.“ TinEye показва, че идентичното изображение е било качено в личен блог през 2014 г. Лабораторията, изтичането на информация и седмицата са измислени. Изображението просто е било преозаглавено.

**Как да използвате TinEye: стъпка по стъпка**

- |          |                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | Отворете <a href="https://tineye.com">tineye.com</a> в браузъра си. Не е необходима регистрация или вход в профил.                                                                                                                             |
| <b>2</b> | Кликнете върху „Качи“ и изберете файла с изображението от вашето устройство, ИЛИ плъзнете изображението директно върху страницата, ИЛИ поставете директния URL адрес на изображението в лентата за търсене. Кликнете върху иконата за търсене. |

**3**

Когато се появят резултатите, намерете падащото меню „Сортиране по“ в горния десен ъгъл на страницата с резултатите. Изберете „Най-стари“. Първият резултат вече е най-ранното известно появяване на тази снимка в интернет.

**4**

Кликнете върху най-стария резултат. Това вероятно е произходът на изображението. За какво е било първоначално? Кой го е публикувал? Има ли някаква връзка с твърдението за здравето, което го използва сега?

**5**

Сравнете датата на най-стария резултат с датата на твърдението за здравето. Ако изображението е с месеци или години по-старо от твърдението, то се използва в невярен контекст.

### Пример от реалния живот

Политиците и активистите също рециклират стари изображения с нови надписи, за да измислят събития. В дезинформацията в областта на здравеопазването се използва същата тактика: снимка на истинска болница, истински пациент или истинска лаборатория получава напълно нов надпис, за да подкрепи невярно твърдение за здравето. TinEye прави тази манипулация видима, като показва оригиналния надпис и контекста.

#### Важно напомняне

- Винаги сортирайте резултатите от TinEye по „Най-стари“ — това е функцията, която го прави по-мощен от Google за откриване на произхода.
- Липсата на резултати в TinEye не означава, че изображението е автентично. Използвайте няколко инструмента.
- Оригиналният надпис и оригиналният контекст на изображението са най-важните факти, които трябва да откриете.

### 3.1.3 Проверка на видеоклипове за здравето — InVID / WeVerify

Дезинформацията във видеоклиповете е по-трудна за проверка от дезинформацията в изображенията, защото видеоклипът съдържа много кадри, всеки от които е потенциално изображение, което може да бъде търсено. Не можете да кликнете с десния бутон върху видеоклип, както можете да направите с изображение. InVID и WeVerify решават този проблем, като:

- разделяне на видеото на отделни кадри, които след това можете да търсите по обратната връзка един по един
- четат вградените метаданни на видеото — невидими данни, които могат да разкрият датата на оригиналния запис, модела на устройството и понякога местоположението
- извличане на миниатюри за търсене, специфично за платформата

## Как да инсталирате InVID / WeVerify

|   |                                                                                                                                                                                                                           |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | В Chrome: отворете Chrome Web Store ( <a href="https://chrome.google.com/webstore">chrome.google.com/webstore</a> ). В Firefox: отворете Firefox Add-ons ( <a href="https://addons.mozilla.org">addons.mozilla.org</a> ). |
| 2 | Въведете „InVID WeVerify“ в лентата за търсене.                                                                                                                                                                           |
| 3 | Кликнете върху „Добави към Chrome“ или „Добави към Firefox“. Разширението се инсталира за секунди. В лентата с инструменти на браузъра ви се появява малка икона.                                                         |

## Как да използвате InVID / WeVerify: стъпка по стъпка

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | В TikTok, Instagram, YouTube или друга платформа: намерете бутона за споделяне и копирайте линка към видеото.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2 | Кликнете върху иконата на InVID/WeVerify в лентата с инструменти на браузъра. Отваря се панелът с инструменти.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3 | Поставете URL адреса на видеото в инструмента. Изберете „Ключови кадри“ или „Анализ на видео“. Инструментът извлича поредица от неподвижни кадри от видеото на равни интервали.                                                                                                                                                                                                                            |
| 4 | Кликнете с десния бутон върху някой от извлечените кадри и изберете „Търсене на изображение с Google“ или плъзнете кадъра в Google Images или TinEye — точно както в точки 3.1.1 и 3.1.2. Въпросът, на който трябва да се отговори: това място ли е това, за което твърди видеото? Появявал ли се е този кадър преди в друг контекст?                                                                      |
| 5 | В инструмента InVID потърсете раздела „Метаданни“. Там се показват всички вградени данни във видеофайла, които могат да включват датата на създаване, GPS координатите и устройството, използвано за записването му. Ако метаданните сочат, че видеото е създадено преди две години, а публикацията твърди, че е заснето миналата седмица, това означава, че е идентифицирано твърдение с фалшив контекст. |

### Какво да търсите при проверка на видеоклипове, свързани със здравето

- **Твърдения за местоположението:** показва ли фонът действително това, което твърди създателят? Човек, който твърди, че снима вътре в болница, може да стои в някой коридор. Направете обратно търсене на кадър от фона, за да проверите дали това място е появявало в друг контекст.
- **Твърдения за самоличност:** може да се провери човек, който твърди, че е лекар, учен или представител на здравните власти. Направете ясен кадър, на който се вижда лицето му или някаква видима табелка с името му, след което използвайте търсене по изображения в съчетание с „странично четене“ (раздел 3.2.3), за да проверите името му и посочените квалификации.
- **Твърдения за времето:** съвпада ли датата на метаданните с датата на публикацията? Съвпада ли околната среда с датата? Несъответствието разкрива публикация с фалшив контекст.

#### Важно напомняне

- InVID/WeVerify е професионалният стандарт за проверка на видеоклипове, използван от журналисти по целия свят. Инсталирайте го като постоянен инструмент в браузъра си.
- Метаданните могат да бъдат премахнати или манипулирани от платформите, така че липсата на метаданни не е доказателство за автентичност.
- Търсенето кадър по кадър е бавно, но изчерпателно. Фокусирайте се върху кадри, показващи местоположението, самоличността на говорителя или всеки видим текст.

### 3.1.4 Откриване на манипулация на изображения — FotoForensics

**Учебна цел:** ще разберете как анализът на нивото на грешки (ELA) разкрива цифровата манипулация на изображенията и ще можете да използвате FotoForensics, за да установите дали дадено изображение е било редактирано след първоначалното му създаване.

#### Какво е анализ на нивото на грешки?

Всеки файл с цифрово изображение има компресионна сигнатура — модел, създаден при запазването на изображението. Когато част от изображението бъде редактирана след първоначалното му създаване — например, когато се добави текст, се промени число или се замени лице — тази редактирана област се запазва отново с различно ниво на компресия. Останалата част от изображението запазва първоначалната си компресия.

Анализът на нивото на грешки (ELA) прави тази разлика видима, като преобразува нивата на компресия в цветове. Областите на изображението, които са били редактирани наскоро, изглеждат значително по-светли или с различен цвят в сравнение с неедитираните области около тях.

## Как да използвате FotoForensics: стъпка по стъпка

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Отворете fotoforensics.com в браузъра си. Не е необходима регистрация.                                                                                                                                                                                                                 |
| 2 | Кликнете върху „Качи“ и изберете файла с изображението, ИЛИ поставете директния URL адрес на изображението в адресната лента в горната част на страницата. След това кликнете върху „Качи“.                                                                                            |
| 3 | Инструментът показва оригиналното изображение и неговата ELA версия едно до друго. Потърсете области, които са значително по-светли или с различен цвят от околните области.                                                                                                           |
| 4 | Равномерната яркост по цялото изображение подсказва, че то не е било редактирано наскоро. Ярки петна върху конкретни области — особено върху текст, цифри, лица или статистически данни — сочат редактиране след създаването.                                                          |
| 5 | Не всички разлики в яркостта сочат злонамерена редакция — артефактите от JPEG компресията и екранните снимки могат да предизвикат някои вариации. Фокусирайте се върху светлите петна, разположени конкретно върху съдържание с значение: числа, имена, логотипи или медицински данни. |

## Най-често срещани приложения при откриването на дезинформация в областта на здравеопазването

### Фалшифицирани статистически данни в скрийншотовете от медицински проучвания.

Направен е скрийншот на истински резултат от проучване и е променена ключова цифра. ELA показва променената цифра като светло петно на фона на еднородния фон.

### Променени етикети на продукти или информация за хранителната стойност.

Списъци с съставки, инструкции за дозиране или предупредителни етикети, променени с цел премахване на информация за безопасността. Промененият текст изглежда по-светъл от оригиналния етикет.

**Измислени цитати, приписвани на здравни власти.** Истинска снимка на здравен служител с добавен измислен текст като надпис или балонче. Добавеният текст има различен профил на компресия от оригиналната снимка.

### Внимавайте

- FotoForensics работи най-добре с изображения, които не са били силно прекомпресирани от платформите за социални медии. Когато дадено изображение бъде качено в Instagram или TikTok и след това изтеглено отново, собствената компресия на платформата може да намали ефективността на ELA.
- За най-добри резултати: ако е възможно, използвайте оригиналния файл с изображението или версията с най-високо качество, която можете да намерите.
- ELA е само един от няколкото инструмента. Чист резултат от ELA не гарантира, че изображението не е манипулирано. Комбинирайте го с обратно търсене на изображения и анализ на контекста.



**Важно напомняне**

- ELA само по себе си не е доказателство за манипулация — то е доказателство, което изисква интерпретация.
- Фокусирайте анализа на ELA върху значимото съдържание: цифри, текст, лица и логотипи — а не върху областите на фона.
- Винаги комбинирайте FotoForensics с други инструменти, за да получите цялостна картина.

## 3.2 Анализ на уебсайтове и домейни

Разделът по-долу обхваща три метода за оценка на достоверността на уебсайтове за здраве. Те могат да се прилагат последователно към всеки сайт, за който имате съмнения, или да се използват поотделно в зависимост от конкретния проблем.

### 3.2.1 Четене на URL адреса като детектив — структура на URL адреса, WHOIS и странично четене

**Цел на обучението:** ще можете да идентифицирате истинския домейн на всеки URL адрес, да откривате домейни, които изглеждат подобно или са фалшиви, да използвате WHOIS, за да проверите историята на регистрацията на сайта, и да напуснете уебсайта веднага, за да го проучите, вместо да четете съдържанието му — всичко това в рамките на 60 секунди.

#### Пример за начало

Получавате линк: [who-healthalerts.net/vaccine-warning-2024](http://who-healthalerts.net/vaccine-warning-2024) — изглежда като предупреждение от Световната здравна организация. Истинският адрес на СЗО е [who.int](http://who.int). Тридесет секунди четене на този URL разкрива веднага, че това не е СЗО.

#### Разбиране на структурата на URL адреса

Всеки уеб адрес следва строга структура. Правилното му прочитане отнема десет секунди и разкрива дали уебсайтът е това, за което се представя.

<https://subdomain.realdomain.extension/path/page>

**поддомейн** — Зададен от собственика. Може да бъде всякаква дума, включително „nhs“, „who“, „government“.

**истински домейн** — Действителното име на уебсайта. Това е това, което трябва да идентифицирате. .

**разширение (TLD)** — Ограничените разширения (.gov, .int, .edu) сигнализират за авторитет. Отворените разширения (.info, .biz, .net) са достъпни за всеки.

### Златно правило: четете отляво наляво от първата наклонена черта (/)

Истинският домейн е това, което се появява непосредствено преди първата /. Всичко отляво е поддомейн — който всеки може да зададе на всякаква дума, включително името на надеждна организация.

- **who-healthalerts.net/vaccine-warning** → Истински домейн: **who-healthalerts.net** (НЕ е C3O)
- **health.nih-alerts.com/update** → Истински домейн: **nh-alerts.com** (НЕ NIH)
- **who.int/news** → Истински домейн: **who.int** ✓ Легитимна C3O

| Ниво       | Разширения                 | Кой може да регистрира                                                                        |
|------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ограничено | .gov   .int   .edu         | Само правителства, международни организации и (в широк смисъл) образователни институции       |
| Проверка   | .org   .nhs.uk   .ac.uk    | Първоначално ограничено; сега по-отворено. Проверете в WHOIS                                  |
| Всеки      | .com   .net   .info   .biz | Отворена регистрация. Сайт за здраве на .info, претендиращ за авторитет, е сигнал за опасност |

### Как да използвате WHOIS

WHOIS е публична база данни, която записва кога е регистриран всеки домейн, кой го е регистрирал и къде се хоства. Сайт, който претендира за 20-годишен авторитет в областта на здравеопазването, но е регистриран преди три месеца, не е това, за което се представя.

|   |                                                                                                                                                                |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Отворете who.is в брауъра си.                                                                                                                                  |
| 2 | Въведете името на домейна (например naturalhealthtruth.com) в лентата за търсене и натиснете Enter.                                                            |
| 3 | Потърсете полето с надпис „Създаден“ или „Дата на регистрация“.                                                                                                |
| 4 | Погледнете „Регистрант“ или „Организация“. Скрытите данни за регистранта зад услуга за защита на личните данни са сами по себе си важна информация.            |
| 5 | Сравнете датата на регистрация и регистранта с авторитета, който сайтът претендира. Ново регистриран + скрит регистрант + отворен TLD = силни червени флакове. |

### Странично четене: Напуснете уебсайта незабавно

Проучване на Stanford History Education Group установи, че професионалните проверяващи факти оценяват достоверността на уебсайтовете по-бързо и по-точно от експертите, като правят едно нещо: напускат уебсайта незабавно и търсят какво казват другите за него. Това е странично четене.

### Процесът на странично четене — 30 секунди

- 1 Посетете уебсайт за здраве, който не познавате.
- 2 Не четете статиите. Веднага отворете нов прозорец в брауъра.
- 3 Търсене: [име на уебсайта] + „проверка на факти“ ИЛИ [име на уебсайта] + „дезинформация“ ИЛИ [име на уебсайта] + „преглед“
- 4 Потърсете информация от организации за проверка на факти (Snopes, Full Fact, AFP Fact Check, Correctiv), медицински органи (СЗО, национални министерства на здравеопазването) или академични оценки.
- 5 Интерпретиране: надеждно външно отразяване = действайте с повишено внимание; липса на външно отразяване = не е утвърден авторитет; проверяващият фактите го идентифицира като източник на дезинформация = не използвайте.

**Важно напомняне**

- Истински домейн = това, което се появява непосредствено преди първата /. Надеждни търговски марки в позицията на поддомейна са класическа тактика за манипулация.
- Датата на регистрация в WHOIS е един от най-бързите налични показатели за надеждност.
- Страничното четене е по-бързо и по-точно от задълбоченото четене за оценка на надеждността на източника.
- HTTPS = криптирана връзка. Това не означава, че съдържанието е надеждно.

**Внимавайте**

Катинарчето HTTPS НЕ означава, че уебсайтът е надежден. То означава само, че връзката е криптирана. Уебсайтовете с дезинформация рутинно използват HTTPS. Катинарчето не казва нищо за точността на съдържанието.

## 3.3 Анализ на социалните медии и профилите

Разделът по-долу обхваща два инструмента за оценка на автентичността на профил в социалните медии, който популяризира съдържание, свързано със здравето. Списъкът с 6 точки предоставя метод за ръчна оценка; Social Blade предоставя основани на данни доказателства за неавтентичен ръст на последователите.

### 3.3.1 Дали този акаунт е истински? — Чеклист за профила и Social Blade

Учебна цел: ще можете да прилагате структуриран 6-точков списък за проверка, за да прецените дали даден профил за здраве в Instagram, TikTok или YouTube е автентичен, и да използвате Social Blade, за да откриете неестествен ръст на последователите.

**Пример в началото**

Акаунт в Instagram с 380 000 последователи популяризира „естествен протокол за детоксикация“, за който твърди, че лекува чернодробни заболявания. Публикува три пъти на ден. Коментарите са пълни с петзвездни отзиви. Това истински човек ли е, истинска марка ли е — или координирана мрежа, която извършва измама в областта на здравето?

## Защо неавтентичните профили са важни за здравето

Неавтентичните профили — ботове, купени последователи и координирани фалшиви профили — се използват в кампании за дезинформация в областта на здравето, за да изглеждат фалшивите твърдения за здравето по-популярни и широко приети, отколкото са в действителност. Данните от проучванията във всичките пет партньорски държави показват, че до 83 % от анкетираните са се сблъскали с дезинформация за „чудодейни“ продукти. Много от тези продукти се промотират чрез мрежи от неавтентични профили.

Механизмът зад това е същият, който беше идентифициран във всичките пет национални проучвания като основен фактор за рисково поведение в областта на здравето: социалното доказателство. Ако изглежда, че всички препоръчват нещо, импулсът да се последва е силен. Неавтентичните профили създават това социално доказателство изкуствено.

## 6-точков списък за проверка на автентичността на профилите

Приложете тези шест проверки към всеки профил, който промотира твърдения за здравето в Instagram, TikTok или YouTube. Три или повече червени флагчета заедно са силно доказателство за неавтентично поведение.

**1**

### Възраст на профила спрямо брой последователи

Намерете датата на създаване на профила (видима в „За мен“ или „Информация за профила“ на повечето платформи). Сравнете я с броя на последователите. Един истински здравен образователен профил, който е изградил аудитория в продължение на три години, може да има 50 000 последователи. Профил с 300 000 последователи след шест месеца заслужава внимателно проучване.

**Сигнал за опасност:** много голям брой последователи зад много млад профил.

**2**

### Графика на растежа на последователите в Social Blade

Отидете на [socialblade.com](https://socialblade.com) и въведете потребителското име на профила. Social Blade работи за YouTube, Instagram и TikTok. Органичният растеж се представя като постепенен наклон. Купените последователи се представят като вертикален скат – внезапен скок от хиляди в един ден.

**Червен флаг:** всеки еднодневен скок от хиляди последователи, последван от връщане към бавен растеж.

**3**

### Еднообразие на публикациите

Прегледайте публикациите на акаунта. Автентичните акаунти комбинират различни видове съдържание, формати и теми. Координираните неавтентични акаунти публикуват с механична регулярност: един и същ шаблон, един и същ стил, един и същ график, всеки ден без промяна.

**Червен флаг:** всяка публикация е със същия формат, оформление и структура на заглавията.

**4**

### Качество на коментарите

Прочетете 10–15 коментара към последните публикации. Автентичното взаимодействие включва конкретни и разнообразни отговори. Неавтентичните мрежи за коментари генерират къси, общи и повтарящи се фрази – „Това промени живота ми!“, „Толкова е вярно!“, „Страхотен продукт!“ – без лични подробности.

**Червен флаг:** повечето коментари се състоят от 3–5 общи думи или една и съща фраза, която се появява дословно в множество публикации.

**5**

### Съотношение между следващи и последователи

Един голям автентичен акаунт обикновено следва сравнително малко други акаунти. Акаунт, който следва 12 000 души, а има 14 000 последователи, може да е част от схема „следвай за следване“, често срещана в мрежите за промотиране на добавки. Проверете дали акаунтите, които следва, също са промоутъри на продукти за здраве.

**Червен флаг:** броят на следваните е близък до или надвишава броя на последователите при големи числа.

**6**

### Идентично съдържание на различни платформи

Потърсете същото твърдение за здравето или името на профила на други платформи. Координираните мрежи често публикуват едновременно идентичен текст и изображения в Instagram, Facebook, TikTok и YouTube – дума по дума.

**Червен флаг:** абсолютно същият текст и изображения, появяващи се едновременно на няколко платформи.

### Как да използвате Social Blade

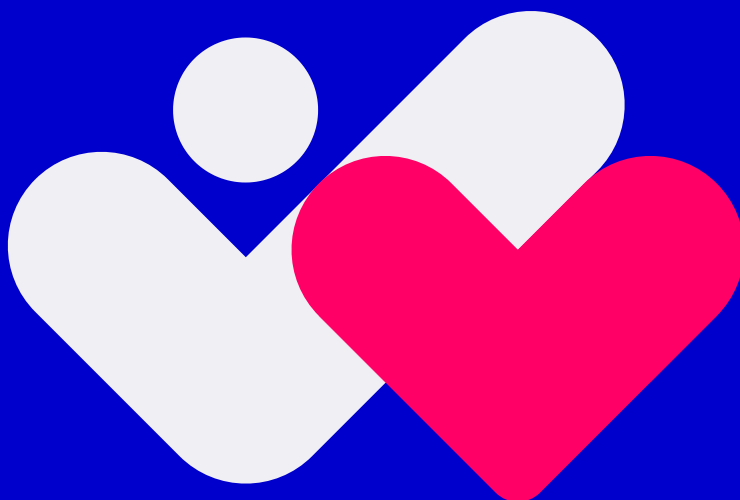
|   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Отворете socialblade.com в брауъра си.                                                                                                                                                                                                                      |
| 2 | Въведете потребителското име за Instagram, TikTok или YouTube в лентата за търсене. Изберете правилната платформа от падащото меню.                                                                                                                         |
| 3 | Основната графика показва промените в броя на последователите с течение на времето. Плавен, постепенен наклон = органичен растеж. Вертикален скок в един ден = закупени последователи.                                                                      |
| 4 | Под графиката има таблица с дневни данни, която показва точния брой последователи за всеки ден. Потърсете ден с необичайно голям ръст. Ако в един ден са се появили 200 000 последователи, а растежът иначе е бил бавен, тези последователи са били купени. |

#### Опитайте сега

1. Намерете профил в социалните медии, който промотира здравен продукт или твърдение за здравето в Instagram, TikTok или YouTube.
2. Приложете всички 6 точки от списъка за проверка. Запишете колко предупредителни знаци сте открили.
3. Потърсете потребителското име на профила в socialblade.com и разгледайте графиката за растежа на последователите.
4. Напишете оценката си: вероятно автентичен, несигурен или вероятно неавтентичен?

#### Важно напомняне

- Нито един сигнал за опасност сам по себе си не доказва неавтентичност. Три или повече заедно са силно доказателство.
- Неавтентичните акаунти разпространяват дезинформация от истински източник – те не винаги я създават. Проверете също така първоначалното твърдение, като използвате по-широкия си набор от инструменти за проверка на фактите.
- Големият брой последователи не означава нищо, ако те са купени. Social Blade показва кои последователи са купени.



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by  
the European Union