



Как выйти из или избежать теневого бана в Инстаграмм?

Меня зовут Дарья Антипина @darya_kopi Я копирайтер, собираю буквы в слова, а слова в уникальные и интересные тексты. Частая проблема, когда твой аккаунт по непонятным причинам попадает в теневого бан Инстаграм. Что с этим делать и как из него выходить? Рассказываю подробно в своём чек-листе.

Не используй запрещенные или «плохие» хештеги

- ☐ Запрещенные хэштеги действуют как красная тряпка на быка. Их использование это самый верный путь в теневого бан.
- ☐ Такие хэштеги принесут больше вреда, чем пользы. Проверь все свои посты на наличие запрещенных хэштегов.

Сделай перерыв

- ☐ Отсутствие активности в Инстаграм несколько дней может помочь выйти из теневого бана. Это относится к лайкам, комментариям и даже входу в само приложение. В среднем достаточно отсутствовать в социальной сети 48 часов. Чтобы увеличить шансы, попробуй продл
- ☐ После возвращения я советую соблюдать правила использования Инстаграм 100% времени. Некоторые также отмечают, что снижение активности (например, ставить меньше лайков или оставлять меньше комментариев) в течение некоторого времени также может помочь

решит

Сообщите о своем теневом бане в поддержку Инстаграм

- ☐ Известно, что получить ответ от администрации Инстаграм непросто, однако сообщение о проблеме может дать результат. Лучше всего отправить запрос из самого приложения. Это можно сделать с любого устройства.
- ☐ Нужно перейти в раздел профиля, щелкнуть по значку шестеренки в правом верхнем углу, выбрать раздел «Справка», и там «Сообщить об ошибке».
- ☐ Лучшее описание проблемы теневого бана – «что-то работает не так». После выбора этого варианта у тебя будет возможность подробнее описать проблему, чтобы технической поддержке было проще понять ситуацию.
- ☐ Важно помнить, что Инстаграм официально не признает существование этой проблемы. Поэтому бесполезно будет жаловаться на снижение вовлеченности и других показателей. Один из лучших вариантов это сказать, что посты не определяются в поиске по используемыми
- ☐ В любом случае, ты можешь обращаться в поддержку неограниченное число раз, так что можно экспериментировать. Помни, что ты не всегда получишь ответ, тем более быстрый.

Переключись с бизнес аккаунта на личный

- ☐ Переключение на личный аккаунт это довольно спорное решение. Нет доказательств, что оно эффективно. Хотя некоторые пользователи заявляют, что это работает.
- ☐ Потенциально причиной может быть то, что бизнес аккаунт автоматически подразумевает роль маркетингового инструмента, а значит, получение прибыли.
- ☐ Кто-то говорит, что с тех пор, как Фейсбук купил Инстаграм, социальные сети сосредоточены на монетизации. Бизнес – это основной ресурс. Популярный способ завоевания своего места в Фейсбуке это платная реклама.
- ☐ Возможность постоянного расширения аудитории и повышения уровня вовлеченности с помощью существующих бесплатных инструментов ограничивает возможности социальной сети заработать на платной рекламе. Можно предположить, что теневой бан возник именно по этой

Избегай жалоб на твой аккаунт от других пользователей

- ☐ Несмотря на то, что с представителем Инстаграм сложно связаться, их техническая поддержка реагирует быстро. Не на вопросы, а на жалобы.
- ☐ Очевидно, речь идет о жалобах от пользователей. Это верный признак того, что с твоим контентом что-то не так. Обычно жалобы поступают на неуместный контент или спам.
- ☐ Чтобы избежать жалоб, нужно строго следовать политикам социальных сетей. Существуют две основные категории: правила использования и руководство сообщества.

- ☐ Если коротко, то контент должен быть подлинным, не оскорбительным и уместным (т.е. без каких-либо форм преследования, без демонстрации обнаженного тела и т.д.)
- ☐ Это руководство также распространяется на способы продвижения аккаунта. Разрешены только неавтоматизированные и предсказуемые способы.
- ☐ Если на тебя поступила жалоба, это не всегда означает, что репутация аккаунта уничтожена. Однако гарантированно сокращение охвата, вовлеченности и других показателей. В более серьезных случаях, доступ к аккаунту может быть утерян навсегда.

В заключение хочу сказать, не нарушай правила и алгоритмы Инстаграм, следи за лимитами и тогда твое продвижение будет качественным Чем я буду полезна тебе?
Напишу: ☐ Контент-план ☐ Все виды постов ☐ Сценарий для сторис Сделаю: ☐ рерайтинг текста ☐ Транскрипцию аудио/видео Подписывайся на мой аккаунт в инстаграм @darya_kopi, там тебя ждет много всего интересного

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?