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 теневой бан Инстаграм. Что с этим делать и как из него выходить? Рассказываю подробно в своём чек-листе.

1. Не используй запрещенные или «плохие» хештеги

- [ ] **1.1** Запрещенные хэштеги действуют как красная тряпка на быка. Их использование это самый верный путь в теневой бан.

- [ ] **1.2** Такие хэштеги принесут больше вреда, чем пользы. Проверь все свои посты на наличие запрещенных хэштегов.

2. Сделай перерыв

- [ ] **2.1** 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

- [ ] **2.2** 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

3. Сообщите о своем теневом бане в поддержку Инстаграм

- ☐ **3.1** 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.

- ☐ **3.2** Нужно перейти в раздел профиля, щелкнуть по значку шестеренки в правом верхнем углу, выбрать раздел «Справка», и там «Сообщить об ошибке».

- ☐ **3.3** 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.

- ☐ **3.4** 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

- ☐ **3.5** 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.

4. Переключись с бизнес аккаунта на личный

- ☐ **4.1** Переключение на личный аккаунт это довольно спорное решение. Нет доказательств, что оно эффективно. Хотя некоторые пользователи заявляют, что это работает.

- ☐ **4.2** Потенциально причиной может быть то, что бизнес аккаунт автоматически подразумевает роль маркетингового инструмента, а значит, получение прибыли.

- ☐ **4.3** 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.

- ☐ **4.4** 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

5. Избегай жалоб на твой аккаунт от других пользователей

- ☐ **5.1** Несмотря на то, что с представителем Инстаграм сложно связаться, их техническая поддержка реагирует быстро. Не на вопросы, а на жалобы.

- ☐ **5.2** 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.

- [ ] **5.3** Чтобы избежать жалоб, нужно строго следовать политикам социальных сетей. Существуют две основные категории: правила использования и руководство сообщества.

- [ ] **5.4** 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.)

- [ ] **5.5** Это руководство также распространяется на способы продвижения аккаунта. Разрешены только неавтоматизированные и предсказуемые способы.

- [ ] **5.6** 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 интсаграм @darya_kopi, там тебя ждет много всего интересного

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

как это убрать?