



Jak informować o SAMOBÓJSTWIE?

**Informacja dla dziennikarzy, reporterów, organizacji
pozarządowych i wszystkich, którzy przekazują
informacje o samobójstwach**



NIE pozwól mi ZNIKNAĆ !

Poradnik powstał w ramach **KAMPANII SPOŁECZNEJ Zobacz...ZNIKAM**, której celem jest zwrócenie uwagi na problematykę samobójstw wśród dzieci i młodzieży.

Co roku w Polsce samobójstwo popełnia prawie dwukrotnie więcej osób niż ginie w wypadkach samochodowych. Ponad pół tysiąca z nich to dzieci i młodzież do 19 roku życia. Problem ten jednak wciąż funkcjonuje w społeczeństwie jako tabu.

Kampania Zobacz... Znikam, organizowana przez **Fundację Zobacz...JESTEM** obejmuje działania ukierunkowane na szeroko rozumianą edukację społeczną.

Uruchomiona została specjalna strona internetowa – **zobacznikam.pl**, która w całości poświęcona jest tematyce samobójstw wśród osób najmłodszych. Kampania skierowana jest do otoczenia dzieci i młodzieży - do rodziców i instytucji, które mają z nimi bezpośredni kontakt. Mogą oni znaleźć w jednym miejscu wszelkie potrzebne informacje i materiały.



Patronat honorowy nad kampanią objęli:

- Rzecznik Praw Dziecka
- Międzynarodowe Towarzystwo Zapobiegania Samobójstwom (IASP)
- Polskie Towarzystwo Suicydologiczne



Każdego roku w Polsce ponad 500 młodych osób popełnia samobójstwo. Jednocześnie pamiętać należy, że rzeczywista liczba zamachów samobójczych jest wyższa, a próby samobójcze szacunkowo zdarzają się nawet dziesięciokrotnie częściej. Komenda Główna Policji szacuje je na 5000 rocznie!

Komunikaty medialne dotyczące incydentów samobójczych odgrywają bardzo istotną rolę jako czynnik mający wpływ na dynamikę samobójstw oraz skuteczność polityki prewencyjnej. Z jednej strony, media mogą wspomóc edukację społeczną w tym zakresie, wpływając pozytywnie na szeroko opisywane zjawisko. Z drugiej jednak, nierzadko sensacyjne doniesienia, stają się inspiracją i zachętą przyszłych samobójców.

PAMIĘTAJ!

Media powinny być świadome spoczywającej na nich odpowiedzialności. Publikowane informacje mogą zainicjować negatywne następstwa, powinno być to kluczową kwestią w przygotowywaniu materiałów przekazywanych opinii publicznej. Zadaniem mediów jest dołożenie wszelkich starań, aby rozpowszechniane informacje dotyczące samobójstw były **jak najmniej szkodliwe**. WHO przygotowało w tym celu specjalny poradnik dla osób związanych z branżą medialną. My w tym poradniku prezentujemy najważniejsze informacje.

Samobójstwo nie jest wydarzeniem jednorazowym, nagłym. Jest ciągiem zachowań, zdarzeń, których zauważenie w odpowiednim czasie może ograniczyć negatywne skutki.



W polskich mediach pojawiają się co jakiś czas informacje o **samobójstwach nastolatków**, wywołując sensacje. Szuka się winnych, nagłośnia się zdarzenie – kierując uwagę na: rodziców, szkołę, środowisko rówieśnicze. Przeglądając Internet znajdujemy wpisy typu:

„W lipcu tego roku życie odebrał sobie 14-letni Dominik z Bizunia. Chłopiec powiesił się na sznurówkach od butów, ponieważ nie był w stanie znieść poniżania ze strony swoich rówieśników, którzy nazywali go pedziem.”

„15-letniego chłopca z Puszczykowa znaleziono w miejscowym zagajniku. Popęłił samobójstwo, bo dręczyli go w szkole.”

„15-letnia gimnazjalistka i 36-latek powiesili się obok siebie a na słupie energetycznym na warszawskich Bielanych. Znaleziono przy nich dokładne wyliczenia wysokości z której trzeba skoczyć by pętla zacisnęła się skutecznie. Policja mówi, że poznali się w Internecie. Na portalu dla samobójców. Ona była autorką bloga o śmierci i pasjonatką satanistycznych stron WWW.”





Jakie są **najczęstsze błędy** popełniane przez dziennikarzy?

- W przekazie medialnym odnajdujemy informacje prezentujące opis aktu samobójczego: sposób, metoda, wiek ofiary.
- Często pojawiają się opisy utrwalające stereotypy i uprzedzenia o podłożu religijnym.
- Opisujący zdarzenia szukają „winnych” – w przypadku najmłodszych obwiniając: rodziców, czasami szkołę i grupę rówieśniczą.
- Zdarza się, że samobójstwo jest prezentowane jako sposób radzenia sobie z problemami, lub próbę „zaistnienia”.

Efekt WERTERA

Zjawisko to określone zostało na podstawie wydarzeń, które pojawiły się po 1774 roku, po opublikowaniu powieści Goethego „Cierpienia młodego Wertera”. Główny bohater popełnił samobójstwo, z powodu nieszczęśliwej miłości. W konsekwencji tej opowieści wielu młodych mężczyzn, w krótkim czasie od publikacji dzieła, dokonało aktu samobójczego oddając scenę zaprezentowaną w powieści. Tak powstało określenie – efekt Wertera.



W większości przypadków zbadanych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) wystąpienie zachowań naśladowczych było najbardziej prawdopodobne w ciągu 3 dni od ukazania się informacji w mediach. Poziom podnoszonego ryzyka efektu utrzymuje się do dwóch tygodni.



Znaczenie odgrywa identyfikowanie się przez ofiarę z sytuacją i osobą opisaną przez media oraz przynależność do grup ryzyka – określonych przez wiek, sytuację szkolną, depresję... Istotne staje się to, że zdarzenia dotyczyły aktu samobójczego, dokonanego tą samą metodą co działanie prezentowane w mediach.

Obalanie stereotypów może być także jedną z form profilaktyki skupiającej się na edukowaniu środowiska.



PAMIĘTAJ, ŻE:

- Samobójstwom można zapobiegać, należy uważnie obserwować osobę i reagować na czas.
- W samobójstwie najmłodszych nie można określić jednoznacznie kto jest winny. NIE naznaczaj winą rodziców. Decyzja o własnej śmierci jest wieloaspektowa, nie podejmuje się jej nagle.
- Jest duże prawdopodobieństwo, że osoby mówiące o zamiarach popełnienia samobójstwa, popełnią je.
- Samobójstwo nie jest zdarzeniem, które pojawia się nagle i bez ostrzeżenia. Często występują symptomy takie jak: obniżenie nastroju, przygnębienie, zaniedbywanie obowiązków, unikanie kontaktów towarzyskich, dokańczanie własnych spraw.
- Próby samobójcze często są wołaniem o pomoc – nie jest to chęć śmierci za wszelką cenę. Nie jest to jednak forma manipulacji.

- Nieprawdą jest, że próby samobójcze rzadko bywają ponawiane. Nie można określić charakterystyki osób, które z pewnością popełnią samobójstwo.
- Każda osoba jest inna, każdy ma inną historię, inne doświadczenia i pochodzi z innego środowiska. Każda rozmowa i próba pomocy będzie przebiegała inaczej.



W JAKI SPOSÓB INFORMOWAĆ O SAMOBÓJSTWIE?

1. Zwróć uwagę na język, którym opisujesz zdarzenie. Używaj słów: „dokonane”/ „popełnione”. Nie stosuj sformułowań typu: „udane”, „heroiczne”.
2. Unikaj uogólnień! Szczególnie na małych liczbach i względem materiału bez opisu metodologii.
3. Przedstaw zdarzenie jako fakt, nie jako sensację. Informacje te nie powinny znajdować się na nagłówkach.
4. Nie usprawiedliwiaj czynów samobójczych zmianami społecznymi i degradacją wartości.
5. Zwróć uwagę na to, co jest częstym czynnikiem ryzyka samobójstw.
6. Zaznacz, że istotną rolę w zapobieganiu samobójstwom pełni świadomość sygnałów ostrzegawczych.
7. Współpracuj z przedstawicielami służby zdrowia i specjalistów z zakresu suicydologii.

8. Uważaj, w jaki sposób piszesz lub mówisz o samobójstwie. Podkreślaj inne możliwości poradzenia sobie z problemami.
9. Wykorzystaj tę okazję do edukowania o samobójstwach.
10. Dołącz do swojego przekazu dane o telefonach zaufania i ośrodkach interwencyjnych.
11. Zawsze korzystaj z rzetelnych i prawidłowych statystyk i ich opracowań.

JĘZYK PRZEKAZU

W polskich mediach samobójstwo często bywa prezentowane jako wydarzenie sensacyjne, które swym opisem ma wzruszyć i oddziaływać na emocje. Jest to jeden z podstawowych błędów, które wraz z rozpowszechnieniem informacji przynoszą odwrotne skutki.

Z przekazu nie powinno się wnioskować, że samobójstwo jest skutecznym sposobem na poradzenie sobie z trudnościami, szczególnie z tymi dotyczącymi osób w wieku dojrzewania i tak zwanych młodych dorosłych.

Język przekazu jest pierwszym i najważniejszym elementem na który należy zwrócić uwagę pisząc i przekazując informacje do wiadomości publicznej.

W związku z tym zwracajmy uwagę na słowa!



„Dokonane samobójstwo” jest lepsze niż „udane samobójstwo”. „Wzrost liczby” mniej emocjonalne niż „epidemia”.

NAGŁÓWEK

W formułowaniu nagłówków należy być ostrożnym.

Używanie słowa “samobójstwo” w nagłówku jest niewskazane, tak samo jak określenia wskazujące na sposób jego dokonania (powiesił/a, skoczył/a, przedawkował/a itp.)

Ofiary nie mogą być gloryfikowane.

MIEJSCE PUBLIKACJI

W przekazie dotyczącym samobójstw niewłaściwe jest nadmierne eksponowanie i częste powtarzanie historii o zamachach dokonanych.

Umieszczanie newsów o samobójstwie w silnie eksponowanych miejscach, na przykład na pierwszych stronach gazet, może przyczynić się zwiększenia zachowań suicydalnych.

OPIS

Unikać należy szczegółowego opisywania metod, którymi popełniono samobójstwo. Pamiętaj, że mogą stać się one instrukcją, jak popełnić samobójstwo. Próby naśladowania mogą wystąpić także w przypadku nietypowych sposobów dokonania samobójstwa.

Podobnie dzieje się w opisach miejsc zdarzenia. Promowanie konkretnych miejsc (np. budynków, mostów) przy podkreślaniu ich popularności wśród samobójców może zadziałać niczym namawianie i podpowiedź.

ZDJĘCIA

Ostrożnie dobieraj każdy materiał promocyjny.

Nie publikuj zdjęć miejsc, w których popełniono samobójstwo.

Nie powinny być to zdjęcia ofiary.

Takie szczegóły pozwalają w znaczący sposób identyfikować się z samobójcą.

TREŚĆ

Unikaj publikowania treści ostatnich notatek, listów pożegnalnych. Mogą one spowodować utożsamianie się odbiorców z samobójcą i powielanie wyborów i zachowań.



Zachowaj szczególną ostrożność informując o samobójstwach osób znanych. Takie wiadomości silniej wpływają na odbiorów informacji.

SZACUNEK

Okazuj szacunek ludziom będącym w żałobie po stracie bliskiej osoby w wyniku samobójstwa

Ryzyko popełnienia samobójstwa wzrasta, kiedy znamy kogoś, kto tego dokonał. Uważaj zatem z przeprowadzaniem wywiadów z bliskimi ofiar. Przemyśl wszystko zanim to opublikujesz.

POMOC

Informuj o tym, gdzie można uzyskać pomoc!

Pomóc może: psycholog, psychiatra, pedagog szkolny, telefon zaufania, Ośrodek Interwencji Kryzysowej, Poradnia Psychologiczna.



Przekazując medialnie informacje o samobójstwie:

NIE publikuj zdjęć, uważaj z materiałami audiowizualnymi

NIE przekazuj form i treści listów pożegnalnych

NIE powielaj kolejnych stereotypów dotyczących czynów suicydalnych

NIE podawaj szczegółów formy i metody popełnienia samobójstwa

NIE upraszczaj przyczyn – nie sposób jest ustalić jednej konkretnej przyczyny zachowań samobójczych

NIE podawaj winnych zdarzenia

NIE wywołuj sensacji



Pamiętaj o tym, że wszystko co publikujesz i informacje, które przekazujesz mogą mieć znaczący wpływ na odbiorców, w tym na osoby z Twojego otoczenia.

Bibliografia

Strykowski W. (red.), *Media a edukacja*, eMPI, Poznań 2000,

Szymańska J., (2012), „Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników szkół i placówek oświatowych oraz rodziców”, Warszawa, Ośrodek Rozwoju Edukacji.

WHO, (2008), „Preventing Suicide. A Resource for Media Professionals”,
http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/resource_media.pdf.

Polska wersja: http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/en/suicideprev_media_polish.pdf

