

REKOMENDACIJOS RAŠANTIEMS APIE SAVIŽUDYBES

Parengta remiantis

*Didžiosios Britanijos savižudybių prevencijos organizacijos „Samaritans“
(Media guidelines for reporting suicide and self-harm, 2008 m.)
ir Pasaulinės Sveikatos organizacijos (PSO, 2000 m.)
rekomendacijomis.*

Parengė: Marija Bagdonienė ir Paulius Skruibis

Tinkamai pranešdama ir rašydama apie savižudybes, žiniasklaida gali vaidinti svarbų vaidmenį savižudybių prevencijoje. Tinkami pranešimai apie savižudybes gali turėti tokias teigiamas pasekmes:

- Padidėja visuomenės žinios ir supratimas apie savižudybės reiškinį, rizikos faktorius, pagalbos būdus.
- Sumažėja tabu, gaubiantis savižudybių temą.
- Visuomenės dėmesys atkreipiamas į visuomenės psichikos sveikatos problemas ir jų sprendimą.
- Pagalbos galimybių nurodymas ir aprašymas gali paskatinti žmones, galvojančius apie savižudybę ir nusižudžiusiųjų artimuosius kreiptis pagalbos.
- Perduodama žinia, kad apie savižudybę galvojančiams žmonėms galima padėti.

REKOMENDACIJOS:

- **Venkite pateikti išsamias savižudybės detales, detalų savižudybės būdo aprašymą.** Detalus savižudybės būdo aprašymas gali paskatinti kitus žmones, galvojančius apie savižudybę, pasirinkti šį būdą bei gali padidinti jų savižudybės riziką. Būtina vengti aprašymo, kiek ir kokių vaistų žmogus išgėrė, kokiomis konkrečiomis priemonėmis nusižudė, kur jas gavo.
- **Venkite supaprastintų savižudybės paaiškinimų.** Savižudybė visada yra sudėtingas ir kompleksiškas reiškinys. Konkretus įvykis niekada nebūna vienintelė savižudybės priežastimi, nes savižudybę lemia daugelio įvairių faktorių, įvykių, reiškinų visuma.
- **Neromantizuokite savižudybės.** Savižudybės romantizavimas didina galvojančių apie savižudybę žmonių riziką nusižudyti.
- **Venkite viešinti nusižudžiusiųjų žmonių atsisveikinimo laišku turinį.** Tokio pobūdžio informacija prisideda prie savižudybių romantizavimo.
- **Venkite rašyti apie vietas, kuriose įvyko savižudybė, kaip apie „populiariausias vietas nusižudyti“.** Savižudybės vietos „reklama“, iš vienos pusės, atskleidžia savižudybės detales, iš kitos – gali paskatinti kitus žmones pasirinkti aprašytą vietą savižudybei.
- **Nepervertinkite „teigiamų“ savižudybės pasekmių.** Yra pavojinga rašyti, kad savižudybė turėjo „teigiamų“ pasekmių, privertė kitus gailėtis dėl savo elgesio arba garbinti nusižudžiusiųjų. Tokiu būdu žmonėms, atsidūrusiems panašioje situacijoje, yra siunčiama žinia, kad savižudybė yra tinkamas problemų sprendimo būdas.
- **Savižudybė neturėtų būti pateikiama kaip tinkamas būdas spręsti sunkumus arba problemas.**
- **Pabandykite perteikti skaitytojams supratimą, kad savižudybės yra sudėtingas ir kompleksiškas reiškinys.** Savižudybės rizikos faktorių aptarimas ir analizė, laikantis nuostatos, kad savižudybė nėra vienintelio įvykio pasekmė, leidžia geriau suprasti savižudybę kaip sudėtingą reiškinį.
- **Atsižvelkite į vietą ir laiką:** jeigu vienoje vietoje įvyko kelios savižudybės viena po kitos, tai yra "puiki" istorija žiniasklaidai, tačiau tokiu atveju reikia būti itin atsargiems, siekiant išvengti dar skaudesnių pasekmių.

- **Nurodykite konkrečias pagalbos galimybes tiek apie savižudybę galvojantiems žmonėms, tiek nusizudžiusiųjų artimiesiems.** Tai gali būti psichologinės pagalbos tarnybų telefonai, įstaigų centrų, kuriuose galima rasti psichologinę pagalbą, kontaktai.
- **Rašydami apie savižudybes, atsargiai rinkite žodžius.** Venkite vartoti tokius žodžius, kaip „pavykusi/ nepavykusi“ savižudybė, „sėkmingas/ nesėkmingas“ bandymas nusizudyti; venkite žodžių, kurie sukuria dramatinį efektą (pvz., „savižudžių tauta“, „savižudybių epidemija“ ir pan.).
- **Padėkite išsklaidyti paplitusius mitus apie savižudybę:**

Mitai ir faktai apie savižudybę:

1. **Mitas:** Jeigu žmogus nusprendė nusizudyti, vadinasi – jis iš tikrųjų nori mirti
Faktas: Jei žmogus nori nusizudyti, dar nereiškia, kad jis nenori gyventi.
 2. **Mitas:** Jeigu žmogus nusprendė nusizudyti, jam jau niekas negali padėti.
Faktas: Atviras pokalbis ir laiku suteikta pagalba gali išgelbėti gyvybę.
 3. **Mitas:** Klausimas apie savižudybę gali žmogų paskatinti nusizudyti.
Faktas: Tiesus klausimas apie savižudybę ir atviras pokalbis gali tik padėti.
 4. **Mitas:** Žmonės, kurie daug kalba apie savižudybę, paprastai nenusizudo.
Faktas: Jeigu žmogus kalba apie savižudybę – rimtas ženklas, kad jis gali tai padaryti.
 5. **Mitas:** Nusizudoma dažniausiai be jokio įspėjimo.
Faktas: Dažniausiai žmonės praneša apie savo ketinimus nusizudyti.
 6. **Mitas:** Gyvenime būna situacijų, kai savižudybė – vienintelė išeitis.
Faktas: Net ir juodžiausia nevirtis nesitęsia amžinai.
- **Pasirūpinkite savimi.** Savižudybės tema visada paveikia jausmus, todėl nevenkite pasikalbėti apie savo išgyvenimus su kolegomis, draugais, artimaisiais.

REKOMENDACIJOS DĖL NUOTRAUKŲ:

- Venkite dramatiškų nuotraukų ar vaizdinių. Pvz., tokių, kai nufotografuotas žmogus, besiruošiantis šokti nuo stogo.
- Venkite pateikti savižudybės vietas nuotraukas. Savižudybės vietos atskleidimas gali paskatinti pakartotines savižudybes toje vietoje.
- Venkite dėti nuotraukas į pirmą puslapį.
- Venkite perspausdinti nusizudžiusių nuotraukas metinių proga arba įvykus kitoms savižudybėms – tai gali įskaudinti nusizudžiusiojo šeimą ar draugus.