

Smernice za poročanje o samomoru©

Razvito v sodelovanju z: American Association of Suicidology, American Foundation for Suicide Prevention, Annenberg Public Policy Center, Associated Press Managing Editors, Canterbury Suicide Project - University of Otago, Christchurch, New Zealand, Columbia University Department of Psychiatry, ConnectSafely.org, Emotion Technology, International Association for Suicide Prevention Task Force on Media and Suicide, Medical University of Vienna, National Alliance on Mental Illness, National Institute of Mental Health, National Press Photographers Association, New York State Psychiatric Institute, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Suicide Awareness Voices of Education, Suicide Prevention Resource Center, The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) and UCLA School of Public Health, Community Health Sciences.

Pomembna izhodišča za poročanje o samomoru

- V več kot 50 mednarodnih raziskavah so ugotovili, da lahko določen način poročanja o samomoru poveča verjetnost samomorilnega vedenja med ranljivimi posamezniki. Verjetnost samomorilnega vedenja je povezana s količino, trajanjem in opaznostjo poročanja.
- Verjetnost samomorilnega vedenja med ranljivimi posamezniki se dodatno povečuje, kadar poročanje vsebuje eksplicitne opise metode samomora, dramatične naslove in slikovni material ter kadar ponavljajoče/obširno poročanje senzacionalizira ali povečuje smrt.
- Odgovorno poročanje o samomoru, tudi kratko, lahko prispeva k spremembi napačnih predstav o težavah v duševnem zdravju ter k razblinjanju mitov o samomoru v javnosti, kar lahko ranljive posameznike vzpodbudi k iskanju pomoči.

Samomor je javnozdravstveni problem. Poročanje o nekaterih primerih samomora je lahko v interesu javnosti. Vendar se je treba ob tem zavedati, da lahko način poročanja negativno vpliva na samomorilno vedenje posameznikov -povečuje verjetnost posnemanja, ali pozitivno - spodbuja iskanje pomoči. Poročanje o samomoru v klasičnih in spletnih medijih bi zato moralo biti v skladu s smernicami in primeri dobrih praks.

O posnemanju samomorilnega vedenja ali "Wertherjevem učinku" govorimo takrat, kadar poročanje o enem ali več primerih samomora prispeva k pojavu drugega samomora.

Viri in dodatne informacije so dostopne na: www.ReportingOnSuicide.org.

Izogibajte se sledečemu X

Upoštevajte naslednja priporočila ✓

Vpadljivim ali senzacionalističnim naslovom ali izpostavljanju novice o samomoru (npr. "Kurt Cobain naredil samomor s puško").	Informirajte javnost brez senzacionaliziranja samomora ali izpostavljanja novice (npr. "Kurt Cobain umrl star 27 let.").
Uporabi fotografij/posnetkov lokacije ali metode samomora, žalujočih bližnjih, prijateljev, pogreba ali groba.	Če že, uporabite fotografije iz šolskega/sluzbenega okolja ali drugih nevtralnih okolij; vključite logotipe kriznih služb/telefonov in/ali navedite številke za pomoč v stiski.
Opisovanju aktualnega števila samomorov z izrazi "epidemija", "strm porast" ali z drugimi pridevniki, ki imajo močno negativno konotacijo.	Natančno analizirajte aktualno statistiko samomorov in uporabite nesenzacionalistične izraze, kot npr. "porast" ali "večje število."
Pisanju o samomoru kot o nečem nerazumljivem, česar se ne da razložiti, ali kot o nečem, kar se zgodi "brez opozorila."	Večina oseb, ki umre zaradi samomora, pred tem kaže opozorilne znake. Če je možno, vključite v prispevek navedbo o "opozorilnih znakih za samomor" in o tem "kako ukrepati" (zapisano v tabeli na naslednji strani).
Navajanju oz. povzemanju poslovilnih pisem (npr. "Janez Novak je pustil poslovilno pismo, v katerem je zapisal ...").	O poslovilnih pismih poročajte na način: "Našli so sporočilo pokojnika, ki ga trenutno pregleduje mrliški oglednik/zdravnik."
Raziskovanju in poročanju o samomorih, ki je podobno poročanju o kaznivih dejanjih.	Poročajte o samomoru kot o javnozdravstvenem problemu.

Navajanje/intervjuvanje policistov ali kriznih uslužbencev o vzrokih za samomor.	O možnih vzrokih za samomor se pogovorite s strokovnjakom za področje preprečevanja samomora.
Opisovanje samomora s pridevniki "uspešen," "neuspešen" ali "neuspešen poskus."	Opisujte primer z izrazi, kot so: "umrl za posledicami samomora", "vzel si je življenje" ali "sam je končal svoje življenje".

Izogibajte se napačnim navedbam in ponudite upanje

- Samomor je večplasten pojav. Skoraj vedno je v ozadju več vzrokov oziroma dejavnikov tveganja, med njimi tudi duševne bolezni, ki morda niso bile pravočasno prepoznane in obravnavane. Vendar je pomembno vedeti, da lahko duševne bolezni učinkovito zdravimo.
- Sklicujte se na rezultate raziskav, v katerih so ugotovili, da je duševna bolezen in/ali zloraba psihoaktivnih snovi prisotna pri 90 % oseb, ki storijo samomor. Izognite se načinu poročanja, v katerem bi smrt zaradi samomora pripisovali le enemu dogodku oziroma vzroku, kot npr. nedavni izgubi službe, ločitvi ali slabim ocenam v šoli. Tak način poročanja v splošni javnosti pušča/ustvarja preveč poenostavljeno ali zavajajoče razumevanje samomora.
- Pri navajanju vzrokov in načinov pomoči/zdravljenja poskušajte citirati strokovnjaka za področje preprečevanja samomora. Izjav strokovnjakov ne navajajte senzacionalistično.
- Svojo zgodbo izkoristite za to, da bralce informirate o različnih vzrokih za samomor, opozorilnih znakih, trendih in številu samomorov ter o najnovejših napredkih pri pomoči in zdravljenju.
- Vključite izjave o možnih načinih zdravljenja, ki obstajajo, zgodbe ljudi, ki so premagali svojo samomorilno stisko, in možnosti pomoči.
- Vključite posodobljen seznam lokalnih/nacionalnih virov, kjer bralci lahko dobijo pomoč, informacije in nasvete, ki spodbujajo iskanje pomoči v primeru stiske.

Smernice za spletne medije, socialna omrežja, spletne forume in blogerje

- Blogerji in javni komentatorji lahko doprinesejo k zmanjšanju posnemanja samomorilnega vedenja, če pišejo o virih pomoči, opozorilnih znakih in telefonih za pomoč v stiski.
- Vključite zgodbe o upanju in okrevanju, informacije o tem, kako premagati samomorilno stisko in kako krepiti večšine spoprijemanja.
- Zaradi možnosti, da se spletne objave, fotografije/posnetki in zgodbe lahko razširijo po spletu, je posebej pomembno, da je spletno poročanje o samomoru v skladu s priporočili/smernicami.
- Socialna omrežja velikokrat postanejo mesta obeležja oziroma spomina na umrlega, zato je pomembno, da se pozorno spremlja pojavnost žaljivih komentarjev ali celo izjav, ki nakazujejo na to, da nekdo načrtuje samomor. V smernicah, navodilih in postopkih za moderiranje spletnih forumov je smiselno spodbujati k temu, da se neprimerne objave umaknejo.

Uporabne informacije, ki jih lahko vključite v poročanje

Opozorilni znaki za samomor	Kako ukrepati
<ul style="list-style-type: none"> • Govorjenje o smrti oziroma izražanje želje po smrti. • Iskanje načinov za samomor. • Izražanje občutkov brezupa ali pomanjkanja smisla. • Izražanje občutkov ujetosti ali neznosne bolečine. • Govorjenje o tem, da je posameznik v breme drugim . • Povečana raba alkohola in drog. • Tesnobno, nemirno ali nepremišljeno vedenje. • Premalo ali preveč spanja. • Umik od družbe in izražanje občutkov osamljenosti. • Izražanje besa ali govorjenje o želji po maščevanju. • Čustvena nihanja. <p>Več opozorilnih znakov hkrati pomeni tudi večjo ogroženost. Opozorilni znaki so lahko povezani s samomorom, vendar niso nujno vzrok za samomor.</p>	<p>Če pri kom prepoznate opozorilne znake za samomor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ga ne puščajte samega; • iz okolja odstranite strelno orožje, alkohol, tablete in ostre predmete, s katerimi bi se lahko poškodoval; • pokličite 112; • odpeljite ga v dežurno zdravstveno ambulanto v najbližji zdravstveni dom ali se po pomoč obrnite na 112 ali katerega izmed drugih virov pomoči (našteti spodaj).

Viri pomoči:

Najbolj dostopen vir strokovne pomoči predstavlja izbrani osebni zdravnik. Kadar je stiska zelo huda in osebni zdravnik ni dosegljiv, se lahko posameznik obrne po pomoč tudi na:

- dežurnega zdravnika,
- najbližjo splošno ali psihiatrično bolnišnico,
- na reševalno službo (112) ali
- na Center za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01/4750 670).

Informacije o ustreznih oblikah pomoči, podpora in pogovor so na voljo tudi na sledečih kontaktih:

Telefoni za pomoč v stiski:

Klic v duševni stiski	01 520 99 00	(vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)
Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik 116 123		(24 ur na dan, vsak dan)
Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja	080 11 55	(pon–pet med 12. in 22. uro; sob, ned, prazniki med 18. in 22. uro)
TOM telefon za otroke in mladostnike 111	116	(vsak dan med 12. in 20. uro)

Spletni naslovi:

- zdravstveni portal s svetovalnimi forumi za odrasle (www.med.over.net)
- spletna svetovalnica za mlade (www.tosemjaz.net)
- spletna postaja za razumevanje samomora (www.zivziv.si)