

# Samobójstwom można zapobiegać

Jak media powinny informować o samobójstwach:

## JAK NALEŻY POSTĘPOWAĆ:

- ✓ Podając informacje o samobójstwie czy próbie samobójczej, koncentruj się na tym, **jak takim zdarzeniom zapobiegać**. Podaj, **gdzie i jak można uzyskać pomoc oraz wsparcie**.
- ✓ Tekst wzmacniaj odpowiednią **grafiką, która zachęca do szukania wsparcia** w sytuacji kryzysowej np. ikonką telefonu.
- ✓ W odniesieniu do słowa „samobójstwo” używaj negatywnych określeń (np. **niepotrzebna śmierć, ból**), a pozytywnych (np. skuteczna, dostępna) do słowa „pomoc”. Jeżeli podajesz, że pomoc jest niedostępna czy nieskuteczna, **poinformuj jak można przetrwać trudny okres**, np. rozpraszając negatywne myśli muzyką i aktywnością fizyczną.
- ✓ Uświadamiaj, że w Internecie niektóre treści mogą być szkodliwe, np. pojawiają się namowy do samouszkodzenia się lub samobójstwa. Informuj, że niezbędne jest **unikanie takich treści i blokowanie podejrzanych kontaktów**. Namawianie do samobójstwa jest w Polsce przestępstwem.
- ✓ Opisz, **w jaki sposób twoi bohaterowie poradzili sobie** z konkretnymi problemami np. myślami samobójczymi, depresją, uzależnieniem, przemocą oraz problemami rodzinnymi czy finansowymi. Jeśli **powstrzymali inną osobę** od samobójstwa, warto wspomnieć **jak tego dokonali!**
- ✓ **Cytuj ekspertów**, którzy mówią, **jak poradzić sobie** z depresją, kryzysami psychicznymi, myślami samobójczymi i innymi problemami np. różnymi formami przemocy.
- ✓ Informuj, **jak rozpoznać sygnały ostrzegawcze** związane z zamiarem popełnienia samobójstwa i **jak udzielić pomocy osobie, która te sygnały wysłała**.
- ✓ Podkreślaj, że aktywność fizyczna, higiena snu, właściwa dieta i unikanie szkodliwych substancji, m.in. alkoholu, **wzmacniają odporność psychiczną**.
- ✓ Podawaj **przykłady instytucji i firm**, które wspierają swoich pracowników w rozwiązywaniu kryzysów życiowych i promują działania sprzyjające zdrowiu.
- ✓ Informuj o **projektach i wynikach badań naukowych**, które dają nadzieję na poradzenie sobie z problemem samobójstw.

## CZEGO NALEŻY UNIKAĆ:

- ✗ Nie podawaj w tytule sensacyjnych wiadomości o tym, że ktoś popełnił samobójstwo oraz jak i dlaczego to zrobił. Jeśli nie napiszesz lub nie pokażesz, w jaki sposób dana osoba odebrała sobie życie, **zmniejszysz ryzyko**, że ktoś będzie ją naśladował.
- ✗ **Unikaj przedstawiania detali, które mogłyby podpowiadać jak odebrać sobie życie**, np. opisu miejsca, pokazywania pętli wisielczej, broni, etc.
- ✗ **Powstrzymaj się** od opisywania **nowych** sposobów popełniania samobójstw.
- ✗ Nie łącz słowa „samobójstwo” z **jedną określoną przyczyną** albo z brakiem jakiegokolwiek przyczyny. Zawsze jest wiele powodów takiego kroku.
- ✗ Nie przedstawiaj samobójstwa jako **jedynego, racjonalnego rozwiązania** w sytuacji np. problemów finansowych, rozpadu związku, doświadczania przemocy, choroby, niesprawności czy niepowodzeń.
- ✗ Nie łącz słowa „samobójstwo” z **określeniami pozytywnymi**, np. ulga, koniec cierpienia.
- ✗ Nie przedstawiaj osoby, która odebrała sobie życie, jako ofiary systemu, męczennika czy wzoru do naśladowania. **Nie oskarżaj** określonych ludzi czy instytucji o jej śmierć. Nie publikuj jej imienia i zdjęcia. **Nie podawaj treści jej listu pożegnального**. W ten sposób ją gloryfikujesz i zwiększasz prawdopodobieństwo naśladownictwa.
- ✗ **Nie używaj określeń lekceważących**, obraźliwych i pogardliwych w stosunku do osób z zaburzeniami psychicznymi i innych grup podwyższonego ryzyka, bo są to ludzie potrzebujący pomocy i wsparcia, a nie wykluczenia ze społeczeństwa.
- ✗ **Nie przyzwalaj na hejt** w komentarzach pod swoimi postami w Internecie. Usuwać go albo wyłączyć opcję komentarzy.
- ✗ **Nie rozpowszechniaj mitów** na temat samobójstw i leczenia psychiatrycznego. Jednym z nich jest twierdzenie, że osobie z myślami samobójczymi nie da się pomóc.

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

<http://pokonackryzys.pl/>

**W nagłej sytuacji zagrożenia życia** (gdy konieczna jest interwencja Policji, Pogotowia Ratunkowego lub Straży Pożarnej) zadzwoń na **112**.



Światowy Dzień  
Zapobiegania  
Samobójstwom