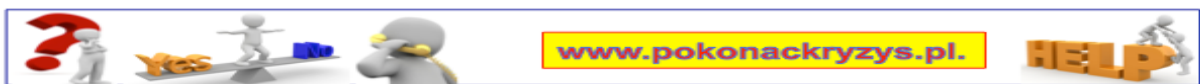


W JAKI SPOSÓB PISAĆ O SAMOBÓJSTWACH?

1. **Cel.** Zastanów się, jaki jest cel publikacji, gdyż to pomoże w wybraniu materiału i sposobu przekazu informacji. Najważniejsze jest nie tyle, aby o samobójstwie w ogóle nie pisać, ale aby tak pisać, by zmniejszyć ryzyko identyfikacji pozytywnej z osobą popełniającą samobójstwo i zwiększyć identyfikację pozytywną z bohaterem, sposobem działania osoby radzącej sobie z problemem/problemami.
2. **Nagłówek i okładka.** Umieszczaj informację dające nadzieję na uzyskanie pomocy, na poradzenie sobie z sytuacją trudną, np. w związku zawodem miłosnym, utratą źródła utrzymania czy utratą zdrowia. O samym samobójstwie, o ile to jest ważne dla prewencji, można napisać np. *Odszedł/Odeszła przedwcześnie*.
3. **Słowa.** Używaj negatywnych określeń np. *niepotrzebna śmierć/tragedia*. Skoncentruj się na słowach dających nadzieję i tym, co może pomóc i zapobiec nieszczęściu w przyszłości.
4. **Efekt Papageno.** Media mogą przyczynić się do obniżenia liczby samobójstw, co nazywane jest efektem Papageno. Znajdź miejsce w materiale na opis jakiegoś działania mającego na celu przeciwdziałanie samobójstwom / ratowanie życia.
5. **Dostępność pomocy.** Umieszczaj w materiale informację na temat telefonu zaufania, grup wsparcia, Ośrodków Interwencji Kryzysowej i innych miejsc, gdzie ludzie w kryzysie mogą otrzymać pomoc (www.pokonackryzys.pl). To może zapobiec tragedii.
6. **Metoda.** Staraj się nie pisać o metodzie lub pisać jak najogólniej. Jeśli pomimo uświadomienia sobie ryzyka naśladownictwa (efekt Wertera), piszesz o metodzie, umieść informację o tym, że metoda ta prowadzić może do trwałego inwalidztwa oraz niepotrzebnego cierpienia osoby podejmującej próbę i osób bliskich.
7. **Postwercja.** Uszanuj cierpienie i żalobę. Dla osób bliskich samobójstwo jest osobistą tragedią, która zwiększa u nich ryzyko próby samobójczej kończącej się śmiercią. Napisz tak, aby to, co piszesz, pomogło bliskim poradzić sobie z żalobą.
8. **Promocja.** Wzmacniaj identyfikację pozytywną z osobą, która pokonuje trudności, np. chorobę, problemy finansowe, i z osobą, która zwraca się o pomoc i ją otrzymuje. Promuj strony, osoby, instytucje starające się przeciwdziałać samobójstwom, konkretne działania, które uratowały / mogą uratować komuś życie.
9. **Dane statystyczne.** Podając dane statystyczne, sprawdź dokładnie ich źródło. Wspomóż się infografiką, aby zmniejszyć ryzyko podania błędnych, wyolbrzymionych informacji. Poproś o komentarz eksperta. Umieść informację gdzie można otrzymać pomoc.
10. **Wolność słowa.** Zawsze masz możliwość dokonania właściwego wyboru, a twój wybór może komuś bliskiemu uratować życie.



W JAKI SPOSÓB NIE PISAĆ?

1. **Cel.** Nie podkreślaj faktu oczywistości, normalności, popularności, odwagi lub bohaterstwa aktu samodestrukcji. W razie niepewności co do celu prewencyjnego materiału rozważ, czy warto, aby publikacja / program się ukazał.
2. **Nagłówek i okładka.** Staraj się unikać dramatycznych nagłówków i terminów, takich jak epidemia samobójstw lub hot spot. Nie umieszczaj informacji na temat samobójstw w miejscach nadmiernie wyeksponowanych, np. na okładce.
3. **Grafika.** Unikaj dramatycznych, sensacyjnych, gloryfikujących opisów / zdjęć / filmów oraz eksponowania fotografii młodych osób, które odebrały sobie życie lub dokonały samouszkodzeń. Szczególnie unikaj wielokrotnego pokazywania zdjęć i opisów śmierci. Powstrzymaj się od włączania treści z notatek samobójców.
4. **Efekt Wertera.** Pamiętaj, że niewłaściwe opisy samobójstw, zwłaszcza osób znanych, mogą doprowadzić do naśladownictwa i do zwiększenia liczby samobójstw. Młodzi ludzie w sytuacjach kryzysowych i depresji są szczególnie narażeni na efekt Wertera.
5. **Niedostępność pomocy.** Umieszczając w materiale informacje na temat braku dostępności do telefonu zaufania, grup wsparcia, Ośrodków Interwencji Kryzysowej i innych miejsc, gdzie ludzie w kryzysie samobójczym mogą otrzymać pomoc, rozważ podanie alternatywnych sposobów radzenia sobie z kryzysem.
6. **Przyczyny.** Unikaj nadmiernych uproszczeń w przedstawianiu domniemanych motywów i przyczyn samobójstwa oraz oskarżania i wskazywania winnego. Samobójstwo nigdy nie jest spowodowane jednym czynnikiem. Unikaj opisów sugerujących, że samobójstwo spotyka osoby, które nie mają żadnych problemów – to, że rodzina, policja czy media nie znają motywów, nie znaczy, że ich nie było.
7. **Metoda samobójstw.** Pomiń szczegóły techniczne dotyczące sposobu samobójstwa, takie jak np. opisy liczby i rodzajów pigułek w przypadku przedawkowania. Dotyczy to też samobójstw rozszerzonych. Nie sugeruj, że metoda jest szybka, bezbolesna i niezawodna.
8. **Postwercja.** Unikaj spekulacji na temat domniemanego czynnika, który mógł doprowadzić do samobójstwa i pokazywaniu rodziny i bliskich ofiary samobójstwa w stanie szoku.
9. **Promocja.** Powstrzymaj się od informowania o stronach internetowych, publikacjach i filmach, które promują lub gloryfikują samobójstwa.
10. **Komentarze.** W komentarzach powinniśmy dążyć do zera tolerancji dla oskarżeń, wulgaryzmów, cybermobbingu, hejtu w stosunku np. do rodziny ofiary samobójstwa. Redakcja powinna mieć sprawnie działające procedury, które sprzyjają komunikacji.

