ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΥΡΙΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ

Η πρόληψη της αυτοκτονίας

Οδηγός υπεύθυνης αναφοράς για τους επαγγελματίες των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης

Βασισμένο στην πηγή του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), επικαιροποίηση 2023

World Health Organization
European Region

Preventing suicide: a resource for media professionals Update 2023



Γιατί έχει σημασία η υπεύθυνη δημοσιογραφική κάλυψη

Η αυτοκτονία αποτελεί μείζον και σύνθετο πρόβλημα δημόσιας υγείας, με κοινωνικές, συναισθηματικές και οικονομικές συνέπειες.

Η πρόληψη είναι εφικτή και απαιτεί συντονισμένες δράσεις σε πολλά επίπεδα.

Τα μέσα ενημέρωσης επηρεάζουν τη γνώση, τις στάσεις και ενδεχομένως τη συμπεριφορά του κοινού.

Η ίδια είδηση μπορεί, ανάλογα με τον τρόπο παρουσίασης, είτε να αυξήσει τον κίνδυνο είτε να ενισχύσει την πρόληψη.

Κεντρική ευθύνη: ενημέρωση ακριβής, ψύχραιμη, μη στιγματιστική και προσανατολισμένη στην αναζήτηση βοήθειας.

Η διπλή επίδραση των μέσων ενημέρωσης

Πιθανός κίνδυνος – «Φαινόμενο Werther»

Εκτεταμένη, επαναλαμβανόμενη ή εντυπωσιοθηρική κάλυψη μπορεί να συνδεθεί με μιμητική συμπεριφορά.

Ο κίνδυνος αυξάνεται όταν προβάλλονται λεπτομέρειες, μέθοδοι, τοποθεσίες ή εξιδανικευμένες αφηγήσεις.

Δυνατότητα πρόληψης – «Φαινόμενο Papageno»

Ιστορίες ελπίδας, ανθεκτικότητας και ανάκαμψης μπορούν να ενισχύσουν τις προστατευτικές στάσεις.

Η ανάδειξη εναλλακτικών τρόπων αντιμετώπισης και της αναζήτησης βοήθειας μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη.

Το περιεχόμενο, η γλώσσα, η προβολή και η επανάληψη της είδησης έχουν σημασία.

Τι αυξάνει τον κίνδυνο μίμησης;

Επαναλαμβανόμενη και ιδιαίτερα προβεβλημένη κάλυψη.

Ιστορίες για διασημότητες ή πρόσωπα με τα οποία το κοινό μπορεί εύκολα να ταυτιστεί.

Αναφορά της μεθόδου, της τοποθεσίας ή άλλων συγκεκριμένων λεπτομερειών.

Εντυπωσιοθηρικοί τίτλοι, δραματοποιημένη ή ρομαντικοποιημένη παρουσίαση.

Απλουστευτικές εξηγήσεις που αποδίδουν την αυτοκτονία σε ένα μόνο γεγονός.

Ιδιαίτερη ευαλωτότητα μπορεί να εμφανίζουν νέοι, άτομα με ιστορικό αυτοκτονικής συμπεριφοράς και άτομα που πενθούν.

Τι πρέπει να κάνει ο δημοσιογράφος – Dos

- Να παρέχει ακριβείς πληροφορίες για το πού και πώς μπορεί κάποιος να ζητήσει βοήθεια.
- Να ενημερώνει το κοινό με τεκμηριωμένα στοιχεία και να αποφεύγει μύθους και παρανοήσεις.
- Να αναδεικνύει τρόπους αντιμετώπισης δυσκολιών και αυτοκτονικών σκέψεων.
- Να τονίζει τη σημασία της έγκαιρης αναζήτησης βοήθειας και της υποστήριξης από άλλους.
- Να συνεργάζεται, όπου είναι δυνατό, με ειδικούς πρόληψης και άτομα με βιωματική εμπειρία.
- Να αναγνωρίζει ότι και οι ίδιοι οι επαγγελματίες των ΜΜΕ μπορεί να επηρεαστούν.

Τι πρέπει να αποφεύγεται – Don’ts

- **Μην περιγράφετε τη μέθοδο και μην κατονομάζετε ή προβάλλετε την τοποθεσία.**
- **Μην αναπαράγετε σημειώματα αυτοκτονίας ή «τελευταία» μηνύματα.**
- **Μην χρησιμοποιείτε εντυπωσιακή, δραματική ή εξιδανικευτική γλώσσα.**
- **Μην παρουσιάζετε την αυτοκτονία ως φυσιολογική ή ως λύση στα προβλήματα.**
- **Μην περιορίζετε την αιτία σε ένα μεμονωμένο γεγονός ή παράγοντα.**
- **Μην χρησιμοποιείτε εικόνες, βίντεο ή ηχητικό υλικό από τη σκηνή ή την πράξη.**
- **Μην προβάλλετε την αυτοκτονία ως κορυφαία είδηση και μην επαναλαμβάνετε αδικαιολόγητα την κάλυψη.**

Γλώσσα, τίτλοι και οπτικό υλικό

Προτιμήστε

- «Πέθανε από αυτοκτονία»
- «Απόπειρα αυτοκτονίας»
- Ήρεμη, ουδέτερη και ακριβή διατύπωση
- Τίτλους χωρίς αναφορά σε μέθοδο ή τοποθεσία
- Εικόνες που δεν δραματοποιούν ούτε εξιδανικεύουν

Αποφύγετε

- «Επιτυχής» ή «ανεπιτυχής» αυτοκτονία
- «Αυτοκτονία που διαπράχθηκε»
- Γλώσσα που παρουσιάζει την πράξη ως ηρωική ή αναπόφευκτη
- Φωτογραφίες και βίντεο από τη σκηνή
- Αναπαραγωγή προσωπικών σημειωμάτων ή τελευταίων αναρτήσεων

Η γλώσσα μπορεί να μειώσει το στίγμα και να διευκολύνει την αναζήτηση βοήθειας.

Ειδική προσοχή σε ευαίσθητες περιπτώσεις

Αυτοκτονίες διασημοτήτων: ιδιαίτερη προσοχή, χωρίς εξύμνηση, λεπτομέρειες μεθόδου ή τοποθεσίας.

Εστιάστε στη ζωή και την προσφορά του προσώπου και στις επιπτώσεις της απώλειας στους άλλους.

Πενθούντες συγγενείς και φίλοι: σεβασμός στον χρόνο, στην ιδιωτικότητα και στην ευαλωτότητά τους.

Οι συνεντεύξεις δεν πρέπει να λαμβάνονται σε περίοδο οξείας κρίσης ή χωρίς ουσιαστική συναίνεση.

Οι συνεντεύξεις με παιδιά που έχασαν γονέα από αυτοκτονία πρέπει να αποφεύγονται.

Προστασία προσωπικών πληροφοριών και δυνατότητα ελέγχου της προσωπικής αφήγησης πριν από τη δημοσίευση, όπου είναι εφικτό.

Ψηφιακά μέσα και διαχείριση της δημοσίευσης

Οι πληροφορίες στα ψηφιακά και κοινωνικά μέσα διαδίδονται γρήγορα και είναι δυσκολότερο να ελεγχθούν.

Μην αναρτάτε συνδέσμους, εικόνες ή περιεχόμενο που οδηγούν σε λεπτομέρειες μεθόδων ή τοποθεσιών.

Αποφύγετε ζωντανά ιστολόγια και υπερβολικές ενημερώσεις για περιστατικά υψηλής προβολής.

Εξετάστε τη λειτουργία σχολίων και εφαρμόστε εποπτεία/διαχείριση όπου αυτή παραμένει ενεργή.

Χρησιμοποιήστε τα ψηφιακά μέσα και ως δίαυλο έγκυρης πληροφόρησης, υποστήριξης και παραπομπής σε υπηρεσίες.

Προληπτικό ρεπορτάζ: ιστορίες ελπίδας και ανάκαμψης

Δώστε χώρο σε αφηγήσεις ανθρώπων που αντιμετώπισαν δυσκολίες και βρήκαν υποστηρικτικούς τρόπους να συνεχίσουν.

Αναδείξτε την αναζήτηση βοήθειας, την κοινωνική υποστήριξη και τις διαθέσιμες επιλογές.

Παρουσιάστε πώς φίλοι, οικογένεια και κοινότητα μπορούν να στηρίξουν ένα άτομο σε κρίση.

Ενσωματώστε εκπαιδευτικό περιεχόμενο για την αντιμετώπιση δυσκολιών και την πρόσβαση σε υπηρεσίες.

Οι ιστορίες ανθεκτικότητας και ανάκαμψης μπορούν να μειώσουν τις αυτοκτονικές σκέψεις και να ενισχύσουν την αναζήτηση βοήθειας.

Στόχος: να μετατοπιστεί η αφήγηση από την πράξη προς την επιβίωση, την υποστήριξη και την ελπίδα.

Μύθοι και πραγματικότητα

Μύθος

Η συζήτηση για την αυτοκτονία ενθαρρύνει την πράξη.

Πραγματικότητα

Η ανοιχτή, προσεκτική συζήτηση μπορεί να προσφέρει επιλογές και χρόνο για αναζήτηση βοήθειας.

Μύθος

Όποιος μιλά για αυτοκτονία δεν έχει πραγματική πρόθεση.

Πραγματικότητα

Κάθε αναφορά αυτοκτονικών σκέψεων πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά.

Μύθος

Η αυτοκτονία συμβαίνει πάντα ξαφνικά ή εξηγείται από έναν λόγο.

Πραγματικότητα

Συχνά υπάρχουν προειδοποιητικά σημάδια και πολλοί αλληλεπιδρώντες παράγοντες.

Μύθος

Όποιος έχει αυτοκτονικές σκέψεις θα παραμείνει πάντα σε αυτόν τον κίνδυνο.

Πραγματικότητα

Η οξεία κρίση μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμη· η έγκαιρη υποστήριξη έχει σημασία.

Κεντρικά μηνύματα

Η υπεύθυνη αναφορά είναι μέρος της πρόληψης.

Ενημερώνουμε χωρίς να προκαλούμε βλάβη.

Αποφεύγουμε λεπτομέρειες, εντυπωσιασμό και απλουστεύσεις.

Προβάλλουμε την ελπίδα, την ανθεκτικότητα και την αναζήτηση βοήθειας.

Παρέχουμε επαληθευμένες πληροφορίες για διαθέσιμες υπηρεσίες υποστήριξης.

Εφαρμόζουμε τις κατευθυντήριες γραμμές με συνέπεια σε όλα τα μέσα.

Πηγή: ΠΟΥ, Preventing suicide: a resource for media professionals, Update 2023.