

## W JAKI SPOSÓB PISAĆ NA TEMAT SAMOBÓJSTW?

1. **Cel.** Zastanów się, jaki jest cel publikacji, gdyż to pomoże w wybraniu materiału i sposobu przekazu informacji. Pisz/informuj tak, aby maksymalnie zmniejszyć ryzyko identyfikacji z osobą popełniającą samobójstwo oraz skutecznie zniechęcać do autodestrukcyjnych, ryzykownych, zagrażających życiu i zdrowiu zachowań.
2. **Nagłówek i okładka.** Umieszczaj informację dającą 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. *X lat.... Zmarł ... (data)*.
3. **Słowa i obraz.** Używaj określenia *niepotrzebna śmierć*. Możesz wspomnieć o tym, co mogłoby pomóc i zapobiec tragedii.
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 zawsze w materiale informację na temat telefonu zaufania, grup wsparcia, Ośrodków Interwencji Kryzysowej i innych miejsc, gdzie ludzie w kryzysie samobójczym mogą otrzymać pomoc, np. [www.pokonackryzys.pl](http://www.pokonackryzys.pl). To może zapobiec tragedii.
6. **Metoda.** Jeżeli pomimo uświadomienia sobie ryzyka naśladownictwa (efekt Wertera), piszesz o metodzie, pisz o niej jak najogólniej. Umieść informację o ewentualnych skutkach w postaci trwałego inwalidztwa oraz niepotrzebnego cierpienia osoby podejmującej próbę i osób bliskich.
7. **Postwercja.** Uszanuj cierpienie i żałobę. 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 żałobą.
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 trafność oraz podaj źródło. Wspomóż się infografiką, która może zmniejszyć ryzyko podania błędnych, wyolbrzymionych informacji. Skontaktuj się z ekspertem oraz umieść potencjalnie ratującą życie informację, np. dającą nadzieję na to, że można uzyskać pomoc i że warto jej szukać.
10. **Wolność słowa.** Pamiętaj, że Twój wybór i sposób przekazu może uratować czyjeś życie!

## W JAKI SPOSÓB NIE PISAĆ?

1. **Cel.** Unikaj prezentowania materiału/nowych metod, które mogą inspirować wrażliwe osoby do naśladownictwa. Nie powiększaj stygmatyzacji dotyczącej leczenia problemów zdrowia psychicznego. W razie niepewności co do celu prewencyjnego przekazu, rozważ, czy warto, aby publikacja/program się ukazał.
2. **Nagłówek i okładka.** Unikaj dramatycznych nagłówek i terminów takich, jak *epidemia samobójstw* czy *hot spot*. Nie umieszczaj informacji na temat samobójstw w miejscach nadmiernie wyeksponowanych, np. na okładce.
3. **Grafika.** Unikaj dramatycznych, sensacyjnych, gloryfikujących opisów / zdjęć / scen/filmów oraz eksponowania fotografii młodych osób, które odebrały sobie życie. Szczególnie unikaj wielokrotnego pokazywania zdjęć i opisów śmierci. Powstrzymuj 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 z zaburzeniami psychicznymi są szczególnie narażeni na efekt Wertera.
5. **Niedostępność pomocy.** Umieszczając w materiale informacje na temat nieskuteczności pomocy/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 trudnościami.
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, obejmujących większą liczbę ofiar. Nie sugeruj, że metoda jest szybka, prosta, skuteczna i bezbolesna.
8. **Postwercja.** Unikaj spekulacji na temat domniemanego czynnika, który mógł doprowadzić do samobójstwa. Dla osób bliskich śmierć samobójcza jest osobistą tragedią, która zwiększa u nich ryzyko popełnienia samobójstwa w przyszłości.
9. **Promocja.** Powstrzymaj się od informowania o stronach internetowych, publikacjach i filmach, które promują lub gloryfikują samobójstwa.
10. **Komentarze.** Dbaj o skuteczny monitoring komentarzy z zerową tolerancją dla oskarżeń, napiętnowania, wulgaryzmów, mobbingu i hejtu. Pomóż we współtworzeniu procedur sprzyjających kulturalnej komunikacji uczuć/doświadczeń.