

# Συστάσεις για τη δημοσίευση ειδήσεων που σχετίζονται με αυτοκτονία

## Σημαντικά σημεία για τη δημοσίευση αυτοκτονιών

- Παγκοσμίως περισσότερες από 50 ερευνητικές εργασίες έχουν βρει ότι συγκεκριμένοι τρόποι δημοσίευσης αυτοκτονιών μπορούν να αυξήσουν την πιθανότητα αυτοκτονίας σε ευάλωτα άτομα. Το μέγεθος της αύξησης σχετίζεται με την ποσότητα, τη διάρκεια και την έμφαση που δίνεται στην είδηση.
- Ο κίνδυνος για επιπρόσθετες αυτοκτονίες αυξάνεται όταν δημοσιεύεται σαφώς η μέθοδος αυτοκτονίας, όταν χρησιμοποιούνται δραματικές εικόνες ή τίτλοι, όταν μια αυτοκτονία δημοσιεύεται εκτενώς και επαναλαμβανόμενα και όταν η αυτοκτονία παρουσιάζεται σαν μια ηρωική ή εντυπωσιακή πράξη.
- Η προσεκτική, ακόμα και σύντομη, αναφορά στην αυτοκτονία, μπορεί να συμβάλλει στην ευαισθητοποίηση του κοινού, στη διόρθωση εσφαλμένων αντιλήψεων για την αυτοκτονία και μπορεί να ενθαρρύνει εκείνους που είναι ευάλωτοι ή βρίσκονται σε κίνδυνο να αναζητήσουν βοήθεια.

*Η αυτοκτονία είναι ένα ζήτημα δημόσιας υγείας. Η δημοσίευση ειδήσεων αυτοκτονίας στον έντυπο και ηλεκτρονικό τύπο θα πρέπει να ακολουθεί καλές πρακτικές. Κάποιοι θάνατοι από αυτοκτονία μπορεί να προσελκύουν το ενδιαφέρον των ΜΜΕ. Ωστόσο, ο τρόπος με τον οποίο δημοσιεύεται μια αυτοκτονία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά συμβάλλοντας σε μιμητικές αυτοκτονίες ή θετικά, ενθαρρύνοντας την αναζήτηση βοήθειας. Οι μιμητικές αυτοκτονίες συμβαίνουν όταν μια ή περισσότερες αυτοκτονίες δημοσιεύονται με τέτοιο τρόπο ώστε να συμβάλλουν σε άλλες αυτοκτονίες.*

### Αντί γι' αυτό ❌

### Μπορείτε να κάνετε αυτό ✔

Μεγάλοι ή/και εντυπωσιοθηρικοί τίτλοι ειδήσεων ή τοποθέτηση της είδησης σε εξέχουσα θέση (π.χ. Ο Kurt Cobain αυτοκτόνησε με περίστροφο).	Ενημερώστε το κοινό χωρίς να προβάλλετε την αυτοκτονία ως κάτι εντυπωσιακό και χωρίς ιδιαίτερη έμφαση (π.χ. Ο Kurt Cobain νεκρός στα 27 του).
Δημοσίευση φωτογραφιών/βίντεο του τόπου ή του τρόπου θανάτου, της οικογένειας και των φίλων που θρηνούν, της κηδείας κλπ.	Χρησιμοποιήστε μια οικογενειακή φωτογραφία, συμπεριλάβετε το λογότυπο της 24ωρης Γραμμής για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας 1018.
Περιγραφή των πρόσφατων ερευνών για την αυτοκτονία με όρους «επιδημία», «δραματική αύξηση» «αύξηση σοκ» κλπ.	Διερευνήστε προσεκτικά τα πιο πρόσφατα δεδομένα για τους δείκτες αυτοκτονίας και χρησιμοποιήστε λέξεις όπως «αύξηση», «υψηλότεροι δείκτες» κλπ.
Περιγραφή μια αυτοκτονίας ως ανεξήγητης, χωρίς προειδοποίηση ή σημάδια	Οι περισσότεροι, όχι όλοι, άνθρωποι που αυτοκτονούν δείχνουν κάποια προειδοποιητικά σημάδια. Συμπεριλάβετε αν είναι δυνατόν, τη βοηθητική στήλη «Προειδοποιητικά Σημάδια» και «Τι να κάνετε» (που βρίσκεται στη σελίδα 2).
«Ο Κ.Δ. άφησε ένα σημείωμα στο οποίο έγραφε....»	«Ο αποθανών άφησε ένα σημείωμα το οποίο εξετάζεται από τον ιατροδικαστή»
Έρευνα και δημοσίευση των αυτοκτονιών με τρόπο παρόμοιο με τον οποίο δημοσιεύονται τα εγκλήματα.	Αναφερθείτε στην αυτοκτονία ως ένα ζήτημα δημόσιας υγείας.
Παράθεση των λεγόμενων της αστυνομίας και άλλων επαγγελματιών πρώτης γραμμής σχετικά με τα αίτια της αυτοκτονίας.	Αναζητήστε συμβουλές από ειδικούς στην πρόληψη της αυτοκτονίας.
Αναφορά σε αυτοκτονικές συμπεριφορές ως «επιτυχημένη απόπειρα» ή «αποτυχημένη απόπειρα».	Περιγράψτε τις αυτοκτονικές συμπεριφορές με όρους όπως «ολοκληρωμένη απόπειρα αυτοκτονίας», «αυτοκτόνησε» κλπ.

## Αποφυγή της παραπληροφόρησης και παροχή βοήθειας

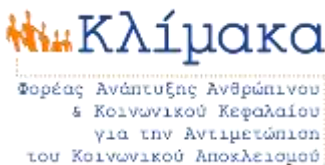
- Η αυτοκτονία είναι ένα σύνθετο ζήτημα. Σχεδόν πάντα συνυπάρχουν πολλαπλές αιτίες, συμπεριλαμβανομένης κάποιας ψυχικής ασθένειας, που δεν αναγνωρίστηκε ή δεν αντιμετωπίστηκε. Ωστόσο, η ψυχική ασθένεια μπορεί να αντιμετωπιστεί.
- Αναφερθείτε στο γεγονός ότι το 90% των ανθρώπων που αυτοκτονεί πάσχει από ψυχική ασθένεια ή/και διαταραχή χρήσης ουσιών.

- Αποφύγετε τον εστιασμό σε ένα μοναδικό γεγονός που προηγήθηκε της αυτοκτονίας όπως, η απώλεια εργασίας, ένας χωρισμός ή η αποτυχία στις εξετάσεις.
- Ο εστιασμός σε ένα και μοναδικό γεγονός μπορεί να οδηγήσει σε μια υπεραπλουστευμένη και παραπλανητική κατανόηση της αυτοκτονίας.
- Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να παραθέσετε δηλώσεις ενός ειδικού στην πρόληψη της αυτοκτονίας σχετικά με τα αίτια και την αντιμετώπιση των αυτοκτονικών συμπεριφορών.
- Χρησιμοποιήστε την είδηση προκειμένου να ενημερώσετε το κοινό για τις αιτίες, τα προειδοποιητικά σημάδια, τις τάσεις των δεικτών αυτοκτονίας καθώς και τις νεότερες εξελίξεις στην αντιμετώπιση των αυτοκτονικών συμπεριφορών.
- Προσθέστε δηλώσεις σχετικά με τις διαθέσιμες θεραπείες, ιστορίες ανθρώπων που ξεπέρασαν μια αυτοκτονική κρίση και διαθέσιμες πηγές βοήθειας.
- Συμπεριλάβετε ενημερωμένες διευθύνσεις, τηλέφωνα και ιστοσελίδες φορέων όπου το κοινό μπορεί να αναζητήσει βοήθεια, πληροφορίες και συμβουλές, προάγοντας την αναζήτηση βοήθειας.

### **Προτάσεις για τα ηλεκτρονικά ΜΜΕ**

- Οι διαχειριστές ιστολογίων και μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορείτε να βοηθήσετε στην πρόληψη μιμητικών συμπεριφορών δημοσιεύοντας αναρτήσεις και συνδέσμους φορέων που παρέχουν θεραπεία, τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας, λίστες με τα προειδοποιητικά σημάδια κλπ.
- Συμπεριλάβετε ιστορίες που είναι ελπιδοφόρες, πληροφορίες σχετικά με το πώς μπορεί κάποιος να ξεπεράσει τον αυτοκτονικό ιδεασμό, να αναπτύξει δεξιότητες διαχείρισης μιας κρίσης κλπ.
- Τα ηλεκτρονικά δημοσιεύματα, φωτογραφίες και βίντεο έχουν τη δυνατότητα να γίνουν viral και γι' αυτό το λόγο είναι ζωτικής σημασίας το να ακολουθούν τις συστάσεις.
- Οι σελίδες αυτοχείρων στα μέσα κοινωνικά δικτύωσης συχνά μετατρέπονται σε σελίδες μνήμης. Θα πρέπει να ελέγχονται για σχόλια με προσβλητικό ή αυτοκτονικό περιεχόμενο . Οι διαδικασίες και οι πολιτικές ασφαλείας των μέσων αυτών πρέπει να υποστηρίζουν την αφαίρεση τέτοιων μηνυμάτων.

<b>Βοηθητική Στήλη</b>	
<b>Προειδοποιητικά Σημάδια</b>	<b>Τι να κάνετε</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μιλά για την επιθυμία του να πεθάνει</li> <li>• Ψάχνει τρόπο να πεθάνει</li> <li>• Μιλά για αισθήματα απελπισίας και απουσία σκοπού</li> <li>• Λέει ότι αισθάνεται παγιδευμένος ή ότι νιώθει αβάσταχτο πόνο</li> <li>• Λέει ότι νιώθει πως είναι βάρος στους άλλους</li> <li>• Αυξάνει τη χρήση αλκοόλ ή ουσιών</li> <li>• Έχει έντονο άγχος, δείχνει ταραγμένος, ανήσυχος</li> <li>• Κοιμάται πάρα πολύ ή έχει αϋπνία</li> <li>• Είναι αποσυρμένος ή νιώθει απομονωμένος</li> <li>• Δείχνει οργισμένος ή αναζητά εκδίκηση</li> <li>• Επιδεικνύει ακραίες αλλαγές στη διάθεση</li> </ul> <p>Όσα περισσότερα σημάδια δείχνει ένα άτομο τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος. Τα ανωτέρω σημάδια σχετίζονται με την αυτοκτονία αλλά μπορεί να μην είναι οι αιτίες μιας αυτοκτονίας. Περισσότερες πληροφορίες στη σελίδα <a href="http://www.suicide-help.gr">www.suicide-help.gr</a></p>	<p>Αν κάποιος δείχνει προειδοποιητικά σημάδια:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μην τον αφήσετε μόνο του</li> <li>• Αφαιρέστε τυχόν όπλα, αλκοόλ, ουσίες ή αιχμηρά αντικείμενα που μπορεί να χρησιμοποιηθούν για μια απόπειρα.</li> <li>• Καλέστε στην 24ωρη γραμμή για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας, 1018.</li> <li>• Συνοδεύστε το άτομο σε ένα Τμήμα Επειγόντων ή αναζητήστε άμεσα τη βοήθεια ενός επαγγελματία ψυχικής υγείας.</li> </ul>



Απευθύνεται σε: άτομα που σκέφτονται να αυτοκτονήσουν, που έχουν αποπειραθεί να αυτοκτονήσουν στο παρελθόν, άτομα που βιώνουν την απώλεια ή ανησυχούν για κάποιο δικό τους άνθρωπο

Με την εποπτεία & υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας

