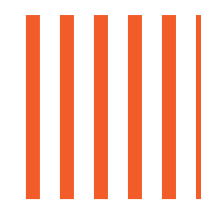








# Kratek povzetek priporočil za ustvarjalce medijskih vsebin o odgovornem poročanju o samomoru



## Mediji imajo pomembno vlogo pri preprečevanju samomora

- Izsledki več kot 100 študij iz vsega sveta potrjujejo pozitiven vpliv odgovornega poročanja o samomoru na zmanjševanje tveganja za posnemanje samomorilnega vedenja.
- Raziskave kažejo, da so najpomembnejši dejavniki tveganja za posnemanje samomorilnega vedenja trajanje, pogostost in izpostavljenost bralcev, gledalcev, poslušalcev prispevku o samomoru.
- Odgovorno poročanje o samomoru lahko vpliva na razumevanje pojavnosti, razblijanja mite, utrjuje dejstva in informira javnost o problemu.
- Prispevki o samomoru, ki vključujejo vire pomoči, navajajo zgodbe o upanju in preventivna sporočila lahko posameznika spodbudijo k iskanju pomoči.

Za povečanje preventivnega učinka je **priporočeno**
✓

 <p>Navajanje informacij o tem, kje in kako poiskati pomoč v primeru samomorilne stiske.</p>	 <p>Ozaveščanje in informiranje javnosti o strokovnih dejstvih glede samomorilnega vedenja in preprečevanja samomora.</p>
 <p>Biti še posebej previden pri poročanju o samomoru in samomorilnih osebah.</p>	 <p>Poročanje o zgodbah posameznikov, ki so se soočili z življenjskimi stiskami in/ali samomorilnimi mislimi ter o pomenu iskanja pomoči.</p>
 <p>Izražanje skrbi, tenkočutnosti in empatičnosti pri izvajanju intervjujev z žalujočimi družinskimi člani, prijatelji ali posamezniki z osebno izkušnjo samomora ali samomorilnega vedenja.</p>	 <p>Poročanje o zgodbah posameznikov, ki so se soočili z življenjskimi stiskami in/ali samomorilnimi mislimi ter o pomenu iskanja pomoči.</p>

## V spletnih medijih je dodatno priporočeno:

- **Navajanje le preverjenih spletnih strani**, ki informirajo in ozaveščajo o samomoru.
- **Omejiti možnost komentiranja** prispevkov o konkretnih primerih samomora.
- **Moderiranje odzivov in komentarjev** objavljenih ob spletnih prispevkih.
- **Razvijanje pravil in postopkov za ravnanje** z neprimernimi komentarji ali komentarji uporabnikov v stiski.

Za zmanjšanje učinka posnemanja je **odsvetovano**
✗

 <p>Uporabljanje senzacionalističnega jezika (ali besede samomor) v naslovih.</p>	 <p>Poročanje o konkretnih primerih samomora (izjema so primeri, ko je to v javnem interesu), še posebej o samomoru otrok ali mladoletnikov.</p>
 <p>Uporabljanje senzacionalističnega jezika/vsebine, ki romantizira oziroma normalizira samomor ali ga predstavlja kot rešitev za težave.</p>	 <p>Uporabljanje fotografij, video ali zvočnih posnetkov, ki prikazujejo samomor ali poskus samomora, kot tudi povezav do digitalnih medijev ali družbenih omrežij s to vsebino.</p>
 <p>Poenostavljanje razlogov za samomor, pripisovanje samomora samo enemu dejavniku.</p>	 <p>Navajanje vsebine iz poslovnih pisem.</p>
 <p>Navajanje (podrobnosti) o mestu/lokaciji dogodka.</p>	 <p>Navajanje informacij o uporabljeni metodi.</p>
	 <p>Izpostavljanje prispevkov o samomoru in ponavljanje objav.</p>

## V spletnih medijih je dodatno odsvetovano:

- **Navajanje ali dodajanje povezav** na spletne forume na temo samomora.
- **Deljenje video ali zvočnih posnetkov**, ki so povezani s samomorom.

## ETIČNO VODILO

Iz spoštovanja do umrlega in njegovih svojcev naj se tema samomora nikoli ne uporablja v namene večje branosti/gledanosti/poslušnosti medija.

## Kontrolni seznam pred objavo prispevka – vključenost elementov odgovornega poročanja o samomoru

### Samomor je predstavljen kot javnozdravstveni in družbeni problem, ki ga lahko preprečujemo

Vključevanje zgodbe o upanju, zdravljenju in izboljšanju počutja lahko zmanjša tveganje za posnemanje samomorilnega vedenja.

### Razlogi za samomor niso poenostavljeni

Samomor je posledica zapletenega in hkratnega pojavljanja več dejavnikov tveganja.

### Navedeni so viri pomoči

Navedene so informacije o opozorilnih znakih, virih pomoči in možnostih zdravljenja. Vključene so vsaj telefonske številke za pomoč v stiski.

### Uporabljen je ustrezen jezik in izrazi

Primernejši izrazi so »umrl zaradi samomora« ali »vzel si je življenje«. V prispevku ni izrazov in besed, ki lahko povečujejo stigo, vzdržujejo mite in ovirajo strategije preprečevanja samomora.

### Poudarjen je pomen pomoči in upanja

Zgodbe posameznikov, ki imajo izkušnjo samomorilnega vedenja in ki so se s svojo stisko uspešno spoprijeli (preko iskanja pomoči in konstruktivnih strategij spoprijemanja), imajo pozitiven učinek na preprečevanje samomora.

### Prispevek je sočuten do tistih, ki jih je samomor prizadel

Spoštovanje zasebnosti žalujočih in pieteta do umrlih imata prednost pred pripravo prispevka oziroma zgodbe (bližnji se pogosto soočajo z občutki krivde, zato bodite pozorni na to, da prispevek ne bo pripravljen na način, ki te občutke še poslabša).

### Prispevek se izogne navajanju metode in kraja samomora

Navajanje metode in kraja samomora lahko poveča tveganje za posnemanje samomorilnega vedenja pri ranljivih posameznikih.

### Družbeni mediji so odgovorno uporabljeni

V prispevku ni avdio vizualnega materiala, povezanega s samomorom, onemogočeno je komentiranje (če gre za poročanje o konkretnem primeru), odstranjeni so neprimerni komentarji.

### Vključeno je tudi mnenje strokovnjaka

Strokovnjaki, ki delujejo na področju krepitev duševnega zdravja in preprečevanja samomora, so preverili veljavnost zapisanega o samomoru.

### Poročanje o izrednih okoliščinah

Množičnih pobojev, kjer si storilec vzame življenje, je odsvetovano enačiti s samomorom.

Tudi dejanje, pri katerem oseba umori nekoga drugega in nato še sebe, se razlikuje od samomora, čeprav so okoliščine teh dogodkov pogosto zapletene, tako kot to velja za samomor. Da bi zmanjšali strah v skupnosti, se izogibajte predvidevanjem o motivu za »umor – samomor« ali usmerjanju pozornosti na storilca. Priporočeno je navajanje dejstev in izjav, ki kažejo na to, da so takšni dogodki redki. Prav tako je v prispevkih priporočeno izražanje skrbi do preživelih po dogodku.

## Koristne dodatne informacije za vključitev v prispevke o samomoru

### Opozorilni znaki samomorilne stiske

#### Posameznik

- govori, da si želi umreti;
- išče načine, kako končati svoje življenje;
- govori o občutkih brezupa ali pomanjkanju smisla;
- govori, da se počuti ujetega ali čuti nezno (psihično ali fizično) bolečino;
- govori, da je drugim v breme;
- prekomerno uporablja droge in alkohol;
- izraža tesnobo, razburjenost, vede se drugače, kot običajno;
- spi premalo ali preveč;
- se umika iz družbe ali se počuti izoliranega;
- izraža jezo ali govori o maščevanju;
- izraža (intenzivno) nihanje razpoloženja.

#### Kako ukrepati?

- Posamezniku predlagajte, da poišče strokovno pomoč.
- Lahko mu pomagate najti vire pomoči.
- Če je posameznik akutno ogrožen,
  - ga ne puščajte samega;
  - odstranite vso strelno orožje, alkohol, droge ali ostre predmete, s katerimi bi se posameznik lahko poškodoval;
- ga pospremite v urgentno ambulanto ali poiščite pomoč pri osebnem zdravniku oziroma strokovnjaku s področja duševnega zdravja;
- pokličite reševalno službo (112) ali telefon za pomoč v stiski, za nasvet, kako ukrepati.

