Jaunimo linija

Kaip tinkamai kalbėti ir rašyti apie psichikos sveikatą ir savižudybes

Tinkamai pranešdama ir rašydama apie psichikos sveikatą bei savižudybes, žiniasklaida gali vaidinti svarbų vaidmenį stigmos mažinime bei savižudybių prevencijoje.

Tinkami pranešimai gali turėti tokias teigiamas pasekmes:

- Padidėja visuomenės žinios ir supratimas apie savižudybės reiškinį, rizikos faktorius, pagalbos būdus.
- Sumažėja tabu, gaubiantis savižudybių temą.
- Atkreipiamas visuomenės dėmesys į psichikos sveikatos problemas ir jų sprendimą.
- Pagalbos galimybių nurodymas ir aprašymas gali paskatinti žmones, galvojančius apie savižudybę ir nusižudžiusiųjų artimuosius kreiptis pagalbos.
- Perduodama žinia, kad apie savižudybę galvojantiems žmonėms galima padėti.

Jaunimo linija

REKOMENDACIJOS

Psichikos sveikata:

- Norint parodyti pagarbą ir mažinti stigmą, visų pirma rekomenduojama laikytis principo „pirmiausia – žmogus“. Pvz.: „žmogus, kuris patiria psichikos sveikatos sunkumų“; „žmogus su negalia“, „žmogus, kuriam diagnozuota schizofrenija“ ir pan.;
- Rašant ar kalbant apie psichikos sveikatą, reiktų vengti menkinančių žodžių, pavyzdžiui, „psichas“, „nesveikas“, „ligonis“ ir pan., įvardijant žmones, patiriančius psichikos sveikatos sunkumų;
- Venkite dramatiškų frazių, pavyzdžiui, „kenčia nuo depresijos“, arba mažybinių žodžių, pavyzdžiui, „ligoniukai“, „neįgaliukai“, – jie rodo globėjišką užuojautą, sumenkina individualią patirtį, pažemina;
- Venkite kovos metaforos, pavyzdžiui, „kovoja su negalia“, „kovoja su schizofrenija“. Tokios frazės sukelia neigiamų asociacijų – lyg šios patirtys būtų priešai, su kuriais reikia stoti į kovą;
- Žodžių „normalus“ ar „sveikas“, apibūdinant žmones, nesusiduriančius su negalios situacijomis, žmones, neturinčius psichikos sveikatos sunkumų ar įprastai besielgiančius;

- Žodžių, susijusių su diagnozėmis, vartojamų ar anksčiau vartotų psichikos sveikatos lauke, pavyzdžiui, „daunas“, „debilas“, „šyzikas“,

Savižudybės:

- Pabandykite perteikti supratimą, kad savižudybės yra sudėtingas ir kompleksiškas reiškinys. Savižudybės rizikos faktorių aptarimas ir analizė, laikantis nuostatos, kad savižudybė nėra vienintelio įvykio pasekmė, leidžia geriau suprasti savižudybę kaip sudėtingą reiškinį;
- Atsižvelkite į vietą ir laiką: jeigu vienoje vietoje įvyko kelios savižudybės viena po kitos, tai gali būti tinkama ir patraukli istorija žiniasklaidai, tačiau tokiu atveju reikia būti itin atsargiems, siekiant išvengti dar skaudesnių pasekmių;
- Venkite pateikti išsamias savižudybės detales, detalų savižudybės būdo aprašymą. Detalus savižudybės būdo aprašymas gali paskatinti kitus žmones, galvojančius apie savižudybę, pasirinkti šį būdą bei gali padidint jų savižudybės riziką. Būtina vengti aprašymo, kiek ir kokių vaistų žmogus išgėrė, kokiomis konkrečiomis priemonėmis nusižudė, kur jas gavo;
- Venkite supaprastintų savižudybės paaiškinimų. Savižudybė visada yra sudėtingas ir kompleksiškas reiškinys. Konkretus įvykis niekada nebūna

vienintele savižudybės priežastimi, nes savižudybę lemia daugelio įvairių faktorių, įvykių, reiškinių visuma;

- Neromantizuokite savižudybės. Savižudybės romantizavimas didina galvojančių apie savižudybę žmonių riziką nusižudyti;
- Venkite viešinti nusižudžiusiųjų žmonių atsisveikinimo laiškų turinį. Tokio pobūdžio informacija prisideda prie savižudybių romantizavimo;
- Venkite pateikti informaciją apie savižudybes pirmuosiuose leidinių ar portalų puslapiuose ar bereikalingai kartoti istorijas apie savižudybes.
- Nepervertinkite „teigiamų“ savižudybės pasekmių. Yra pavojinga rašyti, kad savižudybė turėjo „teigiamų“ pasekmių, privertė kitus gailėtis dėl savo elgesio arba garbinti nusižudžiusiųjį. Tokiu būdu žmonėms, atsidūrusiems panašioje situacijoje, yra siunčiama žinia, kad savižudybė yra tinkamas problemų sprendimo būdas;
- Nurodykite konkrečias pagalbos galimybes tiek apie savižudybę galvojantiems žmonėms, tiek nusižudžiusiųjų artimiesiems. Tai gali būti psichologinės pagalbos tarnybų telefonai, įstaigų, centrų, kuriuose galima rasti psichologinę pagalbą, kontaktai;
- Rašydami apie savižudybes, atsargiai rinkite žodžius. Venkite vartoti tokius žodžius, kaip „pavykusi/ nepavykusi“ savižudybė, „sėkmingas/ nesėkmingas“ bandymas nusižudyti; venkite žodžių, kurie sukuria dramatizuojantį efektą (pvz., „savižudžių tauta“, „savižudybių epidemija“ ir pan.).
- Būkite itin atsargūs pranešdami apie įžymybių mirtis – tai yra neabejotinai svarbios naujienos ir jų paviešinimas dažnai laikomas

viešojo intereso tenkinimu. Tačiau reportažai apie iškilių pramogų pasaulio atstovų ar politikų savižudybes gali ypatingai paveikti pažeidžiamų asmenų elgesį.

- Parodykite deramą atjautą sielvartaujantiems žmonėms, kuriuos palietė savižudybė.

Padėkite išsklaidyti paplitusius mitus apie savižudybę:

MITAI IR FAKTAI APIE SAVIŽUDYBĘ

1. Mitas: Jeigu žmogus nusprendė nusižudyti, vadinasi – jis iš tikrųjų nori mirti

Faktas: Jei žmogus nori nusižudyti, dar nereiškia, kad jis nenori gyventi.

2. Mitas: Jeigu žmogus nusprendė nusižudyti, jam jau niekas negali padėti.

Faktas: Atviras pokalbis ir laiku suteikta pagalba gali išgelbėti gyvybę.

3. Mitas: Klausimas apie savižudybę gali žmogų paskatinti nusižudyti.

Faktas: Tiesus klausimas apie savižudybę ir atviras pokalbis gali tik padėti.

4. Mitas: Žmonės, kurie daug kalba apie savižudybę, paprastai nenusižudo.

Faktas: Jeigu žmogus kalba apie savižudybę – rimtas ženklas, kad jis gali tai padaryti.

Jaunimo linija

5. Mitas: Nusižudoma dažniausiai be jokio įspėjimo.

Faktas: Dažniausiai žmonės praneša apie savo ketinimus nusižudyti.

6. Mitas: Gyvenime būna situacijų, kai savižudybė – vienintelė išeitis.

Faktas: Net ir juodžiausia neviltis nesitęsia amžinai.

Pasirūpinkite savimi. Savižudybės tema visada paveikia jausmus, todėl nevenkite pasikalbėti apie savo išgyvenimus su kolegomis, draugais, artimaisiais.

Parengta remiantis Didžiosios Britanijos savižudybių prevencijos organizacijos „Samaritans (Media guidlines for reporting suicide and self-harm, 2020 m.), Pasaulinės Sveikatos organizacijos (PSO, 2017 m.) rekomendacijomis, VŠĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“ leidiniu „Žodžiai yra svarbūs“ 2021.