



World Health
Organization



Πρόληψη αυτοκτονίας:
ένας πόρος για

επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης

Ενημέρωση 2023



Πρόληψη αυτοκτονίας:
ένας πόρος για

επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης

Ενημέρωση 2023

| |
|---|
| |
| <p>Πρόληψη αυτοκτονίας: ένας πόρος για επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης, ενημέρωση 2023</p> |
| <p>ISBN 978-92-4-007684-6 (ηλεκτρονική έκδοση)</p> ISBN 978-92-4-007685-3 (έντυπη έκδοση) |
| <p>© Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας 2023</p> |

Με επιφύλαξη ορισμένων δικαιωμάτων. Αυτό το έργο είναι διαθέσιμο υπό την Creative Αδεια Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Παράδοση με Παρόμοιο Κοινής Χρήσης 3.0 IGO

(CC BY-NC-SA 3.0 IGO; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo).

Σύμφωνα με τους όρους αυτής της άδειας χρήσης, μπορείτε να αντιγράψετε, να αναδιανείμετε και να προσαρμόσετε το έργο για μη εμπορικούς σκοπούς, υπό την προϋπόθεση ότι το έργο αναφέρεται κατάλληλα, όπως αναφέρεται παρακάτω. Σε οποιαδήποτε χρήση αυτού του έργου, δεν θα πρέπει να υπάρχει καμία υπόνοια ότι ο ΠΟΥ υποστηρίζει οποιοδήποτε συγκεκριμένο οργανισμό, προϊόντα ή υπηρεσίες. Η χρήση του λογότυπου του ΠΟΥ δεν επιτρέπεται. Εάν προσαρμόσετε το έργο, τότε πρέπει να παραχωρήσετε άδεια χρήσης του έργου σας με την ίδια ή ισοδύναμη άδεια Creative Commons. Εάν δημιουργήσετε μια μετάφραση αυτού του έργου, θα πρέπει να προσθέσετε την ακόλουθη δήλωση αποποίησης ευθύνης μαζί με την προτεινόμενη παραπομπή: «Αυτή η μετάφραση δεν δημιουργήθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ). Ο ΠΟΥ δεν φέρει ευθύνη για το περιεχόμενο ή την ακρίβεια αυτής της μετάφρασης. Η πρωτότυπη αγγλική έκδοση θα είναι η δεσμευτική και αυθεντική έκδοση».

| |
|---|
| |
| <p>Οποιαδήποτε διαμεσολάβηση σχετικά με διαφορές που προκύπτουν από την άδεια θα πρέπει να διεξάγεται σύμφωνα με τους κανόνες διαμεσολάβησης του Παγκοσμίου</p> |
| <p>Οργανισμός Πνευματικής Ιδιοκτησίας (http://www.wipo.int/amc/en/ διαμεσολάβηση/κανόνες/).</p> |

Προτεινόμενη παραπομπή. Πρόληψη αυτοκτονίας: ένας πόρος για επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης, ενημέρωση 2023. Γενεύη: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας 2023. Άδεια: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Δεδομένα καταλογγράφησης σε δημοσίευση (CIP). Τα δεδομένα CIP είναι διαθέσιμα στη διεύθυνση http://apps.who.int/iris.

Πωλήσεις, δικαιώματα και άδειες χρήσης. Για να αγοράσετε δημοσιεύσεις του ΠΟΥ, ανατρέξτε στη διεύθυνση https://www.who.int/publications/book-orders. Για να υποβάλετε αιτήματα για εμπορική χρήση και ερωτήματα σχετικά με τα δικαιώματα και τις άδειες χρήσης, ανατρέξτε στη διεύθυνση https://www.who.int/copyright.

| |
|--|
| |
| <p>Υλικό τρίτων. Εάν επιθυμείτε να επαναχρησιμοποιήσετε υλικό από αυτό το έργο που αποδίδεται σε τρίτο μέρος, όπως πίνακες, σχήματα ή εικόνες, είναι δική σας ευθύνη να προσδιορίσετε εάν απαιτείται άδεια για την εν λόγω επαναχρησιμοποίηση και να λάβετε άδεια από τον κάτοχο των πνευματικών δικαιωμάτων. Ο κίνδυνος αξιώσεων που προκύπτουν από παραβίαση οποιουδήποτε στοιχείου του έργου που ανήκει σε τρίτους βαρύνει αποκλειστικά τον χρήστη.</p> |

| |
|---|
| |
| <p>Γενικές αποποιήσεις ευθύνης. Οι ονομασίες που χρησιμοποιούνται και η παρουσίαση του υλικού σε αυτήν την έκδοση δεν υπονοούν την έκφραση οποιασδήποτε γνώμης εκ μέρους του ΠΟΥ σχετικά με το νομικό καθεστώς οποιασδήποτε χώρας, εδάφους, πόλης ή περιοχής ή των αρχών της, ή σχετικά με την οριοθέτηση των συνόρων ή των ορίων της. Οι διακεκομμένες γραμμές στους χάρτες αντιπροσωπεύουν κατά προσέγγιση συννοριακές γραμμές για τις οποίες ενδέχεται να μην υπάρχει ακόμη πλήρης συμφωνία.</p> |

| |
|--|
| |
| <p>Η αναφορά συγκεκριμένων εταιρειών ή προϊόντων ορισμένων κατασκευαστών δεν υπονοεί ότι αυτά εγκρίνονται ή συνιστώνται από τον ΠΟΥ κατά προτίμηση έναντι άλλων παρόμοιας φύσης που δεν αναφέρονται. Με την επιφύλαξη ασφαμάτων και παρελίψεων, τα ονόματα των ιδιόκτητων προϊόντων διακρίνονται με κεφαλαία γράμματα.</p> |

| |
|---|
| |
| <p>Ο ΠΟΥ έχει λάβει όλα τα εύλογα μέτρα προφύλαξης για την επαλήθευση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν την έκδοση. Ωστόσο, το δημοσιευμένο υλικό διανέμεται χωρίς κανενός είδους εγγύηση, ρητή ή σιωπηρή. Η ευθύνη για την ερμηνεία και</p> |

| |
|--|
| |
| <p>η χρήση του υλικού βαρύνει τον αναγνώστη. Σε καμία περίπτωση δεν θα είναι WHO ευθύνεται για ζημιές που προκύπτουν από τη χρήση του.</p> |

| |
|--|
| |
| <p>Φωτογραφία: Εικόνα εξωφύλλου από © Freepik. Σελίδα vi © Unsplash/ Soundtrap; © Unsplash/Charles Delunio. Σελίδα xii © Unsplash/ Έρευνα Άρλινγκτον. Σελίδα xvi © Unsplash/Shirish Suwal. Σελίδα 6 © Unsplash/Roman Kraft; © Unsplash/Tycho Atsma. Σελίδα 10 © Unsplash/Aravind Kumar. Σελίδα 23 © Unsplash/ Windows; © Unsplash/Bank Phrom. Σελίδα 24 © Freepik/Tirachardz. Page 32 © Unsplash/ Iwaria Inc; © Unsplash/Glenn Carstens Peters. Σελίδα 47© Unsplash/Cowomen Qziao.</p> |

| |
|--------------------------------|
| |
| <p>Διάταξη από Café.art.br</p> |

Περιεχόμενα

| |
|--------------------------|
| |
| <p>Πρόλογος..... vii</p> |

| |
|-----------------------------|
| |
| <p>Ευχαριστίες ix</p> |

| |
|---|
| |
| <p>Οδηγός γρήγορης αναφοράς: υπεύθυνη αναφορά σε περιστατικά αυτοκτονίας.....xiii</p> |

| |
|-------------------------|
| |
| <p>Εισαγωγή 1</p> |

| |
|---|
| |
| <p>Επιστημονικά στοιχεία σχετικά με τον αντίκτυπο της δημοσιογραφίας της αυτοκτονίας στα μέσα ενημέρωσης στην αυτοκτονική συμπεριφορά 7</p> |

| |
|---|
| |
| <p>Η δημοσιογραφία στα μέσα ενημέρωσης ως παράγοντας κινδύνου για αυτοκτονική συμπεριφορά 7</p> |

| |
|--|
| |
| <p>Θετικές επιπτώσεις της δημοσιοποίησης γεγονότων στην πρόληψη, την ελπίδα και την ανάρρωση από αυτοκτονίες 9</p> |

| |
|---|
| |
| <p>Υπεύθυνη ρεπορτάζ για αυτοκτονίες: Τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνουν οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης..... 11</p> |

| |
|---|
| |
| <p>Παρέχετε ακριβείς πληροφορίες σχετικά με το πού να αναζητήσετε βοήθεια για αυτοκτονικές σκέψεις και αυτοκτονικές κρίσεις..... 11</p> |

| |
|---|
| |
| <p>Ενημερώστε το κοινό σχετικά με τα γεγονότα της αυτοκτονίας και της πρόληψης των αυτοκτονιών με βάση ακριβείς πληροφορίες..... 12</p> |

| |
|--|
| |
| <p>Αναφέρετε ιστορίες για το πώς να αντιμετωπίσετε τους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής ή/και τις αυτοκτονικές σκέψεις και τη σημασία της αναζήτησης βοήθειας..... 13</p> |

| |
|--|
| |
| <p>Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν αναφέρετε αυτοκτονίες διασημοτήτων 13</p> |

| |
|---|
| |
| <p>Να είστε προσεκτικοί όταν παίρνετε συνεντεύξεις από συγγενείς ή φίλους που έχουν χάσει κάποιον αγαπημένο τους ή από άτομα με βιωματική εμπειρία 14</p> |

| |
|--|
| |
| <p>Αναγνωρίζετε ότι οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης ενδέχεται να επηρεαστούν οι ίδιοι από την κάλυψη ειδήσεων σχετικά με αυτοκτονίες..... 16</p> |

| | |
|--|----|
| Μην τοποθετείτε περιεχόμενο που σχετίζεται με αυτοκτονία ως το κύριο θέμα και μην επαναλαμβάνετε αδικαιολόγητα τέτοιες ιστορίες | 17 |
| Μην περιγράφετε τη μέθοδο που χρησιμοποιήθηκε | 18 |
| Μην κατονομάζετε ή παρέχετε λεπτομέρειες σχετικά με τον χώρο/τοποθεσία..... | 18 |
| Μην χρησιμοποιείτε γλώσσα/περιεχόμενο που προκαλεί εντυπωσιασμό, ρομαντικοποίηση ή ομαλοποίηση της αυτοκτονίας ή που την παρουσιάζει ως βιώσιμη λύση σε προβλήματα | 19 |
| Μην απλοποιείτε υπερβολικά τον λόγο μιας αυτοκτονίας ή μην τον περιορίζετε σε έναν μόνο παράγοντα..... | 20 |
| Μην χρησιμοποιείτε εντυπωσιακή γλώσσα στους τίτλους..... | 21 |
| Μην χρησιμοποιείτε φωτογραφίες, βίντεο, ηχογραφήσεις, ψηφιακούς συνδέσμους ή συνδέσμους κοινωνικής δικτύωσης | 21 |
| Μην αναφέρετε τις λεπτομέρειες ενός σημειώματος αυτοκτονίας | 22 |

Αναφορά για την πρόληψη αυτοκτονιών: προληπτική αναφορά σε ιστορίες επιβίωσης και πρόληψης αυτοκτονιών.....

25

Πηγές αξιόπιστων πληροφοριών.....

27

Παράρτημα 1. Ειδικές σκέψεις για τα διαδικτυακά, ψηφιακά και κοινωνικά μέσα.....

29

Παράρτημα 2. Αναφορά για μαζικές δολοφονίες και δολοφονικές βομβιστικές επιθέσεις

33

Παράρτημα 3. Επισκόπηση της επιστημονικής βιβλιογραφίας σχετικά με τις επιπτώσεις των μέσων ενημέρωσης

35

Δυνητικά επιβλαβείς επιπτώσεις των μέσων ενημέρωσης

35

Θετικές επιπτώσεις των εθνικών κατευθυντήριων γραμμών για τα μέσα ενημέρωσης

38

Αναφορά πρόληψης αυτοκτονιών ως μέσο για την ενεργό βοήθεια στην πρόληψη της αυτοκτονίας —

εκπαιδευτικές ιστορίες ελπίδας και ανάκαμψης.....

40

Αναζήτηση πληροφοριών και επικοινωνία στα νέα μέσα

41

Συμπέρασμα.....

42

Παραπομπές για το Παράρτημα 3.....

43

Παράρτημα 4. Κοινοί μύθοι και αλήθειες σχετικά με την αυτοκτονία.....

47



Πρόλογος

Η αυτοκτονία είναι ένα σοβαρό παγκόσμιο πρόβλημα δημόσιας υγείας που απαιτεί την προσοχή μας. Η τρέχουσα έρευνα δείχνει ότι η πρόληψη της αυτοκτονίας, αν και εφικτή, περιλαμβάνει μια σειρά από δραστηριότητες που κυμαίνονται από την παροχή των καλύτερων δυνατών συνθηκών για την ανατροφή των παιδιών και των νέων μας, έως την ακριβή και έγκαιρη αξιολόγηση των ψυχικών προβλημάτων και την αποτελεσματική τους αντιμετώπιση.

διαχείριση, στον περιορισμό των μέσων αυτοκτονίας – και άλλα. Παρόλο που η αυτοκτονία έχει συχνά συζητηθεί μόνο ως ένα ζήτημα που σχετίζεται με την ψυχική υγεία ή/και μόνο ως ένα ζήτημα βιοϊατρικής βάσης, η αυτοκτονία είναι πολύπλοκη και πολύπλευρη και πρέπει να αντιμετωπιστεί ανάλογα. Η κατάλληλη διάδοση πληροφοριών, η παροχή πόρων και η ευαισθητοποίηση αποτελούν βασικά στοιχεία για την επιτυχή πρόληψη των αυτοκτονιών. Η υπεύθυνη αναφορά περιστατικών αυτοκτονίας είναι επίσης ένα κρίσιμο στοιχείο στην πρόληψη των αυτοκτονιών. Διάφορα πολιτισμικά, τοπικά/περιφερειακά, ηλικιακά και φυλλοκεντρικά ζητήματα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στις προσπάθειες που αποσκοπούν στην πρόληψη των αυτοκτονιών.

Αυτή είναι η τέταρτη έκδοση του βιβλίου «Πρόληψη αυτοκτονίας: ένας πόρος για επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης» και είναι το προϊόν της συνεχιζόμενης συνεργασίας μεταξύ του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και της Διεθνούς Ένωσης για την Πρόληψη των Αυτοκτονιών (IASP). Αυτή η ενημέρωση αντιπροσωπεύει έναν κρίκο σε μια μακρά και ποικιλόμορφη αλυσίδα που περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα ανθρώπων και ομάδων - συμπεριλαμβανομένων επαγγελματιών υγείας, επαγγελματιών των μέσων ενημέρωσης, εκπαιδευτικών, κοινωνικών φορέων, κυβερνήσεων,

Η αυτοκτονία είναι
πολύπλοκη και
πολύπλευρη και
πρέπει να
αντιμετωπίζεται ανάλογα

νομοθέτες, κοινωνικοί επικοινωνιολόγοι, αστυνομικοί, θρησκευτικοί ηγέτες,

άτομα με βιωματική εμπειρία αυτοκτονίας και

οικογένειες και κοινότητες που έχουν διαπράξει αυτοκτονία

πρόληψη. Το βιβλίο του ΠΟΥ «ΖΗΣΕ ΤΟ LIFE: ένας οδηγός εφαρμογής για την

πρόληψη των αυτοκτονιών στις χώρες»¹ καταδεικνύει περαιτέρω τη σημασία

του ρόλου των μέσων ενημέρωσης στην πρόληψη των αυτοκτονιών.



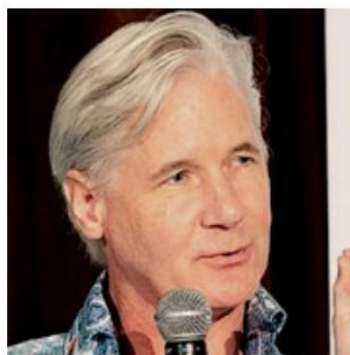
Δρ. Ζερόμ Σαλομόν

Βοηθός Γενικός Διευθυντής

Καθολική Κάλυψη Υγείας
Επικοινωνιακό και

Μη μεταδοτικές ασθένειες

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας



Καθηγητής Ρόρι Ο'Κόννορ

Πρόεδρος

Διεθνής Ένωση για

Πρόληψη αυτοκτονιών

Ευχαριστίες

Ο ΠΟΥ είναι ιδιαίτερα ευγνώμων στον Συνεργάτη

Καθηγητή Δρ. Thomas Niederkrotenthaler (Κέντρο Δημόσιας

Υγείας, Ιατρικό Πανεπιστήμιο Βιέννης,

Αυστρία) και Δρ Ντάνιελ Ράιντενμπεργκ (Αυτοκτονία

Φωνές Ευαισθητοποίησης για την Εκπαίδευση (SAVE), Ηνωμένες Πολιτείες

Πολιτείες της Αμερικής), οι οποίοι είναι συμπρόεδροι του

Ομάδα Ειδικού Ενδιαφέροντος για τα Μέσα Ενημέρωσης και την Αυτοκτονία

IASP και οι οποίοι είχαν την κύρια ευθύνη για αυτήν την

τέταρτη έκδοση αυτού του πόρου και ήταν επίσης

συν-ηγείται για την ανάπτυξη της τρίτης έκδοσης το 2017.

Περαιτέρω ευχαριστίες οφείλονται στον καθηγητή

Ντιέγκο ντε Λέο, Πανεπιστήμιο Γκρίφιθ, Μπρίσμπεϊν,

Αυστραλία, ο οποίος παρήγαγε την πρώτη έκδοση αυτού του

πόρου το 2000, και η καθηγήτρια Τζέιν Πίρκις, Πανεπιστήμιο

της Μελβούρνης, Αυστραλία, η οποία ηγήθηκε της ανάπτυξης

της δεύτερης έκδοσης το 2008.

Ο ΠΟΥ εκφράζει επίσης την ευγνωμοσύνη του στους ακόλουθους

εμπειρογνώμονες που εξέτασαν την τρέχουσα τέταρτη έκδοση:

Karl Andriessen (Πανεπιστήμιο της Μελβούρνης,

Μελβούρνη, Αυστραλία), Yasir Arafat (Enam

Ιατρική Σχολή και Νοσοκομείο, Ντάκα,

Μπαγκλαντές), Takahiro Arai (Ιαπωνία Αυτοκτονία

Κέντρο Πρόωθησης Αντιμέτρων, Τόκιο,

Ιαπωνία), Γκρέγκορι Άρμστρονγκ (Πανεπιστήμιο του

Μελβούρνη, Μελβούρνη, Αυστραλία), Πιούμι

Bandara (κεντρικά γραφεία του ΠΟΥ), Jason Bantjes

(Συμβούλιο Ιατρικής Έρευνας Νότιας Αφρικής,

Κέιπ Τάουν, Νότια Αφρική), Άννα Μπάραν (Δημόσιο

Συμβούλιο Υγείας, Πολωνία), Jo Bell (Πανεπιστήμιο του Χαλ,

Χαλ, Ηνωμένο Βασίλειο), Alan Berman

(Ιατρική Σχολή Johns Hopkins, Βαλτιμόρη,

MD, Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής), Χοσέ Μανοέλ

Bertolote (Ιατρική Σχολή Botucatu, Botucatu,

Βραζιλία), Ανάν Μπουντράμ (The Caribbean Voice,

Τζαμάικα), Νάιαλ Μπόις (Γουέλκομ, Γιουνάιτεντ

Βασίλειο), Jane Brandt Sørensen (Πανεπιστήμιο Κοπεγχάγης,

Κοπεγχάγη, Δανία),

Λόρενς Μπρόουντι (Electrify Marketing και

Επικοινωνιών, Λίβινγκστον, Ηνωμένο Βασίλειο),

Vladimir Carli (Ινστιτούτο Karolinska, Στοκχόλμη,

Σουηδία), Jan Červenka (Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας,

Πράγα, Τσεχία), Lai Fong

Τσαν (Τμήμα Ψυχιατρικής, Ιατρική Σχολή UKM)

Centre, Κουάλα Λουμπόρ, Μαλαισία), Fatma Charfi

(Πανεπιστήμιο της Τύνιδας El Manar, Τύνιδα, Τυνησία),

¹ ΖΗΣΕ ΤΗ ΖΩΗ: ένας οδηγός εφαρμογής για την πρόληψη αυτοκτονιών σε χώρες. Γενεύη: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. 2021 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789240026629>; προσπελάστηκε στις 8 Μαΐου 2023).

Qijin Cheng (Κινεζικό Πανεπιστήμιο του Χονγκ Κονγκ,

Κίνα, ΕΔΠ Χονγκ Κονγκ), Alberto de Belaunde

(Outright International, Περού), Anne De Graaff

(κεντρικά γραφεία του ΠΟΥ), Μπρόνγουεν Έντουαρντς

(Τριαντάφυλλα στον Ωκεανό, Μπρίσμπεϊν, Αυστραλία), Ντάλια

Ελάσι (Περιφερειακό Γραφείο του ΠΟΥ για την Ανατολική

Μεσόγειος), Λόρνα Φρέιζερ (Σαμαρείτες,

Ηνωμένο Βασίλειο), Vanja Gomboc (Πανεπιστήμιο Primorska,

Koper, Σλοβενία), Madelyn Gould

(Ιατρικό Κέντρο Irving του Πανεπιστημίου Columbia, Νέα

Υόρκη, Νέα Υόρκη, Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής), Αλέξανδρος

Γκράμπενχοφερ-Έγκερθ (Αυστριακό Εθνικό Δημόσιο)

Ινστιτούτο Υγείας, Βιέννη, Αυστρία), Malek Guetat

(Σύλλογος Υγείας Καρχηδόνας, Τυνησία), Ντέιβιντ

Gunnell (Πανεπιστήμιο του Μπρίστολ, Μπρίστολ, United

Βασίλειο), Ahmad Hajebi (Πανεπιστήμιο του Ιράν

Ιατρικές Επιστήμες, Τεχεράνη, Ιράν (Ισλαμική Δημοκρατία)), Βίκι

Χάρισον (Ψυχιατρική του Στάνφορντ)

Κέντρο Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας Νέων,

Στάνφορντ, Καλιφόρνια, Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής), Ελέιν

Χάσκινς (Headline, Ιρλανδία), Άλι Χασανίν (United for Global

Mental Health, Πακιστάν), Μάγια

Heijmans-Goedschalk (Ένωση Ψυχολόγων του Σουρινάμ,

Σουρινάμ), Matias Irrarrazaval

(Περιφερειακό Γραφείο του ΠΟΥ για την Αμερική),

Άρα Γιοχάνες (κεντρικά γραφεία του ΠΟΥ), Σάρα

Τζόνσον (The Guardian, Ηνωμένο Βασίλειο),

Αλεξάντερ Κασάλ (Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας)

Υγεία, Πράγα, Τσεχία), Λάουρα Κέλεχερ

(κεντρικά γραφεία του ΠΟΥ), Μουράτ Χαν (Εγκέφαλος και

Ινστιτούτο Νου, Πανεπιστήμιο Αγά Χαν, Καράτσι,

Πακιστάν), Σάρα Κλάιν (Ενωμένοι για την Παγκόσμια Ψυχική

Υγεία, Ηνωμένο Βασίλειο), Kairi Kolves (Griffith

Πανεπιστήμιο, Μπρίσμπεϊν, Αυστραλία), Καρολίνα

Κρισίνσκα (Πανεπιστήμιο της Μελβούρνης, Μελβούρνη,

Αυστραλία), Andrew Kyamagero (Omuntu

Wawansi, Ουγκάντα), Ledia Lazeri (Περιφερειακή ΠΟΥ

Γραφείο για την Ευρώπη), Σκοτ Λίμπιν (Πανεπιστήμιο του

Μινεσότα, Μινεάπολις, Μινεσότα, Ηνωμένες Πολιτείες

Αμερική), Κλιφ Λόνσντεϊλ (Καναδική Δημοσιογραφία

Φόρουμ για τη Βία και το Τραύμα, Λονδίνο,

Καναδάς), Τζέισον Μάουρερ (Περιφερειακό Γραφείο του ΠΟΥ

για την Ευρώπη), Φέιθ Νασόζι (Ενωμένοι για την Παγκόσμια

Ψυχική Υγεία, Ουγκάντα), Emmanuel Nii-Boye

Quarshie (Πανεπιστήμιο της Γκάνας, Άκκρα, Γκάνα),

Annett Niklaus (Πανεπιστήμιο της Ζυρίχης, Ζυρίχη,

Ελβετία), Γιούκα Νισίνα (Ιαπωνία Αυτοκτονία

Κέντρο Προώθησης Αντιμέτρων, Τόκιο,

Ιαπωνία), Renato Oliveira e Souza (ΠΟΥ

Περιφερειακό Γραφείο για την Αμερική), Aine O'Meara

(Headline, Ιρλανδία), Ελίζαμπεθ Πάτον (Everymind,

Νιούκαστλ, Αυστραλία), Ανέρι Πατάνι (KFF

Ειδήσεις Υγείας και Bloomberg του Johns Hopkins

Σχολή Δημόσιας Υγείας, Βαλτιμόρη, Μέριλαντ, Ηνωμένες Πολιτείες

Πολιτείες Αμερικής), Τζέιν Πίρκις (Πανεπιστήμιο

Μελβούρνη, Μελβούρνη, Αυστραλία), György

Purebl (Πανεπιστήμιο Semmelweis, Βουδαπέστη,

Ουγγαρία), Μισέλ Ριβέρα (Κέντρο Κάρτερ,

Atlanta, GA, Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής), Ignas

Ρούμπικας (Υπουργείο Υγείας, Βίλνιους, Λιθουανία),

Χαλίντ Σαϊντ (Περιφερειακό Γραφείο του ΠΟΥ για

Ανατολική Μεσόγειος), Μπαμπίτα Σάρμα

(Ενωμένοι για την Παγκόσμια Ψυχική Υγεία, Ενωμένοι

Βασίλειο), Γιασουγιούκι Σιμίζου (Ιαπωνία Αυτοκτονία

Κέντρο Προώθησης Αντιμέτρων, Τόκιο,

Ιαπωνία), Mark Sinyor (Πανεπιστήμιο του Τορόντο,

Τορόντο, Καναδάς), Μάθιου Σπίταλ (Πανεπιστήμιο Μελβούρνης,

Μελβούρνη, Αυστραλία), Γκράχαμ

Θόρνικροφτ (King's College London, Λονδίνο)

Ηνωμένο Βασίλειο), Μπένεντικτ Τιλ (Ιατρικό

Πανεπιστήμιο Βιέννης, Βιέννη, Αυστρία),

Yongsheng Tong (Beijing Hui Long Guan

Νοσοκομείο, Πεκίνο, Κίνα), Ντανούτα Βάσερμαν

(Karolinska Institutet, Στοκχόλμη, Σουηδία),

Ένκα Βάισμπεκερ (κεντρικά γραφεία του ΠΟΥ), Ρόμπερτ Γουίτλι

(Πανεπιστήμιο McGill, Μόντρεαλ, Καναδάς), Κρίστοφερ

Γουέστομπι (Πανεπιστήμιο του Χαλ, Χαλ, Ηνωμένο

Βασίλειο), Μαρκ Γουίλσον (Ίδρυμα Ψυχικής Υγείας, Όκλαντ,

Νέα Ζηλανδία), Πετρ Γουίνκλερ (Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής

Υγείας, Πράγα, Τσεχία), Ρόζι Γούλφσον (Headline,

Ιρλανδία), Πολ Γιτ (Πανεπιστήμιο του Χονγκ Κονγκ,

Κίνα, Ειδική Περιφέρεια Χονγκ Κονγκ).

Ευχαριστίες

Ο ΠΟΥ θα ήθελε να ευχαριστήσει το Πανεπιστήμιο

του Εδιμβούργου για την οικονομική υποστήριξη.

Η συνεργασία του IASP με τον ΠΟΥ

Οι δραστηριότητες που σχετίζονται με την πρόληψη

των αυτοκτονιών εκτιμώνται ιδιαίτερα. Αυτός ο πόρος

διαδίδεται ευρέως με την ελπίδα ότι θα μεταφραστεί και

θα προσαρμοστεί στις τοπικές συνθήκες, κάτι που αποτελεί

προϋπόθεση για την αποτελεσματικότητά του.

Ο ΠΟΥ καλωσορίζει σχόλια και αιτήματα για άδεια

μετάφρασης και προσαρμογής του πόρου.



Σύντομος οδηγός αναφοράς: υπεύθυνα αναφορά σε περιστατικά αυτοκτονίας

Οι ευρέως διαδεδομένες ιστορίες θανάτου από αυτοκτονία συχνά ακολουθούνται από περισσότερες αυτοκτονίες στον πληθυσμό, ενώ οι ιστορίες για την υπέρβαση μιας κρίσης αυτοκτονίας μπορούν να οδηγήσουν σε λιγότερες αυτοκτονίες. Οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης ενθαρρύνονται να επικεντρωθούν στην παρουσίαση ιστοριών ανθρώπων που ξεπερνούν δυσκολίες μετά από μια κρίση αυτοκτονίας, ακολουθώντας παράλληλα τα «Πρέπει» και «Δεν Πρέπει» σε αυτόν τον πόρο κατά την κάλυψη περιστατικών αυτοκτονίας.



Ντος



Παρέχετε ακριβείς πληροφορίες σχετικά με το πού και πώς να αναζητήσετε βοήθεια για αυτοκτονικές σκέψεις και αυτοκτονικές κρίσεις.



Αναγνωρίστε ότι οι ίδιοι οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης ενδέχεται να επηρεαστούν όταν καλύπτουν ιστορίες αυτοκτονίας.



Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν αναφέρετε αυτοκτονίες διασημοτήτων.



Ενημερώστε το κοινό σχετικά με την αυτοκτονία και την πρόληψη των αυτοκτονιών, βασιζόμενοι σε ακριβείς πληροφορίες.



Αναφέρετε ιστορίες για το πώς να αντιμετωπίσετε τους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής και/ή αυτοκτονικές σκέψεις και η σημασία της αναζήτησης βοήθειας.



Να είστε προσεκτικοί όταν παίρνετε συνεντεύξεις από μέλη της οικογένειας που πενθούν ή από φίλους ή από άτομα που έχουν βιώσει αυτοκτονία.



Τι δεν πρέπει να κάνετε



Μην χρησιμοποιείτε εντυπωσιακή γλώσσα στους τίτλους.



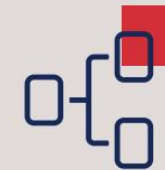
Μην περιγράφετε τη μέθοδο που χρησιμοποιήθηκε.



Μην κατονομάζετε ή παρέχετε λεπτομέρειες σχετικά με τον ιστότοπο/την τοποθεσία.



Μην αναφέρετε τις λεπτομέρειες των σημειωμάτων αυτοκτονίας.



Μην απλοποιείτε υπερβολικά τον λόγο μιας αυτοκτονίας ή μην τον περιορίζετε σε έναν μόνο παράγοντα.



Μην χρησιμοποιείτε φωτογραφίες, βίντεο, ηχογραφήσεις ή συνδέσμους ψηφιακών μέσων ή μέσων κοινωνικής δικτύωσης.



Μην χρησιμοποιείτε γλώσσα/περιεχόμενο που προκαλεί εντυπωσιασμό, ρομαντικοποίηση ή ομαλοποίηση της αυτοκτονίας ή που την παρουσιάζει ως βιώσιμη λύση σε προβλήματα.



Μην τοποθετείτε περιεχόμενο που σχετίζεται με αυτοκτονία ως το κύριο θέμα και μην επαναλαμβάνετε αδικαιολόγητα τέτοιες ιστορίες.



Εισαγωγή

Η αυτοκτονία αποτελεί ένα σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας με εκτεταμένες κοινωνικές, συναισθηματικές και οικονομικές συνέπειες. Εκτιμάται ότι σήμερα σημειώνονται περισσότερες από 700.000 αυτοκτονίες ετησίως παγκοσμίως και κάθε αυτοκτονία επηρεάζει άμεσα πολύ περισσότερους ανθρώπους. Οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης έχουν συμβάλει καθοριστικά στη διαμόρφωση πολιτισμικών αφηγήσεων που βελτιώνουν την υγεία των πληθυσμών σε όλο τον κόσμο.

Οι παράγοντες που συμβάλλουν στην αυτοκτονία και την πρόληψή της είναι πολύπλοκοι και δεν έχουν κατανοηθεί πλήρως. Ωστόσο, υπάρχουν συντριπτικά και συνεχώς αυξανόμενα στοιχεία που δείχνουν ότι τα μέσα ενημέρωσης μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο είτε στην ενίσχυση των προσπαθειών πρόληψης των αυτοκτονιών είτε στην αποδυνάμωσή τους. Τα μέσα ενημέρωσης μπορούν να παρέχουν χρήσιμες εκπαιδευτικές πληροφορίες σχετικά με την αυτοκτονία ή μπορούν να διαδίδουν παραπληροφόρηση και να διαιωνίζουν μύθους σχετικά με αυτήν. Είναι κρίσιμο να τονιστεί ότι, ανάλογα με το περιεχόμενό τους και την ευρύτερη αφήγηση, οι αναφορές των μέσων ενημέρωσης σχετικά με την αυτοκτονία μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο περαιτέρω θανάτων από αυτοκτονία ή μπορούν να βοηθήσουν στην παροχή πληροφοριών που μπορεί να αποτρέψουν την εμφάνιση άλλων αυτοκτονιών.

Αφενός, τα ευάλωτα άτομα (όπως εκείνα με ιστορικό απόπειρας ή σκέψων αυτοκτονίας ή εκείνα που έχουν εκτεθεί σε αυτοκτονία) διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να εμπλακούν σε μιμητικές συμπεριφορές μετά από αναφορές αυτοκτονίας στα μέσα ενημέρωσης - ειδικά εάν η κάλυψη είναι εκτενής, εμφανής, εντυπωσιακή, περιγράφει ρητά τη μέθοδο αυτοκτονίας, κάνει την αυτοκτονία να φαίνεται φυσιολογική ή διαιωνίζει ευρέως-

Τα μέσα ενημέρωσης
μπορούν να διαδραματίσουν
σημαντικό ρόλο είτε
στην **ενίσχυση των
προσπαθειών πρόληψης
αυτοκτονιών** είτε στην αποδυνάμωσή τους.

Η επίδραση των αναφορών των μέσων ενημέρωσης στην αύξηση του

αριθμού των αυτοκτονιών αναφέρεται ως

«μετάδοση αυτοκτονίας» και «φαινόμενο του Βέρθερου».

μύθοι που διαδίδονται έντονα σχετικά με την αυτοκτονία. Ο κίνδυνος είναι ιδιαίτερα έντονος εάν η ιστορία αφορά την αυτοκτονία ενός ατόμου που είχε υψηλή κοινωνική θέση, όπως μια διασημότητα, ή κάποιου με το οποίο μπορεί κανείς εύκολα να ταυτιστεί, όπως ένα άτομο της ίδιας ηλικίας, φύλου ή εθνικότητας. Οι αναφορές για αυτοκτονίες που οδηγούν σε επακόλουθες αυτοκτονίες συχνά επαναλαμβάνονται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Η επίδραση των αναφορών των μέσων ενημέρωσης στην αύξηση του αριθμού των αυτοκτονιών αναφέρεται ως «μόλυνση αυτοκτονίας» και «φαινόμενο Βέρθερου» (που πήρε το όνομά του από τον ομώνυμο χαρακτήρα στο μυθιστόρημα του Γκαίτε Οι θλίψεις του νεαρού Βέρθερου, ο οποίος αυτοκτονεί όταν αντιμετωπίζει την απώλεια του έρωτά του). Η δημοσίευση του μυθιστορήματος του Γκαίτε ακολουθήθηκε από μια σειρά αυτοκτονιών.

Εάν οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης θεωρήσουν τελικά ότι μια αυτοκτονία είναι αρκετά αξιόλογη ώστε να πρέπει να αναφερθεί, τα «Τι πρέπει και τι δεν πρέπει» σε αυτόν τον πόρο έχουν σχεδιαστεί για να μετριάσουν και να ελαχιστοποιήσουν τον κίνδυνο του φαινομένου Werther. Οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης ενθαρρύνονται πάντα να περιλαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με το πού μπορούν να αναζητήσουν βοήθεια, κατευθύνοντας τους αναγνώστες και τους θεατές των ρεπορτάζ τους σε αναγνωρισμένες υπηρεσίες πρόληψης αυτοκτονιών (π.χ. εγκαταστάσεις υγείας, γραμμές έκτακτης ανάγκης) που είναι διαθέσιμες, ιδανικά σε 24ωρη βάση/7 ημέρες την εβδομάδα (24/7). Επειδή δεν διαθέτουν όλες οι χώρες ή οι κοινότητες προσβάσιμες υπηρεσίες πρόληψης αυτοκτονιών 24/7, τα μέσα ενημέρωσης θα μπορούσαν να συμπεριλάβουν διεθνείς υπηρεσίες που είναι σε μεγάλο βαθμό προσβάσιμες σε ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Η συμπερίληψη τέτοιων πληροφοριών ισχύει και για την αναφορά μη θανατηφόρων αυτοκτονικών συμπεριφορών ή δικαστικών υποθέσεων ιατροδικαστών μετά από αυτοκτονία.

Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν ολοένα και περισσότερα στοιχεία από την έρευνα που δείχνουν ότι η διάδοση ιστοριών

Η υπεύθυνη αναφορά σχετικά με την υπέρβαση μιας κρίσης αυτοκτονίας και την αναζήτηση βοήθειας οδηγεί επίσης σε μμητική συμπεριφορά και κατά συνέπεια μπορεί να αποτρέψει την αυτοκτονία. Η υπεύθυνη αναφορά σχετικά με την πρόληψη αυτοκτονιών θα πρέπει επομένως να εκπαιδεύει το κοινό σχετικά με το πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν οι σκέψεις αυτοκτονίας ή αυτοτραυματισμού. Αυτό μπορεί να ενθαρρύνει άτομα που έχουν σκέψεις αυτοκτονίας ή αυτοτραυματισμού να αναλάβουν εναλλακτικές δράσεις και μπορεί να εμπνεύσει έναν πιο ανοιχτό και ελπιδοφόρο διάλογο γενικά.

Οι προστατευτικές επιδράσεις της υπεύθυνης δημοσιογραφίας σχετικά με την αυτοκτονία από τα μέσα ενημέρωσης έχουν αναφερθεί στην επιστημονική βιβλιογραφία ως «φαινόμενο Παπαγκένο». Αυτό το φαινόμενο πήρε το όνομά του από τον χαρακτήρα

Παπαγκένο στην όπερα του Μότσαρτ «Ο Μαγικός Αυλός» που αυτοκτονούσε όταν φοβόταν ότι είχε

έχασε την αγάπη του αλλά του θύμισαν εναλλακτικές λύσεις

στην αυτοκτονία την τελευταία στιγμή από άτομα στη ζωή του και στη συνέχεια επέλεξε μια πιο θετική οδό δράσης. Κάθε φορά που οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης αναπτύσσουν μια ιστορία για την πρόληψη των αυτοκτονιών, είναι επομένως σημαντικό να δίνουν έμφαση στην αντιμετώπιση των αντιξοοτήτων και στα μονοπάτια επιβίωσης αντί να εστιάζουν αποκλειστικά σε αυτοκτονικές συμπεριφορές και ενέργειες. Προληπτική αναφορά ιστοριών

Η ελπίδα και η ανάρρωση θεωρούνται επί του παρόντος ότι

συμβάλλουν στη μείωση των αυτοκτονικών συμπεριφορών και στην αύξηση της αναζήτησης βοήθειας.

Αυτός ο πόρος εφαρμόζεται σε νέα μέσα (δηλαδή, διαδικτυακά, ψηφιακά και μέσα κοινωνικής δικτύωσης), καθώς και σε πιο παραδοσιακά (παλαιά) μέσα (δηλαδή, έντυπα, ραδιοφωνικά ή τηλεοπτικά). Οι τρόποι με τους οποίους λειτουργούν τα μέσα ενημέρωσης έχουν αλλάξει σημαντικά τα τελευταία χρόνια και τα όρια μεταξύ παραδοσιακών και νέων μέσων έχουν γίνει ολοένα και πιο ασαφή.

Κατά συνέπεια, οι τρόποι με τους οποίους εκτιθέμεθα στην αυτοκτονία μέσω των μέσων ενημέρωσης έχουν γίνει ολοένα και πιο περίπλοκοι και δυναμικοί. Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό των νέων μέσων είναι ότι οι πληροφορίες

μπορεί να εξαπλωθεί πολύ γρήγορα και, ως εκ τούτου, είναι πιο δύσκολο να παρακολουθηθεί και να ελεγχθεί. Παρά τις διαφορές μεταξύ των νέων και των παραδοσιακών μέσων

μέσα ενημέρωσης, ευρήματα από έρευνα με αποκλειστική εστίαση στις επιπτώσεις των παραδοσιακών μέσων ενημέρωσης στην αυτοκτονική τάση

Η αυτοκτονική συμπεριφορά μπορεί να βοηθήσει στην ενημέρωση πρωτοβουλιών πρόληψης αυτοκτονιών στα νέα μέσα. Ομοίως, τα διδάγματα που αντλήθηκαν σχετικά με τον πιθανό ρόλο των νέων μέσων στην αύξηση ή την πρόληψη της αυτοκτονικής συμπεριφοράς μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην ενημέρωση πρωτοβουλιών πρόληψης αυτοκτονιών στα παραδοσιακά μέσα. Η προσέγγιση αυτού του πόρου βασίζεται στην τρέχουσα έρευνα σχετικά με

ρεπορτάζ για αυτοκτονίες στον τομέα των παραδοσιακών

μέσα ενημέρωσης. Τα νέα μέσα αναφέρονται σε όλη την έκταση,

αλλά θα χρειαστούν περαιτέρω μελέτες για να προστεθεί ένα

μεγαλύτερο στοιχείο στα νέα μέσα στο μέλλον.

Αυτός ο πόρος συνοψίζει τα τρέχοντα στοιχεία σχετικά με

τον αντίκτυπο της δημοσιογραφίας των αυτοκτονιών από τα μέσα

ενημέρωσης και παρέχει πληροφορίες στους επαγγελματίες των μέσων

ενημέρωσης σχετικά με τον τρόπο δημοσιογραφίας, αναγνωρίζοντας

ότι υπάρχουν στιγμές που οι αποφάσεις θα ληφθούν

έγινε για να αναφερθεί μια δεδομένη αυτοκτονία λόγω της

ειδησεογραφικής της αξίας. Ο πόρος κάνει

προτάσεις σχετικά με τον καλύτερο τρόπο διασφάλισης ότι η εν

λόγω δημοσιογραφία, είτε στα παραδοσιακά είτε στα νέα μέσα

ενημέρωσης, είναι ακριβής, υπεύθυνη και κατάλληλη. Επιπλέον, ο

πόρος υπογραμμίζει αυξανόμενα στοιχεία που αποδεικνύουν ότι η

δημοσιογραφία που επικεντρώνεται στην επιβίωση και την

ανθεκτικότητα μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της αυτοκτονίας.

Αυτός ο πόρος αναγνωρίζει ότι η αναφορά και η απεικόνιση της

αυτοκτονίας σε διάφορους τύπους μέσων ενημέρωσης διαφέρει τόσο

εντός όσο και μεταξύ των χωρών.

Υπάρχουν πολιτισμικές, και σε ορισμένες περιπτώσεις νομικές,

διαφορές μεταξύ των χωρών σχετικά με το τι είναι σκόπιμο να αναφέρεται.

Αυτός ο πόρος παρέχει κατευθυντήριες αρχές σχετικά με την δημοσιογραφία

των μέσων ενημέρωσης που ισχύουν σε όλους τους πολιτισμούς.

Ωστόσο, οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης ενθαρρύνονται

έντονα να συνεργάζονται με τις τοπικές κοινότητες πρόληψης

αυτοκτονιών.

και να αξιοποιηθούν οι οδηγίες και τα πολιτιστικά πρότυπα των

τοπικών μέσων ενημέρωσης για την δημοσιογραφία, εάν υπάρχουν, κατά

τη συζήτηση αυτού του θέματος. Η κατάκλυση μιας κοινότητας με

δημοσιογραφικές αναφορές σχετικά με αυτοκτονίες - είτε προληπτικές,

είτε για αναζήτηση βοήθειας, είτε εκπαιδευτικές είτε ως απάντηση σε

μια αυτοκτονία ή σε μια ομάδα αυτοκτονιών - μπορεί επίσης να

έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην κοινότητα και θα πρέπει να αποφεύγονται

όταν είναι δυνατόν. Οι ειδικοί στους τομείς της πρόληψης αυτοκτονιών και

της δημοσιογραφίας στα μέσα ενημέρωσης δραστηριοποιούνται σε όλο τον

κόσμο, όπως αποδεικνύεται από τον αριθμό των διεθνών

εμπειρογνομών που έχουν συνεισφέρει σε αυτόν τον πόρο. Είναι

έτοιμοι, διαθέσιμοι και πρόθυμοι να συνεργαστούν με επαγγελματίες

των μέσων ενημέρωσης για να διασφαλίσουν ότι η αναφορά αυτοκτονιών

είναι υπεύθυνη και ακριβής και ότι η ανταλλαγή μηνυμάτων αποφεύγει

να θέτει σε κίνδυνο ευάλωτα άτομα.

Σε ορισμένες χώρες, οι εθνικές οδηγίες για την αναφορά περιστατικών

αυτοκτονίας έχουν ενσωματωθεί σε κώδικες δεοντολογίας για τους

επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης.

Ο σκοπός του πόρου είναι διττός: Πρώτον, προσφέρει καθοδήγηση

σχετικά με τα «Πρέπει» και τα «Μην» όταν αναφέρονται συγκεκριμένες

αυτοκτονίες. Δεύτερον, προσφέρει συμβουλές για ιστορίες σχετικά με την

πρόληψη των αυτοκτονιών και την ψυχική και συναισθηματική ευεξία,

οι οποίες μπορούν να παρουσιαστούν προληπτικά στα μέσα

ενημέρωσης και να επικεντρωθούν στην αντιμετώπιση, την

ελπίδα και την ανάρρωση παρά σε αυτοκτονικές πράξεις.

Το κύριο κοινό αυτού του οδηγού περιλαμβάνει επαγγελματίες που εργάζονται άμεσα στα μέσα

ενημέρωσης - συμπεριλαμβανομένων δημοσιογράφων, διευθυντών ειδήσεων, συντακτών,

επιμελητών κειμένων, φωτογράφων και βιντεογράφων. Οι σχολές δημοσιογραφίας

μπορούν επίσης να βρουν τον πόρο χρήσιμο ως βασικό στοιχείο των προγραμμάτων

σπουδών για μελλοντικούς επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης. Το δευτερεύον κοινό που

θα επωφεληθεί από τη γνώση και τη χρήση του πόρου περιλαμβάνει όλα τα άλλα ενδιαφερόμενα

μέρη που επικοινωνούν και στέλνουν μηνύματα ή μιλούν δημόσια για την αυτοκτονία και

την πρόληψη των αυτοκτονιών, καθώς και όσους εργάζονται στα νέα μέσα.

Μια σύνοψη των ζητημάτων που πρέπει να ληφθούν υπόψη για τα νέα μέσα μπορεί να

βρεθεί στο Παράρτημα 1. Η αντιμετώπιση ζητημάτων που αφορούν συγκεκριμένα ιστότοπους,

ταινίες, τηλεοπτικές εκπομπές ή θεατρικά έργα υπερβαίνει το πεδίο εφαρμογής αυτού του

πόρου. Ωστόσο, οι βασικές αρχές αυτού του πόρου ισχύουν και για αυτούς τους τύπους μέσων.

Για σχετικές συγκεκριμένες πληροφορίες, ανατρέξτε στον πόρο του ΠΟΥ με τίτλο «Πρόληψη της

αυτοκτονίας: ένας πόρος για κινηματογραφιστές και άλλους που εργάζονται στη σκηνή και την

οθόνη».² Αναφορές για μαζικές δολοφονίες και

Οι δολοφονικές βομβιστικές επιθέσεις εξετάζονται στο Παράρτημα 2. Μια επισκόπηση της

επιστημονικής βιβλιογραφίας σχετικά με τον αντίκτυπο των μέσων ενημέρωσης μπορεί να ανατρέξει

στο Παράρτημα 3, και το Παράρτημα 4 παρέχει κοινούς μύθους και γεγονότα σχετικά με την αυτοκτονία.

Το κύριο κοινό
αυτού του οδηγού

περιλαμβάνει
επαγγελματίες που εργάζονται

άμεσα στα μέσα ενημέρωσης

– συμπεριλαμβανομένων

δημοσιογράφων,

διευθυντών ειδήσεων,

συντακτών, επιμελητών

κειμένων, φωτογράφων και βιντεογράφων

² Πρόληψη της αυτοκτονίας: ένας πόρος για κινηματογραφιστές και άλλους που εργάζονται στο θέατρο και την οθόνη. Γενεύη: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας· 2019 (<https://www.who.int/publications/i/item/preventing-suicide-a-resource-for-filmmakers-and-others-working-on-stage-and-screen>· πρόσβαση στις 8 Μαΐου 2023).



Επιστημονικά στοιχεία σχετικά με τον αντίκτυπο της δημοσιογραφίας των μέσων ενημέρωσης για την αυτοκτονία στην αυτοκτονική συμπεριφορά

Η δημοσιογραφία των μέσων ενημέρωσης ως παράγοντας κινδύνου για αυτοκτονική συμπεριφορά

Τα νέα μπορεί να διδάξουν στους ανθρώπους για την αυτοκτονία με τρόπους που... οδηγούν σε μίμηση. Ειδήσεις στα μέσα ενημέρωσης που στοχεύουν στην ενημέρωση-

Η προσέλκυση του κοινού μπορεί να αλλάξει τη συμπεριφορά θετικά ή αρνητικά.

Το ίδιο ισχύει και για τις επιπτώσεις στην υγεία, συμπεριλαμβανομένης της αυτοκτονίας, καθώς περισσότερες από 100 ερευνητικές μελέτες παγκοσμίως (κυρίως σε χώρες υψηλού εισοδήματος) έχουν διερευνήσει τη σχέση μεταξύ της δημοσιογραφίας των μέσων ενημέρωσης και της αυτοκτονίας με συνεπή ευρήματα.

Οι συστηματικές ανασκοπήσεις αυτών των μελετών έχουν καταλήξει σταθερά στο ίδιο συμπέρασμα: ότι οι αναφορές των μέσων ενημέρωσης σχετικά με άτομα που πεθαίνουν από αυτοκτονία μπορούν να οδηγήσουν σε επακόλουθες, πρόσθετες, αυτοκτονικές πράξεις.

Οι αναφορές των μέσων ενημέρωσης σχετικά με άτομα που πεθαίνουν από αυτοκτονία **μπορούν να οδηγήσουν σε επακόλουθες, πρόσθετες, αυτοκτονικές πράξεις.**

Αυτές οι αξιολογήσεις καταλήγουν επίσης στο συμπέρασμα ότι η μίμηση

Η αυτοκτονική συμπεριφορά είναι πιο πιθανή υπό ορισμένες

συνθήκες από ό,τι σε άλλες, όπως αναφέρεται παρακάτω:

- Επαναλαμβανόμενη κάλυψη και υψηλό αντίκτυπο/
Οι ιστορίες υψηλού προφίλ συνδέονται περισσότερο με τη μιμητική συμπεριφορά.
- Η επίδραση μιας αναφοράς για μια αυτοκτονία στις επόμενες αυτοκτονίες είναι μεγαλύτερη όταν το άτομο που περιγράφεται στην ιστορία είναι μια διασημότητα και χαίρει μεγάλης εκτίμησης από τον αναγνώστη ή τον θεατή. Στην πραγματικότητα, τέτοιες ιστορίες μπορούν ακούσια να λειτουργήσουν ως διασημότητες που υποστηρίζουν αυτοκτονική συμπεριφορά και είναι γνωστό ότι οι διασημότητες που υποστηρίζουν μπορούν να έχουν αντίκτυπο στη συμπεριφορά του κοινού.
- Συγκεκριμένες υποομάδες στον πληθυσμό (όπως καθώς οι νέοι, τα άτομα με ψυχικές παθήσεις, τα άτομα με ιστορικό αυτοκτονικής συμπεριφοράς, οι μειονότητες και όσοι έχουν πενθεί από αυτοκτονία) είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στην εμπλοκή σε μιμητική αυτοκτονική συμπεριφορά.

- Ο κίνδυνος μίμησης είναι πιο έντονος όταν τα χαρακτηριστικά του ατόμου που αυτοκτόνησε και αυτά του αναγνώστη ή του θεατή είναι παρόμοια με κάποιο τρόπο, έτσι ώστε ο αναγνώστης ή ο θεατής αναγνωρίζει ή υπερβάλλει ταυτίζεται με το κύριο πρόσωπο με βάση τις λεπτομέρειες που περιλαμβάνονται στην ιστορία.

Επιπλέον, το περιεχόμενο των ειδησεογραφικών ρεπορτάζ παίζει επίσης σημαντικό ρόλο: ιστορίες που διαιωνίζουν μύθους σχετικά με την αυτοκτονία (π.χ. την εσφαλμένη πεποίθηση ότι οι αυτοκτονίες είναι αναπόφευκτες), που εξυμνούν ή ωραιοποιούν έναν θάνατο από αυτοκτονία ή που περιλαμβάνουν λεπτομερή περιγραφή μιας συγκεκριμένης μεθόδου ή/και τοποθεσίας αυτοκτονίας είναι πιο πιθανό να οδηγήσουν σε μιμητικές αυτοκτονίες και απόπειρες αυτοκτονίας. Αυτό συμβαίνει επειδή τέτοιες ιστορίες μπορεί ακούσια να προωθούν την αυτοκτονική συμπεριφορά ή/και να αποτελούν παράδειγμα για το πώς να την εκτελέσετε. Ωστόσο, οι αναφορές των μέσων ενημέρωσης σχετικά με αυτοκτονίες που γράφονται σύμφωνα με

Οι οδηγίες για τα μέσα ενημέρωσης δείχνουν ισχυρό δυναμικό για να βοηθήσουν στην πρόληψη των επιπτώσεων μίμησης που περιγράφονται εδώ και συνήθως δεν οδηγούν σε περαιτέρω αυτοκτονίες.

Θετικές επιπτώσεις της δημοσιογραφίας στην πρόληψη, την ελπίδα και την ανάρρωση από αυτοκτονίες

Ιστορικά, οι περισσότερες αναφορές που σχετίζονται με αυτοκτονίες έχουν επικεντρωθεί στη διάδοση ιστοριών θανάτου και ως εκ τούτου οι περισσότερες έρευνες

στον τομέα αυτό έχει συνήθως επικεντρωθεί και εντοπίζει τις επιπτώσεις αυτών των αναφορών.

Μια ποικιλία αναφορών των μέσων ενημέρωσης τα τελευταία χρόνια έχει οδηγήσει σε περισσότερη έρευνα σχετικά με τα πιθανά οφέλη διαφόρων ειδών υπεύθυνης δημοσιογραφίας των μέσων ενημέρωσης που θα μπορούσαν να προωθήσουν την πρόληψη των αυτοκτονιών - ιδιαίτερα ιστορίες ελπίδας και ανάρρωσης που περιγράφουν πώς να διαχειριστείτε αυτοκτονικές κρίσεις και να αντιμετωπίσετε τις αντιξοότητες. Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει ότι οι αναφορές των μέσων ενημέρωσης για άτομα που αντιμετώπισαν δυσκολίες στη ζωή τους αλλά κατάφεραν να αντιμετωπίσουν εποικοδομητικά τις αυτοκτονικές τους σκέψεις σχετίζονται με μικρές μειώσεις στον αυτοκτονικό ιδεασμό μεταξύ ευάλωτων κοινών. Αναδυόμενα στοιχεία υποδηλώνουν επίσης ότι τέτοιες ιστορίες σχετίζονται με μειώσεις στην αυτοκτονική συμπεριφορά και αυξήσεις

στην αναζήτηση βοήθειας. Αυτές οι μελέτες υποδηλώνουν ότι οι εκπαιδευτικές απεικονίσεις στα μέσα ενημέρωσης που παρουσιάζουν τον τρόπο αντιμετώπισης των αυτοκτονικών σκέψεων, η δημιουργία προφίλ από οργανισμούς και πόρους υποστήριξης και η ανταλλαγή πληροφοριών από άτομα με βιωματική εμπειρία, μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της πιθανότητας οι άνθρωποι να σκέφτονται την αυτοκτονία ή να ενεργούν με βάση τέτοιες σκέψεις και μπορεί να αυξήσουν την πιθανότητα να ζητήσουν βοήθεια εάν παλεύουν με τις δικές τους κρίσεις.

Μια πιο λεπτομερής επισκόπηση της επιστημονικής βιβλιογραφίας σχετικά με την

Οι επιπτώσεις της δημοσιογραφίας των αυτοκτονιών από τα μέσα ενημέρωσης παρέχονται στο Παράρτημα 3.

Οι εκπαιδευτικές απεικονίσεις στα μέσα ενημέρωσης που παρουσιάζουν πώς να αντιμετωπίζουμε τις αυτοκτονικές σκέψεις, **μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της πιθανότητας οι άνθρωποι να σκέφτονται την αυτοκτονία**



Υπεύθυνη ρεπορτάζ για αυτοκτονίες: Τι πρέπει να κάνετε και τι πρέπει να κάνετε

Τι δεν πρέπει να κάνουν οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης



Παρέχετε ακριβείς πληροφορίες σχετικά με το πού να αναζητήσετε βοήθεια για αυτοκτονικές σκέψεις και αυτοκτονικές κρίσεις

Πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες υποστήριξης θα πρέπει να παρέχονται στο τέλος του ρεπορτάζ ή, ακόμα καλύτερα, στην αρχή όλων των ρεπορτάζ που αφορούν αυτοκτονίες.

Οι συγκεκριμένες υπηρεσίες μπορεί να περιλαμβάνουν κέντρα πρόληψης αυτοκτονιών, γραμμές έκτακτης ανάγκης (συμπεριλαμβανομένων και αυτών για συγκεκριμένες υποομάδες του πληθυσμού), επαγγελματίες υγείας και πρόνοιας ή ομάδες αυτοβοήθειας. Οι πληροφορίες σχετικά με το πού να αναζητήσετε βοήθεια θα πρέπει να υποδεικνύουν υπηρεσίες που αναγνωρίζονται στην κοινότητα ως υψηλής ποιότητας και, εάν υπάρχουν, είναι προσβάσιμες 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα. Αυτές οι υπηρεσίες συνήθως παρέχουν πρόσβαση σε υποστήριξη σε άτομα που βιώνουν συναισθηματική δυσφορία ή σκέφτονται την αυτοκτονία, πιθανώς ως αποτέλεσμα μιας είδησης.

ιστορία. Τα στοιχεία επικοινωνίας των υπηρεσιών που αναφέρονται θα πρέπει να ελέγχονται τακτικά για να διασφαλίζεται η ακρίβειά τους. Θα πρέπει να αναφέρεται μόνο ένας περιορισμένος αριθμός υπηρεσιών, επειδή μια μακρά λίστα πιθανών υπηρεσιών μπορεί να είναι συντριπτική, είναι πιο πιθανό να παραλειφθεί από το ειδησεογραφικό πρακτορείο σε σύντομα ρεπορτάζ ή να οδηγήσει το κοινό στο να μην γνωρίζει ποια υπηρεσία να αναζητήσει.



Ενημερώστε το κοινό σχετικά με την αυτοκτονία και την πρόληψη των αυτοκτονιών, βασιζόμενοι σε ακριβείς πληροφορίες.

Υπάρχουν πολλές παρανοήσεις σχετικά με την αυτοκτονία. Μερικοί από τους πιο συνηθισμένους μύθους (και γεγονότα που τους αποδεικνύουν μύθους) σχετικά με την αυτοκτονία παρατίθενται στο Παράρτημα 4. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι αναφορές των μέσων ενημέρωσης που επαναλαμβάνουν αυτούς τους μύθους είναι πιο πιθανό να οδηγήσουν σε μιμητική συμπεριφορά. Μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι το κοινό τείνει να θυμάται τους μύθους παρά τα γεγονότα σε ιστορίες «μύθοι εναντίον γεγονότων» στα μέσα ενημέρωσης. Συνεπώς, είναι προτιμότερο να ξεκινάτε με γεγονότα σχετικά με την αυτοκτονία και να αποφεύγετε να συμπεριλαμβάνετε μύθους όποτε είναι δυνατόν. Εκτός από την προσεκτική -

Κατά την έρευνα γεγονότων κατά τη συζήτηση για την αυτοκτονία, είναι πάντα χρήσιμο να αναφέρετε πώς να αποτρέψετε την αυτοκτονία, να συμπεριλάβετε το μήνυμα ότι τα άτομα που έχουν αυτοκτονικές τάσεις θα πρέπει να αναζητήσουν βοήθεια, να υποδείξετε πώς μπορούν να έχουν πρόσβαση σε αυτήν τη βοήθεια και να ενθαρρύνετε τα μέλη της κοινότητας να απευθυνθούν για να βοηθήσουν άλλους. Ζητώντας συμβουλές από ειδικούς στην πρόληψη αυτοκτονιών, οι οποίοι μπορεί επίσης να έχουν εμπειρία σε οδηγούς μέσων ενημέρωσης - ενθαρρύνεται η επικοινωνία μεταξύ γραμμών και επικοινωνιών, καθώς και με άτομα που έχουν βιωματική εμπειρία, προκειμένου να διασφαλιστεί η ακρίβεια των διαδιδόμενων πληροφοριών.



Αναφέρετε ιστορίες για το πώς να αντιμετωπίσετε τους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής ή/και τις αυτοκτονικές σκέψεις και τη σημασία της αναζήτησης βοήθειας.

Παροχή προσωπικών αφηγήσεων ανθρώπων που βρήκαν τρόπους να πλοηγηθούν -

Η ικανότητα να ξεπεράσουν και να αντιμετωπίσουν αντίξοες συνθήκες και να ξεπεράσουν τις

αυτοκτονικές σκέψεις μπορεί να βοηθήσει άλλους που βρίσκονται σε δύσκολες

καταστάσεις της ζωής να υιοθετήσουν παρόμοιες θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης.

Ειδήσεις που ενσωματώνουν εκπαιδευτικό υλικό που εξηγεί πώς οι άνθρωποι μπορούν να βρουν

βοήθεια όταν αντιμετωπίζουν φαινομενικά ανυπέβλητες δυσκολίες -

ενθαρρύνονται οι κοινότητες. Αυτές οι ιστορίες συνήθως υπογραμμίζουν τι μπορεί να κάνει ένα άτομο για

να λάβει βοήθεια όταν έχει αυτοκτονικές τάσεις. Είναι επίσης χρήσιμο να αναφέρουμε ιστορίες για το πώς

κάποιοι άνθρωποι έχουν απευθυνθεί για να υποστηρίξουν άλλους σε κρίση, ως παραδείγματα τρόπων με

τους οποίους όλοι μπορούν να συμμετάσχουν στην πρόληψη αυτοκτονιών.

Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε συνδέσμους για να κατευθύνετε το κοινό στην πρόληψη αυτοκτονιών -

οργανισμοί υποστήριξης, γραμμές έκτακτης ανάγκης και άλλοι οργανισμοί υποστήριξης.



Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν αναφέρετε αυτοκτονίες διασημοτήτων

Οι αυτοκτονίες διασημοτήτων θεωρούνται ειδησεογραφικά αξιόλογα και η αναφορά τους συχνά

θεωρείται ότι είναι προς το δημόσιο συμφέρον. Ωστόσο, αυτές οι αναφορές συνδέονται στενά

με θανάτους από αυτοκτονία μεταξύ ευάλωτων αναγνωστών ή θεατών. Η εξύμνηση του θανάτου

μιας διασημότητας μπορεί να είναι ακούσια -

υπονοούν ότι η κοινωνία τιμά ή ακόμα και ενθαρρύνει την αυτοκτονική συμπεριφορά -

και ως εκ τούτου μπορεί να προάγει την αυτοκτονική συμπεριφορά σε άλλους. Για αυτόν τον

λόγο, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή κατά την αναφορά αυτοκτονιών διασημοτήτων.

Οι αναφορές δεν πρέπει να περιγράφουν τη μέθοδο ή την τοποθεσία της αυτοκτονίας και δεν πρέπει

να την εξυμνούν με κανέναν τρόπο. Η εστίαση στη ζωή της διασημότητας, στο πώς συνέβαλε

στην κοινωνία και στο πώς ο θάνατός της επηρεάζει αρνητικά τους άλλους είναι προτιμότερη από

την αναφορά λεπτομερειών της αυτοκτονικής πράξης ή την παροχή απλοϊκών λόγων για τους οποίους

συνέβη η αυτοκτονία. Οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης ενθαρρύνονται έντονα να

τοποθετούν τον θάνατο μιας διασημότητας ως μια τραγωδία που θα μπορούσε να αποφευχθεί.

Επιπλέον, όταν αναφέρεται ο θάνατος μιας διασημότητας όταν η αιτία θανάτου δεν είναι ακόμη

γνωστή, είναι πιο σκόπιμο να περιμένετε μέχρι να γίνει γνωστή η αιτία θανάτου και να ερευνησετε

προσεκτικά τις συγκεκριμένες περιστάσεις, σημειώνοντας παράλληλα την πολυπλοκότητα της αυτοκτονίας.

Οι υπεύθυνες αναφορές περιλαμβάνουν πάντα πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο πρόσβασης σε

πόρους και υποστήριξη για άτομα που είναι ή ενδέχεται να αποκτήσουν ψυχολογικές ή αυτοκτονικές τάσεις.



Να είστε προσεκτικοί όταν παίρνετε συνεντεύξεις από μέλη της οικογένειας που πενθούν ή από φίλους ή από άτομα που έχουν βιώσει αυτοκτονία.

Οι απόψεις και οι εμπειρίες των ανθρώπων που έχουν χάσει κάποιον από αυτοκτονία είναι

κρίσιμες για την εκπαίδευση των άλλων σχετικά με την πραγματικότητα της αυτοκτονίας.

Ωστόσο, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη πολλά σημαντικά ζητήματα κατά τη συνέντευξη

ατόμων που έχουν πενήσει. Η απόφαση να ληφθεί συνέντευξη από κάποιον που έχει πενήσει από

αυτοκτονία δεν πρέπει ποτέ να λαμβάνεται αψήφιστα. Μέλη της οικογένειας, φίλοι, συγγενείς

και άλλοι που βιώνουν έντονο πένθος για μια οξεία απώλεια μπορεί να βρίσκονται οι ίδιοι σε

κρίσιμες καταστάσεις, γεγονός που μπορεί να εμποδίσει την ικανότητά τους να παρέχουν ακριβείς

πληροφορίες. Η έρευνα δείχνει επίσης ότι ορισμένοι επιζώντες...

Τα παιδιά που έχουν χάσει έναν γονέα από αυτοκτονία ενδέχεται να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο

αυτοκτονίας. Οι συνεντεύξεις με παιδιά που έχασαν έναν γονέα από αυτοκτονία θα πρέπει πάντα και

με κάθε τρόπο να αποφεύγονται. Ο σεβασμός της ιδιωτικής τους ζωής θα πρέπει να υπερισχύει

της συγγραφής μιας δραματικής ιστορίας. Σε ορισμένες χώρες, οι δημοσιογράφοι καθοδηγούνται

από έναν κώδικα δεοντολογίας όταν διεξάγουν συνεντεύξεις με πενθούντες συγγενείς ή φίλους.

Είναι σημαντικό για τους επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης να αναγνωρίζουν ότι, κατά τη

διάρκεια των ερευνών τους, ενδέχεται να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με μια αυτοκτονία ή τον

αποθανόντα που τα θύματα της θλίψης δεν έχουν. Δεν πρέπει να προσεγγίζονται καθόλου οι

συνεντευξιαζόμενοι μέχρι να περάσει αρκετός χρόνος ώστε να υποθέσουμε εύλογα ότι γνωρίζουν

ότι ο φίλος/αγαπημένος τους έχει πεθάνει από αυτοκτονία. Επιπλέον, πρέπει να θυμόμαστε ότι η

δημοσίευση ευαίσθητων πληροφοριών θα μπορούσε να βλάψει όσους θύματα της αυτοκτονίας.

Οι δημοσιογράφοι πρέπει να εξετάζουν προσεκτικά την ακρίβεια οποιασδήποτε πληροφορίας

παρέχεται από το θύματα της θλίψης κατά τη διάρκεια μιας συνέντευξης, επειδή η ανάκληση

συγκεκριμένων αναμνήσεων (το «φαινόμενο του φωτοστέφανου»), η προκατάληψη της εκ των

υστέρων γνώσης ή/και δηλώσεων ή συμπεριφορών κατά τη στιγμή της αυτοκτονίας μπορεί να

επισκιαστεί από έντονο πένθος. Στην περίπτωση της μετάδοσης, η προ-ηχογράφηση συνεντεύξεων

με το θύματα της θλίψης μπορεί να επιτρέψει την αφαίρεση ευαίσθητων πληροφοριών.

Σε περιπτώσεις όπου η αναφορά δεν σχετίζεται με μια πρόσφατη αυτοκτονία (π.χ. όταν άτομα

που έχουν μάθει πώς να ζουν και να αντιμετωπίζουν την απώλεια λόγω αυτοκτονίας και θέλουν να

συμβάλουν σε μια ιστορία στα μέσα ενημέρωσης), οι εμπειρίες των ανθρώπων μπορούν να

βοηθήσουν στην ευαισθητοποίηση και να παρέχουν δύναμη και βιώσιμες επιλογές σε άλλους που

δυσκολεύονται να διαχειριστούν παρόμοιες περιστάσεις. Ωστόσο, όταν αναφέρετε μια πραγματική

αυτοκτονία ή απόπειρα αυτοκτονίας που συνέβη πριν από πολύ καιρό, είναι σημαντικό να θυμάστε

ότι η συζήτηση για προηγούμενες εμπειρίες με αυτοκτονία μπορεί να φέρει στην επιφάνεια

οδυνηρές αναμνήσεις και συναισθήματα.

Άτομα που έχουν πενήσει κάποιον από αυτοκτονία ή έχουν βιώσει την εμπειρία της και

προσφέρονται εθελοντικά να μιλήσουν στα μέσα ενημέρωσης μπορεί να μην γνωρίζουν την πιθανότητα

προσωπικές συνέπειες της ευρείας δημόσιας διάδοσης λεπτομερών ιδιωτικών πληροφοριών. Για τον λόγο αυτό, αυτό θα πρέπει να συζητηθεί εκ των προτέρων με τον ερωτηθέντα και θα πρέπει να ληφθούν μέτρα για την προστασία της ιδιωτικότητάς του. Όταν οι πολιτικές και ο χρόνος το επιτρέπουν, στους ερωτηθέντες θα πρέπει να παρουσιάζονται αναφορές που περιέχουν τις προσωπικές τους μαρτυρίες πριν από τη δημοσίευση, προκειμένου να καταστεί δυνατή η πραγματοποίηση διορθώσεων ή αλλαγών πριν από τη δημοσίευση.



Μην τοποθετείτε περιεχόμενο που σχετίζεται με αυτοκτονία ως το κύριο θέμα και μην επαναλαμβάνετε αδικαιολόγητα τέτοιες ιστορίες.

Η εμφανής τοποθέτηση και η περιττή επανάληψη ιστοριών σχετικά με αυτοκτονία είναι πιο πιθανό να οδηγήσουν σε επόμενα περιστατικά αυτοκτονικής συμπεριφοράς από ό,τι οι πιο διακριτικές παρουσιάσεις. Τα άρθρα των εφημερίδων σχετικά με την αυτοκτονία τοποθετούνται ιδανικά στις εσωτερικές σελίδες, στο κέντρο της σελίδας, αντί στην πρώτη σελίδα ή στο πάνω μέρος μιας εσωτερικής σελίδας, και οι ψηφιακές αναφορές δεν θα πρέπει επίσης να τοποθετούνται σε εμφανή θέση. Ομοίως, οι ραδιοτηλεοπτικές ειδήσεις σχετικά με την αυτοκτονία μπορούν να παρουσιαστούν στο δεύτερο ή τρίτο διάλειμμα των τηλεοπτικών ειδήσεων και αργότερα στη σειρά των ραδιοφωνικών ρεπορτάζ, αντί να είναι το κύριο θέμα.

Όλα τα teasers ή οι προωθητικές ενέργειες, είτε εντός είτε εκτός των πραγματικών δελτίων ειδήσεων, θα πρέπει να ελέγχονται από δημοσιογράφους χρησιμοποιώντας τα «Τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνετε» που περιλαμβάνονται σε αυτό το έγγραφο. Απαιτείται προσοχή πριν από την επανάληψη της αρχικής ιστορίας, ακόμη και αν καταστούν διαθέσιμες ενημερωμένες πληροφορίες. Δεν πρέπει να δημοσιεύονται ή να μεταδίδονται υπερβολικά μεγάλοι όγκοι περιεχομένου για το ίδιο συμβάν που σχετίζεται με την αυτοκτονία. Τα διαδικτυακά μέσα ενημέρωσης δεν θα πρέπει να περιλαμβάνουν ενεργοποιημένη τη λειτουργία δημόσιων «σχολίων» για ιστορίες σχετικά με μια συγκεκριμένη αυτοκτονία. Εάν υπάρχει τρόπος σχολιασμού, θα πρέπει να υπάρχει ένα σύστημα για την παρακολούθηση και τη διαχείριση των διαδικτυακών σχολίων που σχετίζονται με αναφορές αυτοκτονίας. Τα ζωντανά ιστολόγια μιας ιστορίας αυτοκτονίας υψηλού προφίλ που βρίσκεται σε εξέλιξη θα πρέπει να αποφεύγονται, επειδή η εντυπωσιακή φύση της αυτοκτονίας μπορεί να προκαλέσει ακούσιο κίνδυνο για άλλους. Συγκεκριμένα, δεν θα πρέπει να υπάρχει ενημέρωση ειδήσεων που να ενημερώνει το κοινό για τη συγκεκριμένη μέθοδο αυτοκτονίας που χρησιμοποιείται.



Αναγνωρίστε ότι οι ίδιοι οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης ενδέχεται να επηρεαστούν όταν καλύπτουν ιστορίες αυτοκτονίας.

Η προετοιμασία μιας ιστορίας για μια αυτοκτονία μπορεί να συμβεί σε όλα τα περιβάλλοντα, αλλά μπορεί να είναι ιδιαίτερα έντονη σε μια μικρή, δεμένη κοινότητα όπου οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης έχουν ισχυρές τοπικές διασυνδέσεις. Οι οργανισμοί μέσων ενημέρωσης υποχρεούνται να διασφαλίζουν ότι παρέχεται η απαραίτητη υποστήριξη - όπως ευκαιρίες ενημέρωσης και ρυθμίσεις καθοδήγησης - για τους επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης. Όταν και τα μέλη του ευρέος κοινού, έτσι και οι μεμονωμένοι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης θα πρέπει να ενθαρρύνονται να ζητούν βοήθεια από τις αρμόδιες υπηρεσίες εάν επηρεάζονται αρνητικά με οποιονδήποτε τρόπο. Οι οργανισμοί μέσων ενημέρωσης θα πρέπει να εξετάζουν το ενδεχόμενο τακτικής, προληπτικής εκπαίδευσης σχετικά με τον τρόπο υπεύθυνης δημοσιογραφίας για την αυτοκτονία, διασφαλίζοντας παράλληλα τη δική τους ευημερία.

Οι ειδικοί μπορούν να υποστηρίξουν τους επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης που επηρεάζονται από το έργο τους σχετικά με την αυτοκτονία.



Μην περιγράφετε τη μέθοδο που χρησιμοποιήθηκε

Ο μεγαλύτερος τομέας ανησυχίας όσον αφορά την δημοσιογραφία για την αυτοκτονία στα μέσα ενημέρωσης είναι όταν η δημοσιογραφία περιλαμβάνει μια συζήτηση, εικόνα ή περιγραφή μιας μεθόδου αυτοκτονίας. Αυτές οι προσεγγίσεις είναι επιβλαβείς και θα πρέπει να αποφεύγονται όποτε είναι δυνατόν, επειδή αυξάνουν την πιθανότητα ένα ευάλωτο άτομο να μιμηθεί την πράξη. Κατά την αναφορά μιας αυτοκτονίας, θα μπορούσε να είναι επιβλαβές να δοθούν λεπτομέρειες σχετικά με τη φύση, την ποσότητα ή τον συνδυασμό των ναρκωτικών που λαμβάνονται ή τον τρόπο απόκτησής τους. Για παράδειγμα, τα μέσα ενημέρωσης δεν πρέπει να δημοσιεύουν την εμπορική ονομασία ενός φαρμάκου που χρησιμοποιείται στην αυτοκτονία.

Προσοχή απαιτείται επίσης όταν η μέθοδος αυτοκτονίας είναι σπάνια ή ασυνήθιστη.

Ενώ η χρήση μιας ασυνήθιστης μεθόδου μπορεί να φαίνεται ότι κάνει τον θάνατο πιο ειδησεογραφικό, η αναφορά της μεθόδου μπορεί να οδηγήσει και άλλους ανθρώπους να τη δοκιμάσουν. Οι νέες μέθοδοι μπορούν να εξαπλωθούν εύκολα ως αποτέλεσμα της εντυπωσιαστικής δημοσιογραφίας των μέσων ενημέρωσης - ένα φαινόμενο που μπορεί να επιταχυνθεί μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Ωστόσο, εάν μια απόφαση - Εάν η αναφορά γίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε να συμπεριλαμβάνεται μια μέθοδος αυτοκτονίας στην αναφορά, είναι καλύτερο να γίνεται αυτό μόνο μία φορά και στο κέντρο της ιστορίας, αντί για τίτλο, αρχική παράγραφο, διάγραμμα ή άλλο εμφανές μέρος της ιστορίας. Αυτή η αναφορά θα πρέπει πάντα να γίνεται με όσο το δυνατόν πιο γενικούς όρους.



Μην κατονομάζετε ή παρέχετε λεπτομέρειες σχετικά με τον ιστότοπο/τοποθεσία

Όπως ακριβώς οι λεπτομέρειες σχετικά με τη μέθοδο αυτοκτονίας μπορούν να οδηγήσουν ορισμένους ανθρώπους να μιμηθούν μια αυτοκτονία, οι λεπτομέρειες σχετικά με τον τόπο μιας αυτοκτονίας μπορούν να έχουν παρόμοιο αποτέλεσμα. Μερικοί - φορές που μια τοποθεσία μπορεί να αναπτύξει τη φήμη της ως «τόπος αυτοκτονίας» - π.χ. μια γέφυρα,



Μην χρησιμοποιείτε γλώσσα/περιεχόμενο που προκαλεί εντυπωσιασμό, ρομαντικοποίηση ή ομαλοποίηση της αυτοκτονίας ή που την παρουσιάζει ως βιώσιμη λύση σε προβλήματα.

Η χρήση γλώσσας που προκαλεί εντύπωση για την αυτοκτονία αποθαρρύνεται. Για παράδειγμα, είναι πολύ προτιμότερο να γίνεται αναφορά σε «αυξανόμενα ποσοστά αυτοκτονιών» παρά σε μια «επιδημία αυτοκτονιών». Μια περιγραφή που μεταφέρει το μήνυμα ότι η αυτοκτονία αποτελεί πρόβλημα δημόσιας υγείας, σε συνδυασμό με ένα μήνυμα σχετικά με την πρόληψη της αυτοκτονίας, μπορεί να βοηθήσει στην εκπαίδευση του κοινού.

Θα πρέπει επίσης να αποφεύγεται η γλώσσα που παραπληροφορεί το κοινό σχετικά με την αυτοκτονία, την ομαλοποιεί (δηλαδή, κάνει να φαίνεται ότι η αυτοκτονία είναι μια συνηθισμένη αντίδραση στις συνθήκες της ζωής) ή παρέχει απλοϊκές εξηγήσεις γι' αυτήν. Είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούνται φράσεις όπως «απόπειρα αυτοκτονίας» ή «θάνατος από αυτοκτονία», επειδή είναι λιγότερο επιρρεπείς σε παρερμηνείες και συμβάλλουν στην αποστιγματοποίηση της αυτοκτονίας. Αυτό είναι σημαντικό επειδή το στίγμα είναι μια μορφή διάκρισης και

έχει ως αποτέλεσμα οι άνθρωποι να αποφεύγουν την αναζήτηση βοήθειας. Εμφανείς αλλαγές στα στατιστικά στοιχεία αυτοκτονίας -

Τα τικ πρέπει να επαληθεύονται, καθώς ενδέχεται να υποδεικνύουν προσωρινές διακυμάνσεις και όχι

στατιστικά αξιόπιστες αυξήσεις ή μειώσεις. Συνεπώς, είναι σημαντικό να αναφέρονται οι τάσεις

που σχετίζονται με την αυτοκτονία και όχι περιπτώσεις ή στιγμές σε δεδομένα χρονοσειρών. Η

χρήση της λέξης «αυτοκτονία» εκτός πλαισίου - όπως «πολιτική αυτοκτονία» - μπορεί να οδηγήσει στην

απευαισθητοποίηση του κοινού ως προς τη σοβαρότητα της αυτοκτονίας.

Όροι όπως «ανεπιτυχής αυτοκτονία» ή «επιτυχής αυτοκτονία», που υπονοούν ότι ο θάνατος είναι

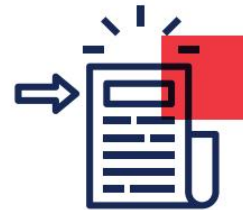
ένα επιθυμητό αποτέλεσμα, θα πρέπει να αποφεύγονται. Η φράση «αυτοκτονία» υπονοεί

εγκληματικότητα (η αυτοκτονία ιστορικά ποινικοποιούνταν σε πολλές χώρες και παραμένει

ποινικό αδίκημα σε ορισμένες χώρες σήμερα) και μη απαραίτητα -

αναγκαστικά αυξάνει το στίγμα που βιώνουν όσοι έχουν χάσει ένα άτομο από αυτοκτονία. Είναι

καλύτερο να πούμε/γράψουμε «αυτοκτόνησε» ή «πήρε τη ζωή του».



Μην χρησιμοποιείτε εντυπωσιακή γλώσσα στους τίτλους

Οι τίτλοι εξυπηρετούν τον σκοπό της προσέλκυσης της προσοχής του αναγνώστη, δίνοντας την

ουσία της ιστορίας με όσο το δυνατόν λιγότερες λέξεις. Η υπεύθυνη αναφορά της αυτοκτονίας

παραλείπει τις αναφορές στη μέθοδο ή τον τόπο της αυτοκτονίας και δεν

Μην χρησιμοποιείτε τη λέξη «αυτοκτονία» σε έναν τίτλο (εξαιρέσεις σε αυτό θα μπορούσαν να

είναι ένα άρθρο σχετικά με την πρόληψη αυτοκτονιών όπου η λέξη «πρόληψη» χρησιμοποιείται στον

τίτλο). Εάν οι τίτλοι ή τα σενάρια γράφονται από επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης εκτός από

εκείνους που εργάζονται στο κύριο κείμενο, ο συγγραφέας του κύριου κειμένου θα μπορούσε να

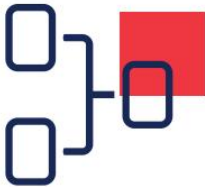
συνεργαστεί με τον συντάκτη του τίτλου για να διασφαλίσει ότι επιλέγεται ο κατάλληλος τίτλος.

Οι συνάδελφοι που είναι υπεύθυνοι για τους τίτλους θα πρέπει να ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν

μη εντυπωσιακή γλώσσα. Θα πρέπει επίσης να δίνεται προσοχή στις αναφορές σχετικά με τις

εκστρατείες των μέσων ενημέρωσης για την πρόληψη των αυτοκτονιών, ώστε να αποφεύγεται ή

να ελαχιστοποιείται η χρήση της λέξης «αυτοκτονία» στον τίτλο, καθώς αυτό εντείνει την αίσθηση του θέματος.



Μην απλοποιείτε υπερβολικά τον λόγο μιας αυτοκτονίας ή μην τον περιορίζετε σε έναν μόνο παράγοντα

Είναι ανακριβές να υπονοείται ότι ένας μόνο παράγοντας προκαλεί ένα άτομο να αυτοκτονήσει.

Η αυτοκτονία περιλαμβάνει πάντα πολλούς παράγοντες και συμβαίνει όταν συσσωρευμένοι

παράγοντες πηγαίνουν στραβά ταυτόχρονα για ένα άτομο. Αν και η δεδομένη αιτία μπορεί να είναι

ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την ευημερία του ατόμου, κάθε αυτοκτονία συμβαίνει

μέσα σε ένα πολύπλοκο και μοναδικό σύνολο προσωπικών περιστάσεων -

θέσεις. Για παράδειγμα, θα ήταν ανακριβές να αναφερθεί ότι κάποιο άτομο αυτοκτόνησε λόγω

της διάλυσης μιας σχέσης. Επισήμανση -

Η απλουστευμένη εξήγηση των λόγων αυτοκτονίας αυξάνει τις πιθανότητες ευάλωτων ατόμων

με παρόμοιες εμπειρίες να ταυτιστούν με το άτομο που πέθανε, και αυτό με τη σειρά του

μπορεί να αυξήσει τις αυτοκτονικές σκέψεις και τα συναισθήματά τους.



Μην χρησιμοποιείτε φωτογραφίες, βίντεο, ηχογραφήσεις ή συνδέσμους ψηφιακών μέσων ή μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Η χρήση φωτογραφιών, βίντεο, ηχητικών εγγραφών ή συνδέσμων κοινωνικής δικτύωσης/ψηφιακών

μέσων από τον τόπο της αυτοκτονίας αποθαρρύνεται, ιδίως εάν τα εν λόγω μέσα υποδεικνύουν

συγκεκριμένη μέθοδο ή τοποθεσία αυτοκτονίας. Επιπλέον, απαιτείται μεγάλη προσοχή στη

χρήση εικόνων ατόμου που έχει αυτοκτονήσει. Εάν χρησιμοποιούνται εικόνες ατόμων που δεν

είναι ευρέως γνωστά, απαιτείται ρητή άδεια από τα μέλη της οικογένειας. Αυτές οι εικόνες δεν

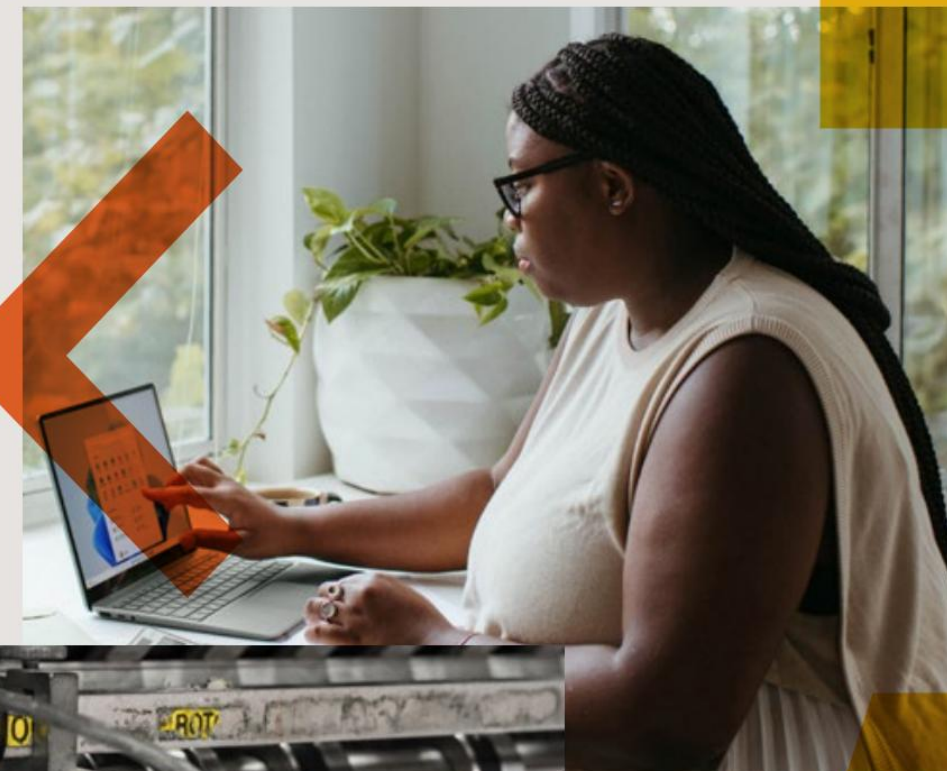
πρέπει να

τοποθετούνται σε περίοπτη θέση και θα πρέπει να αποφεύγεται η εξωραϊσμός του ατόμου ή της αυτοκτονικής πράξης. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι εικόνες που σχετίζονται με αυτοκτονικές πράξεις μπορούν να επανενεργοποιηθούν από τη μνήμη ευάλωτων αναγνωστών αργότερα - όπως κατά τη διάρκεια μιας προσωπικής κρίσης - και στη συνέχεια μπορεί να οδηγήσουν σε αυτοκτονική συμπεριφορά. Ο συντονισμός της συντακτικής εργασίας σε κείμενο και εικόνες είναι σημαντικός, καθώς τα άτομα που είναι υπεύθυνα για το κείμενο μερικές φορές δεν είναι υπεύθυνα για τη χρήση των εικόνων.



Μην αναφέρετε τις λεπτομέρειες των σημειωμάτων αυτοκτονίας

Τα σημειώματα αυτοκτονίας, τα τελευταία μηνύματα κειμένου και παρόμοια κείμενα - συμπεριλαμβανομένων τυχόν «τελευταίων» αναρτήσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή email από τον αποθανόντα - δεν πρέπει να δημοσιεύονται ή να μεταδίδονται. Ακόμα κι αν τέτοια κείμενα είναι δημόσια, το κοινό ενός διαδικτυακού/έντυπου άρθρου ή ενός ραδιοτηλεοπτικού άρθρου θα είναι διαφορετικό από τους αρχικούς θεατές ή παραλήπτες των πληροφοριών. Η αναφορά στις λεπτομέρειες ενός σημειώματος αυτοκτονίας μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη ρομαντικοποίηση ή την εξύμνηση μιας αυτοκτονίας. Μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο ένα άτομο να ταυτιστεί με το άτομο που έχει πεθάνει και μπορεί να είναι οδυνηρό για την οικογένεια και τους φίλους του ατόμου.





Αναφορά για την πρόληψη αυτοκτονιών: προληπτική αναφορά σε ιστορίες επιβίωσης και πρόληψης αυτοκτονιών

Η προληπτική αναφορά ιστοριών επιβίωσης και πρόληψης αυτοκτονιών έχει πολλά οφέλη. Εάν μια ιστορία περιλαμβάνει εκπαιδευτικές πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο αναγνώρισης αυτοκτονικών ιδεών (δηλαδή, όταν κάποιος έχει σκέψεις αυτοκτονίας) ή άλλα προειδοποιητικά σημάδια ή εξηγεί πώς να λάβετε βοήθεια για αυτοκτονικές σκέψεις - και εάν η αφήγηση επικεντρώνεται στην ελπίδα και την ανάρρωση χωρίς να περιλαμβάνει θανάτους από αυτοκτονία - η αναφορά μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας και στην πρόληψη της αυτοκτονίας. Υπάρχουν πολλά παραδείγματα ατόμων που έχουν ξεπεράσει μια κρίση αυτοκτονίας ή άλλες αντιξοότητες.

την έχουν αντιμετωπίσει και θέλουν να μοιραστούν τις ιστορίες τους για στρατηγικές αντιμετώπισης, ελπίδα και ανάρρωση με ένα ευρύτερο κοινό. Οι ιστορίες που παρουσιάζουν τέτοιες εμπειρίες δείχνουν τις μεγαλύτερες δυνατότητες για την πρόληψη των αυτοκτονιών και ενθαρρύνονται έντονα στην αναφορά πρόληψης - ακόμη και σε αναφορές για άτομα που έχουν πεθάνει από αυτοκτονία. Εάν η εστίαση είναι σε ένα συγκεκριμένο άτομο, είναι σημαντικό να αποφευχθεί η ακούσια προώθηση μιας ηρωικής ή θαυματουργής κατάστασης για το άτομο - ανησυχεί ιδιαίτερα επειδή αυτό μπορεί να φαίνεται απρόσιτο για τους αναγνώστες και τους θεατές που βρίσκονται σε κρίση.

Είναι σημαντικό να δείξουμε ότι υπάρχουν ποικίλες ιστορίες για το πώς ζουν με αυτοκτονικές σκέψεις και για το πώς να βρουν έναν δρόμο για μια ζωή που τους γεμίζει αισιοδοξία μετά από μια απόπειρα αυτοκτονίας. Ιστορίες που παρουσιάζουν πολλά άτομα που έχουν αντιμετωπίσει κρίσεις μπορούν να βοηθήσουν τους αναγνώστες και τους θεατές με διαφορετικό υπόβαθρο να ταυτιστούν και να συνδεθούν με πολλαπλές ιστορίες.

Πολλά εθνικά και περιφερειακά προγράμματα πρόληψης αυτοκτονιών και μη κυβερνητικές οργανώσεις προσφέρουν επαφές με τα μέσα ενημέρωσης με άτομα με προσωπική εμπειρία που μπορεί να είναι πρόθυμα να μοιραστούν τις ιστορίες τους. Για παράδειγμα, οι αναφορές για την Παγκόσμια Ημέρα Πρόληψης Αυτοκτονιών (10 Σεπτεμβρίου) παρέχουν μια καλή ευκαιρία στα μέσα ενημέρωσης να εκπαιδεύσουν το κοινό σχετικά με δραστηριότητες και πόρους πρόληψης αυτοκτονιών.

Πηγές αξιόπιστων πληροφοριών

Όταν αναφέρετε περιστατικά αυτοκτονίας, είναι σημαντικό να αναζητάτε αξιόπιστες πηγές στατιστικών στοιχείων για τις αυτοκτονίες.

και άλλες πληροφορίες σχετικά με την αυτοκτονία. Πού

Εφόσον υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα σχετικά με τα ετήσια ποσοστά αυτοκτονιών, μπορούν να ληφθούν από κυβερνητικές στατιστικές υπηρεσίες, υπουργεία υγείας ή/και εθνικές αστυνομικές υπηρεσίες. Τα μέλη του ευρέος κοινού ενδέχεται να μην κατανοούν εύκολα τα ποσοστά αυτοκτονιών, επομένως αυτά θα πρέπει να εξηγούνται με τρόπους που να βοηθούν το κοινό να εκτιμήσει πληρέστερα τα δεδομένα. Τα κράτη μέλη του ΠΟΥ αναφέρουν δεδομένα θνησιμότητας, συμπεριλαμβανομένων δεδομένων για τις αυτοκτονίες, στον ΠΟΥ.³ Ο ΠΟΥ δημοσιεύει εκτιμήσεις για την παγκόσμια υγεία, συμπεριλαμβανομένων και των αυτοκτονιών.⁴

Τα δεδομένα και οι στατιστικές θα πρέπει να είναι αλληλένδετες

ερμηνευμένο προσεκτικά και σωστά.⁵

Οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης μπορούν να επωφεληθούν από τη συνεργασία με τοπικούς εμπειρογνώμονες πρόληψης αυτοκτονιών κατά την προετοιμασία ρεπορτάζ για αυτοκτονία. Αυτοί οι ειδικοί μπορούν να βοηθήσουν στην ερμηνεία δεδομένων σχετικά με την αυτοκτονία, να διασφαλίσουν ότι οι αναφορές για αυτοκτονία αποφεύγουν την αύξηση του κινδύνου μιμητικής αυτοκτονίας, να διαλύσουν μύθους και παρανοήσεις σχετικά με την αυτοκτονική συμπεριφορά και να παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με το πώς να αναγνωρίζετε και να βοηθάτε άτομα που σκέφτονται να αυτοκτονήσουν.

³ Βάση δεδομένων θνησιμότητας του ΠΟΥ. Γενεύη: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (<https://www.who.int/data/data-collection-tools/who-mortality-database>, πρόσβαση στις 8 Μαΐου 2023).

⁴ Παγκόσμιες Εκτιμήσεις για την Υγεία: προσδόκιμο ζωής και κύριες αιτίες θανάτου και αναπηρίας. Δεδομένα του Παγκόσμιου Παρατηρητηρίου Υγείας. Γενεύη: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (<https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates>, πρόσβαση στις 8 Μαΐου 2023).

⁵ Θα πρέπει να δίνεται κάποια προσοχή κατά τις διεθνείς συγκρίσεις ποσοστών. Οι χώρες έχουν διαφορετικές διαδικασίες και νομοθετικά πλαίσια που ενδέχεται να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο οι θάνατοι αναγνωρίζονται, πιστοποιούνται και καταγράφονται ως αυτοκτονίες, με αποτέλεσμα διαφορετική ποιότητα των δεδομένων.

Οι οργανισμοί πρόληψης αυτοκτονιών συχνά έχουν συγκεκριμένα στοιχεία επικοινωνίας για τα μέσα ενημέρωσης.

Οι εθνικοί ή περιφερειακοί οργανισμοί πρόληψης αυτοκτονιών συχνά διαθέτουν συγκεκριμένα στοιχεία επικοινωνίας για τα μέσα ενημέρωσης. Σε πολλές χώρες υπάρχουν ενώσεις που παρέχουν πληροφορίες σχετικά με την αυτοκτονία. Ορισμένες από αυτές τις ενώσεις έχουν επίσης ρόλο στην πρόληψη των αυτοκτονιών, προσφέροντας υποστήριξη σε άτομα που βιώνουν αυτοκτονικές σκέψεις ή έχουν πενήσει από αυτοκτονία, παρέχοντας υπηρεσίες υπεράσπισης ή/και ή την προώθηση της έρευνας για την αυτοκτονία. Η Διεθνής Ένωση για την Πρόληψη Αυτοκτονιών (IASP) είναι το διεθνές αντίστοιχο αυτών των ενώσεων. Ο ιστότοπος της IASP6 περιλαμβάνει χρήσιμες πληροφορίες για τους επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης που προετοιμάζουν άρθρα για την αυτοκτονία, συμπεριλαμβανομένων καταλόγων υπηρεσιών πρόληψης αυτοκτονιών και κατευθυντήριων γραμμών για τα μέσα ενημέρωσης για την κάλυψη αυτοκτονιών από διάφορες χώρες. Κορυφαίοι ειδικοί, υπηρεσίες πρόληψης αυτοκτονιών και οργανισμοί δημόσιας υγείας έχουν επίσης αναπτύξει συστάσεις βέλτιστων πρακτικών και εκπαίδευση για την κάλυψη αυτοκτονιών σε διάφορες γλώσσες.^{7,8}

6 Διεθνής Ένωση για την Πρόληψη Αυτοκτονιών (ιστότοπος). Ουάσινγκτον (DC): Διεθνής Ένωση για την Πρόληψη Αυτοκτονιών (<https://www.iasp.info>· πρόσβαση στις 8 Μαΐου 2023).

7 Συστάσεις για την αναφορά περιστατικών αυτοκτονίας. Αναφορά περιστατικών αυτοκτονίας (ιστότοπος) (<https://reportingonsuicide.org>, πρόσβαση στις 23 Μαΐου 2023).

8 Υπεύθυνη ρεπορτάζ για την αυτοκτονία από δημοσιογράφους. Βαλτιμόρη (Μέριλαντ): Πανεπιστήμιο Johns Hopkins (<https://www.coursera.org/learn/responsible-reporting-on-suicide-for-journalists> , πρόσβαση στις 8 Μαΐου 2023).

Παράρτημα 1. Ειδικές σκέψεις για τα διαδικτυακά, ψηφιακά και κοινωνικά μέσα

Σήμερα, οι άνθρωποι λαμβάνουν τις πληροφορίες τους από ένα πολύ ευρύτερο φάσμα πηγών από ό,τι στο παρελθόν. Υπάρχει αυξανόμενη επικάλυψη μεταξύ των παραδοσιακών και των νέων μέσων ενημέρωσης και σχεδόν όλα τα μέσα ενημέρωσης σήμερα είναι δικτυωμένα ψηφιακά. Το Διαδίκτυο έχει γίνει μια σημαντική πλατφόρμα για την ενημέρωση και την επικοινωνία σχετικά με την αυτοκτονία, ειδικά μεταξύ των νέων και άλλων που μπορεί να είναι ευάλωτοι. Αυτός ο πόρος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αναφορά σε παραδοσιακά και διαδικτυακά, ψηφιακά και κοινωνικά μέσα. Ωστόσο, υπάρχουν πρόσθετες προκλήσεις όσον αφορά την αναφορά σε θέματα αυτοκτονίας σε μη παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης και στη διαχείριση πιθανού αυτοκτονικού περιεχομένου στο διαδίκτυο. Τα τελευταία χρόνια έχουν δημιουργηθεί συγκεκριμένες οδηγίες για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων. Είναι σημαντικό να αποφεύγεται η υπερσύνδεση (δηλαδή η σύνδεση σε διαφορετικές σελίδες ή πληροφορίες κάνοντας κλικ σε μια επισημασμένη λέξη ή εικόνα) αυτοκτονικού υλικού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Η διάδοση και η κοινοποίηση ιστοριών αυτοκτονίας θα πρέπει να αποθαρρύνεται ενεργά. Αντίθετα, θα πρέπει να ενθαρρύνεται ενεργά η δημοσίευση ιστοριών πρόληψης (συγκεκριμένα, ιστοριών για άτομα που κατάφεραν να αντιμετωπίσουν αυτοκτονικές σκέψεις και την απώλεια που προκλήθηκε από την αυτοκτονία).

Υπάρχουν ορισμένες ενδείξεις ότι τα χρήσιμα ψηφιακά μέσα κοινοποιούνται συχνά πιο συχνά από το εντυπωσιακό περιεχόμενο.⁹ Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται βίντεο ή ηχητικά πλάνα (π.χ. κλήσεις έκτακτης ανάγκης) ή σύνδεσμοι κοινωνικής δικτύωσης προς τον τόπο μιας αυτοκτονίας, ειδικά εάν η τοποθεσία ή η μέθοδος παρουσιάζονται σαφώς στο πλάνο. Επιπλέον, απαιτείται μεγάλη προσοχή κατά τη χρήση εικόνων ενός ατόμου που έχει αυτοκτονήσει. Οι προσπάθειες βελτιστοποίησης μηχανών αναζήτησης πρέπει να εξισορροπούνται προσεκτικά με τη χρήση επιβλαβούς διατύπωσης, ιδιαίτερα κατά τη σύνταξη του τίτλου. Όπως ισχύει και για τα παραδοσιακά μέσα, η οπτικοποίηση δεδομένων θα πρέπει να ελέγχεται προσεκτικά για να αποφεύγεται η υπερβολή ή η

η εντυπωσιοποίηση στατιστικών στοιχείων αυτοκτονιών ή μιας μεμονωμένης αυτοκτονίας.

Οι διαχειριστές πλατφορμών μέσων ενημέρωσης μπορούν να θεσπίσουν πολιτικές για την αντιμετώπιση δυνητικά αυτοκτονικού περιεχομένου στις ενότητες σχολίων των ψηφιακών μέσων, όπως ιστότοποι διαδικτυακών υπηρεσιών ειδήσεων ή έντυπες εφημερίδες, και για την έγκαιρη ανταπόκριση σε περιεχόμενο που σχετίζεται με την αυτοκτονία.

Έχει αναπτυχθεί ένα σύνολο βέλτιστων πρακτικών για τις διαδικτυακές τεχνολογίες¹⁰ για την εξυπηρέτηση μικρών, μεσαίων και μεγάλων οργανισμών.

και εταιρείες με διαδικτυακή παρουσία. Βασικό, μεσαίο και προσφέρονται συστάσεις προχωρημένου επιπέδου σχετικά με το πώς

να ενσωματώσουν διαδικτυακούς πόρους με διαδραστικά στοιχεία για την πρόληψη αυτοκτονιών. Οι βασικές συστάσεις περιλαμβάνουν: την παροχή ενός κέντρου βοήθειας με πληροφορίες σχετικά με υποστηρικτικούς πόρους και απαντήσεις σε συχνές ερωτήσεις σχετικά με την αυτοκτονία· πολιτικές σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης δυνητικά αυτοκτονικών χρηστών· κανονισμού σχετικά με τη συμμετοχή των αρχών επιβολής του νόμου· έγκαιρη ανταπόκριση σε αυτοκτονικό περιεχόμενο· και πληροφορίες σχετικά με το πού να παραπέμπονται δυνητικά αυτοκτονικά άτομα.

Έχει αναπτυχθεί ένα άλλο σύνολο συστάσεων για τους bloggers.¹¹ Αυτές οι συστάσεις βασίζονται στο περιεχόμενο των κατευθυντήριων γραμμών για τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης, επισημαίνοντας ανησυχίες σχετικά με την ασφάλεια που συναντώνται συχνά στα blogs και τον τρόπο αντιμετώπισής τους. Επιπλέον, έχουν αναπτυχθεί κατευθυντήριες γραμμές «#chatsafe» που απευθύνονται σε νέους με στόχο να τους βοηθήσουν να διεξάγουν ασφαλείς συζητήσεις σχετικά με την αυτοκτονία.¹²

Οι συνεντεύξεις με
παιδιά που έχασαν

έναν γονέα από

αυτοκτονία θα

πρέπει πάντα και με

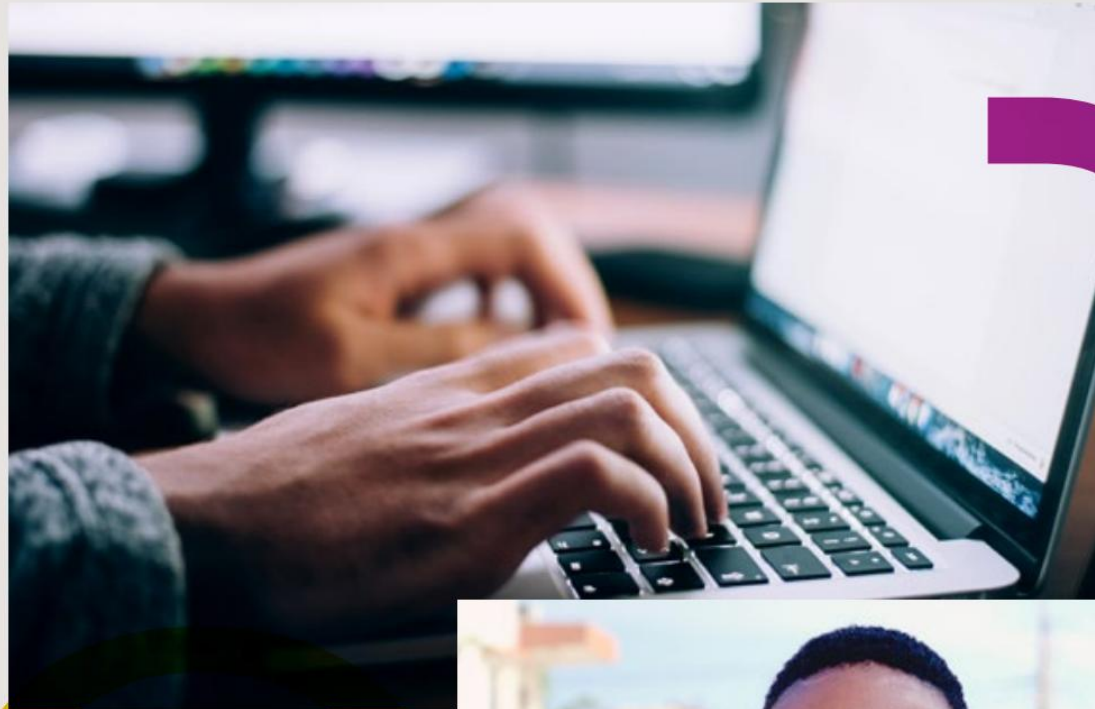
κάθε τρόπο να αποφεύγεται

⁹ Sumner SA, Burke M, Kooti F. Τήρηση των κατευθυντήριων γραμμών για την αναφορά αυτοκτονιών από ειδήσεις που κοινοποιούνται σε πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης. PNAS. 2020;117(28):16267–72.

¹⁰ Reidenberg D, Wolens F, James C. Ανταπόκριση σε μια έκκληση για βοήθεια: βέλτιστες πρακτικές για τις διαδικτυακές τεχνολογίες. Facebook, Google/YouTube, Microsoft, Εθνική Γραμμή Πρόληψης Αυτοκτονιών, Διοίκηση Υπηρεσιών Κατάχρησης Ουσιών και Ψυχικής Υγείας, Φωνές Εκπαίδευσης για την Ευαισθητοποίηση κατά της Αυτοκτονίας, Tumblr, Twitter, Wordpress και Yahoo (http://www.topreventheattempt.com, πρόσβαση στις 8 Μαΐου 2023).

¹¹ Συστάσεις για blogging σχετικά με την αυτοκτονία. Μπλούμινγκτον (Μινεσότα): Φωνές Εκπαίδευσης για την Ευαισθητοποίηση σχετικά με την Αυτοκτονία (https://www.bloggingonsuicide.com), πρόσβαση στις 8 Μαΐου 2023).

¹² #chatsafe. Πάρκβιλ, Αυστραλία: Orygen (https://www.orygen.org.au/chatsafe, πρόσβαση στις 8 Μαΐου 2023).



Παράρτημα 2. Αναφορά σχετικά με μαζικές δολοφονίες και δολοφονικές βομβιστικές επιθέσεις

Έρευνα σχετικά με τις μιμητικές επιδράσεις των μέσων ενημέρωσης αναφορές για μαζικές δολοφονίες (όπου το άτομο που πραγματοποιεί μαζική ένοπλη επίθεση αυτοκτονεί) ή/και δολοφονικές βομβιστικές επιθέσεις ως τρομοκρατικές πράξεις δεν είναι τόσο εκτεταμένη όσο η έρευνα για τις μιμητικές επιδράσεις των

αναφορές των μέσων ενημέρωσης σχετικά με αυτοκτονίες. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες ενδείξεις ότι η εντυπωσιοθηρική Η αναφορά σε δολοφονίες μπορεί να κάνει άλλους να μιμηθούν την πράξη. Επιπλέον, αυτές οι αναφορές τείνουν να στιγματίζουν άτομα με αυτοκτονικές σκέψεις - π.χ. εάν μια αναφορά χρησιμοποιεί αυτοκτονικές εμπειρίες (οι οποίες είναι συχνές σε κάθε πληθυσμό) για να εξηγήσει βίαιες συμπεριφορές όπως τρομοκρατικές επιθέσεις, οι οποίες είναι εξαιρετικά σπάνιες.

Αυτά τα περιστατικά συνήθως λαμβάνουν σημαντική προσοχή από τα μέσα ενημέρωσης και μπορεί να περιλαμβάνουν αυτοκατευθυνόμενη βία μετά ή ως μέρος της/των δολοφονίας/φόνων. Εάν ένα τέτοιο περιστατικό περιλαμβάνει αυτοκτονία, δεν θα πρέπει να χαρακτηριστεί ως επίθεση αυτοκτονίας ή αυτοκτονία βομβιστικές επιθέσεις, επειδή αυτό μεγεθύνει την αρνητική ταμπέλα της αυτοκτονικής συμπεριφοράς. Η αναφορά σε τέτοια γεγονότα ως «δολοφονικές βομβιστικές επιθέσεις» (αντί για «βομβιστικές επιθέσεις αυτοκτονίας») ¹³ ή «μαζικές δολοφονίες» (αντί για «δολοφονία αυτοκτονίας») θα ήταν πιο κατάλληλη, επειδή ο κύριος σκοπός αυτών των πράξεων είναι η δολοφονία άλλων - και μόνο ορισμένοι από τους δράστες μπορεί στην πραγματικότητα να έχουν αυτοκτονικές τάσεις.

¹³ Khan MM, Hassan R, Goldney R. Βομβιστές δολοφονίας: η ζωή ως όπλο. *Asian J Soc Sci.* 2010;38(3):481-4.

Κατά την αναφορά αυτών των δολοφονιών, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι ο δράστης μπορεί να μην έχει αυτοκτονικές τάσεις και να μην έχει ψυχική πάθηση. Οι περισσότερες μαζικές δολοφονίες όπου ο δράστης πεθαίνει από αυτοκτονία διαπράττονται από άτομα χωρίς διαγνωσμένη ψυχική πάθηση. Το Suicide Awareness Voices of Education (SAVE) έχει αναπτύξει συστάσεις για την αναφορά τέτοιων περιστατικών¹⁴

– συμπεριλαμβανομένης της μείωσης της προσοχής των μέσων ενημέρωσης στους δράστες, επειδή μια τέτοια έμφαση μπορεί ενδεχομένως να οδηγήσει άλλους να ταυτιστούν μαζί τους και να εμπνευστούν να προβούν σε παρόμοιες πράξεις.

Παράρτημα 3. Επισκόπηση της επιστημονικής βιβλιογραφίας σχετικά με τις επιπτώσεις των μέσων ενημέρωσης

Δυνητικά επιβλαβείς επιπτώσεις των μέσων ενημέρωσης

Οι ανασκοπήσεις μελετών που εξετάζουν τον αντίκτυπο της δημοσιογραφίας των μέσων ενημέρωσης σχετικά με την αυτοκτονία στις επακόλουθες αυτοκτονικές πράξεις διαπιστώνουν ότι, συνολικά, υπάρχουν ενδείξεις τόσο ωφέλιμων όσο και επιβλαβών επιπτώσεων των μέσων ενημέρωσης στην πρόληψη των αυτοκτονιών, αν και οι περισσότερες έρευνες μέχρι σήμερα έχουν επικεντρωθεί στις βλαβερές επιπτώσεις ⁽¹⁾.

Τα πρώτα στοιχεία για την επίδραση των μέσων ενημέρωσης σχετικά με την αυτοκτονική συμπεριφορά προέρχεται από την ψυχαγωγία-ment media και παρασχέθηκε στα τέλη του 18ου αιώνα, όταν ο Γιόχαν Βόλφγκανγκ Γκαίτε (ένας επιδραστικός και παγκοσμίου φήμης Γερμανός ποιητής, θεατρικός συγγραφέας, μυθιστοριογράφος και επιστήμονας) δημοσίευσε το μυθιστόρημά του «Οι θλίψεις του νεαρού Βέρθερου», στο οποίο ο πρωταγωνιστής, Βέρθερος, αυτοκτονεί επειδή

ερωτεύεται μια γυναίκα που είναι εκτός εμβέλειάς του. Το μυθιστόρημα στη συνέχεια ενεπλάκη σε μια σειρά από αυτοκτονίες σε όλη την Ευρώπη. Πολλοί από αυτούς που αυτοκτόνησαν ήταν ντυμένοι με παρόμοιο τρόπο με τον Βέρθερο και υιοθέτησαν τη μέθοδό του ή βρέθηκαν με ένα αντίτυπο του βιβλίου του Γκαίτε. Κατά συνέπεια, το βιβλίο απαγορεύτηκε σε αρκετές ευρωπαϊκές χώρες.

Τα πρώτα στοιχεία για μιμητική αυτοκτονική συμπεριφορά

Οι περιστατικά που συνέβησαν ως απάντηση στην αναφορά ή την απεικόνιση αυτοκτονίας παρέμειναν ανέκδοτα μέχρι τη δεκαετία του 1970, όταν ο Phillips ⁽²⁾ δημοσίευσε μια μελέτη που συνέκρινε αναδρομικά τον αριθμό των αυτοκτονιών που σημειώθηκαν τους μήνες του

στο οποίο εμφανίστηκε ένα άρθρο στην πρώτη σελίδα για την αυτοκτονία

¹⁴ <https://www.reportingonmassshootings.org>, πρόσβαση στις 8 Μαΐου 2023.

στον τύπο στις ΗΠΑ με τον αριθμό που συνέβησαν τους μήνες κατά τους οποίους δεν υπήρχε τέτοια τεχνική

εμφανίστηκε το cle. Κατά τη διάρκεια της 20ετούς περιόδου μελέτης, υπήρχαν 33 μήνες κατά τους οποίους δημοσιεύτηκε ένα άρθρο για την αυτοκτονία στην πρώτη σελίδα και υπήρξε

σημαντική αύξηση στον αριθμό των αυτοκτονιών σε 26 από αυτούς τους 33 μήνες. Τα αποτελέσματα της μίμησης ήταν

βρέθηκε επίσης από τους Schmidtke & Häfner ⁽³⁾ μετά την προβολή μιας τηλεοπτικής σειράς στη Γερμανία.

Από τη μελέτη του Phillips, έχουν διεξαχθεί πάνω από 100 άλλες μελέτες με αξιολόγηση από ομοτίμους.

μιμητικές αυτοκτονίες. Συλλογικά, αυτές οι μελέτες έχουν ενισχύσει το σύνολο των αποδεικτικών στοιχείων για την επίδραση των μιμητικών αυτοκτονιών στην αναφορά αυτοκτονιών με διάφορους τρόπους. Πρώτον, έχουν χρησιμοποιήσει βελτιωμένες μεθοδολογίες. Για παράδειγμα, οι Wasserman ⁽⁴⁾ και Stack ⁽⁵⁾ αναπαρήγαγαν τα ευρήματα από την αρχική μελέτη του Phillips και επέκτειναν την περίοδο παρατήρησης, χρησιμοποιώντας πιο σύνθετες τεχνικές παλινδρόμησης χρονοσειρών, και έλαβαν υπόψη τα ποσοστά και όχι τους απόλυτους αριθμούς αυτοκτονιών.

Δεύτερον, αυτές οι μελέτες έχουν εξετάσει διαφορετικά μέσα. Για παράδειγμα, οι Bollen & Phillips ⁽⁶⁾ και Stack ⁽⁷⁾ εξέτασαν τον αντίκτυπο των ιστοριών αυτοκτονίας.

που είχαν εθνική κάλυψη στα τηλεοπτικά δελτία ειδήσεων στις ΗΠΑ και διαπίστωσαν σημαντική αύξηση στα ποσοστά αυτοκτονιών μετά από τέτοιες εκπομπές.

Επιπλέον, αν και οι περισσότερες από τις πρώτες μελέτες διεξήχθησαν στις ΗΠΑ και έλαβαν υπόψη

μόνο για την αυτοκτονία, μεταγενέστερες μελέτες διεύρυναν το πεδίο εφαρμογής σε ασιατικές και ευρωπαϊκές χώρες και περιέλαβαν μια εστίαση στις απόπειρες αυτοκτονίας. Για παράδειγμα, μελέτες των Cheng et al. ^(8, 9), Yip et al. ⁽¹⁰⁾ και Chen

et al. ⁽¹¹⁾ κατέδειξαν αυξήσεις στις αυτοκτονίες και τις απόπειρες αυτοκτονίας μετά την κάλυψη των αυτοκτονιών διασημοτήτων από τα μέσα ενημέρωσης στην Κίνα (επαρχία της Ταϊβάν και της Ειδικής Διοικητικής Περιφέρειας του Χονγκ Κονγκ) και στη Δημοκρατία της Κορέας, αντίστοιχα. Ευρήματα από την Ινδία υποδηλώνουν ότι, μετά από εντυπωσιακή αναφορά στην αυτοκτονία μιας διασημότητας, τα ερωτήματα αναζήτησης στο Διαδίκτυο για μεθόδους αυτοκτονίας που μπορεί να προηγούνται αυτοκτονικών συμπεριφορών έδειξαν μεγάλη αύξηση ⁽¹²⁾. Μια μελέτη των Etzersdorfer, Voracek & Sonneck ⁽¹³⁾ ανέφερε παρόμοια αποτελέσματα μετά την κάλυψη μιας αυτοκτονίας διασημότητας στη μεγαλύτερη αυστριακή εφημερίδα, με τις αυξήσεις στις αυτοκτονίες να είναι πιο έντονες σε περιοχές όπου η διανομή της εφημερίδας ήταν μεγαλύτερη.

Μια πιο πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι οι εντυπωσιακές αναφορές για την αυτοκτονία διάσημων Ο ηθοποιός και κωμικός Ρόμπιν Γουίλιαμς ήταν συνεργάτης-με αύξηση 10% στις αυτοκτονίες (πάνω από 1841 αυτοκτονίες) στις ΗΠΑ από τον Αύγουστο έως τον Δεκέμβριο του 2014

⁽¹⁴⁾. Επίσης, μετά την αναφορά των μέσων ενημέρωσης σχετικά με τις αυτοκτονίες της διάσημης σχεδιάστριας μόδας Kate Spade και του διάσημου σεφ Anthony Bourdain τον Ιούνιο του 2018, σημειώθηκαν 418 περισσότερες αυτοκτονίες από το αναμενόμενο τους επόμενους δύο μήνες στις ΗΠΑ ⁽¹⁵⁾. Μελέτες αξιολόγησαν επίσης τα χαρακτηριστικά του περιεχομένου των αναφορών των μέσων ενημέρωσης πριν αξιολογήσουν τις επιπτώσεις στα μέσα ενημέρωσης. Αυτό αντικατοπτρίζεται σε μελέτες του Pirkis και των συναδέλφων του που διαφοροποίησαν διάφορους τύπους αναφορών των μέσων ενημέρωσης με βάση τις διαφορές στο περιεχόμενο ⁽¹⁶⁾.

Διαπίστωσαν ότι οι επαναλαμβανόμενες ιστορίες που αναφέρουν μεθόδους αυτοκτονίας και ενισχύουν τις παρανοήσεις του κοινού σχετικά με την αυτοκτονία συσχετίστηκαν με υπο-ραγδαίες αυξήσεις στις αυτοκτονίες. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο Gould και οι συνεργάτες του διαπίστωσαν ότι, σε ομάδες αυτοκτονιών νέων, η πρώτη περίπτωση αυτοκτονίας συχνά συνδεόταν με άρθρα εφημερίδων που ήταν πιο σημαντικά (δηλαδή, τοποθέτηση στην πρώτη σελίδα ή συμπερίληψη μιας εικόνας), πιο σαφή (δηλαδή, με τίτλους που περιείχαν τη λέξη «αυτοκτονία» ή καθόριζαν τη μέθοδο που χρησιμοποιήθηκε), πιο λεπτομερή (δηλαδή, συμπεριλαμβανομένης της

το όνομα του αποθανόντος, οι λεπτομέρειες της μεθόδου ή η παρουσία σημειώματος αυτοκτονίας), και αναφορά θανάτου από αυτοκτονία και όχι απόπειρας αυτοκτονίας ⁽¹⁷⁾.

Οι συστηματικές ανασκοπήσεις μελετών στον τομέα των μέσων ενημέρωσης και της αυτοκτονίας έχουν καταλήξει στο ίδιο συμπέρασμα: η αναφορά αυτοκτονίας στα μέσα ενημέρωσης μπορεί να οδηγήσει σε επακόλουθη αύξηση των αυτοκτονικών συμπεριφορών, εάν η αναφορά δεν είναι σύμφωνη με τις βέλτιστες πρακτικές ^(1, 18–21). Συνδυασμένα στοιχεία από μελέτες υψηλής ποιότητας έχουν δείξει ότι η μέση αύξηση των ποσοστών αυτοκτονίας εντός 1-2 μηνών μετά την εντυπωσιακή αναφορά ειδήσεων στα μέσα ενημέρωσης σχετικά με την αυτοκτονία μιας διασημότητας είναι 13% και η επίδραση στη μέθοδο αυτοκτονίας που απεικονίζεται είναι ακόμη μεγαλύτερη (εκτιμάται στο 30%), αν και τα ευρήματα μπορεί να διαφέρουν σημαντικά ανάλογα με τη συγκεκριμένη περίπτωση αυτοκτονίας ⁽²¹⁾. Οι ανασκοπήσεις έχουν επίσης παρατηρήσει ότι η πιθανότητα αύξησης των αυτοκτονικών συμπεριφορών Οι συμπεριφορές ποικίλλουν ανάλογα με τον χρόνο μετά το ρεπορτάζ, συνήθως κορυφώνεται εντός των πρώτων τριών ημερών και σταθεροποιείται σε περίπου δύο εβδομάδες ^(6, 22). Ωστόσο, μερικές φορές ο αντίκτυπος μπορεί να διαρκέσει περισσότερο ⁽²³⁾.

Η αύξηση των αυτοκτονικών συμπεριφορών σχετίζεται με την ποσότητα και την προβολή της κάλυψης από τα μέσα ενημέρωσης, με την επαναλαμβανόμενη κάλυψη και τις ιστορίες με υψηλό αντίκτυπο να συνδέονται περισσότερο με μιμητικές συμπεριφορές ^(11, 13, 24–26).

Τέτοιες συμπεριφορές εντείνονται όταν η

το άτομο που περιγράφεται στην ιστορία και ο αναγνώστης ή ο θεατής

είναι παρόμοιοι με κάποιο τρόπο **(26, 27)** ή όταν το άτομο που περιγράφεται

στην ιστορία είναι μια διασημότητα και χαίρει μεγάλης εκτίμησης

από τον αναγνώστη ή τον θεατή **(4, 5, 8, 10, 26, 28)**. Η εντυπωσιακή

ή λαμπερή αναφορά σε αυτοκτονίες διασημοτήτων της βιομηχανίας

ψυχαγωγίας φαίνεται να σχετίζεται με τις μεγαλύτερες αυξήσεις στις

επόμενες αυτοκτονίες **(21, 29)**. Οι επιπτώσεις στα μέσα ενημέρωσης

εξαρτώνται επίσης από τα χαρακτηριστικά του κοινού. Υποομάδες

στον πληθυσμό (νέοι, άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη ή άλλες ψυχικές

παθήσεις, άτομα που βιώνουν αυτοκτονικές ιδέες, άτομα που έχουν

πενθεί και άτομα που ταυτίζονται με τον αποθανόντα) φαίνονται

ιδιαίτερα ευάλωτα και ως εκ τούτου είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν

αυξημένα ποσοστά αυτοκτονικών σκέψεων ή μιμητικών αυτοκτονικών

συμπεριφορών **(22, 30–33)**. Η απροκάλυπτη περιγραφή της

αυτοκτονίας με μια συγκεκριμένη μέθοδο συχνά οδηγεί σε αυξήσεις

στην αυτοκτονική συμπεριφορά.

χρησιμοποιώντας αυτή τη μέθοδο **(11, 21, 34–37)**.

Θετικές επιπτώσεις των εθνικών κατευθυντήριων γραμμών για τα μέσα ενημέρωσης

Υπάρχουν επίσης στοιχεία σχετικά με τη δυνατότητα των μέσων

ενημέρωσης να μειώσουν τον κίνδυνο μίμησης.

αυτοκτονία. Αυτά τα στοιχεία προέρχονται από μελέτες

η οποία εξέτασε κατά πόσον οι βέλτιστες πρακτικές δημοσιοποίησης

περιστατικών αυτοκτονίας από τα μέσα ενημέρωσης θα μπορούσαν να

οδηγήσουν σε μείωση του κινδύνου μίμησης αυτοκτονίας και αυτοκτονίας

προσπάθειες. Ο Etzersdorfer και οι συνεργάτες του έδειξαν ότι η εισαγωγή

κατευθυντήριων γραμμών για τα μέσα ενημέρωσης σχετικά με

την αναφορά αυτοκτονιών στο μετρό της Βιέννης είχε ως

αποτέλεσμα τη μείωση της αίσθησης-

αναφορά αυτών των αυτοκτονιών και, με τη σειρά τους, μείωση κατά

75% στο ποσοστό αυτοκτονιών στο μετρό και μείωση κατά 20% στο

συνολικό ποσοστό αυτοκτονιών.

στη Βιέννη **(38–40)**. Η επαναλαμβανόμενη διανομή αυτών των

κατευθυντήριων γραμμών οδήγησε σε βελτίωση της ποιότητας της

δημοσιογραφίας σχετικά με την αυτοκτονία και σε μείωση του

εθνικού ποσοστού αυτοκτονιών στην Αυστρία, με τον θετικό

αντίκτυπο να είναι πιο έντονος σε περιοχές με ισχυρή συνεργασία με

τα μέσα ενημέρωσης **(41)**.

Μελέτες από την Αυστραλία, τον Καναδά, την Κίνα, την Ειδική Περιφέρεια του Χονγκ Κονγκ, τη Γερμανία

και την Ελβετία έχουν δείξει παρόμοια ότι, όταν εφαρμόζονται και τηρούνται, οι κατευθυντήριες

γραμμές για τα μέσα ενημέρωσης σχετίζονται θετικά με την ποιότητα της δημοσιογραφίας σχετικά

με την αυτοκτονία. Ωστόσο, η αποτελεσματικότητα των κατευθυντήριων γραμμών για τα μέσα

ενημέρωσης εξαρτάται από την επιτυχή εφαρμογή τους **(42–44)**. Η εμπειρία από αρκετές χώρες –

συμπεριλαμβανομένων της Αυστραλίας, 15 της Αυστρίας, 16 της Κίνας, της Ειδικής Περιφέρειας

του Χονγκ Κονγκ, 17 της Ελβετίας, 18 του Ηνωμένου Βασιλείου της Μεγάλης Βρετανίας και της Βόρειας

Ιρλανδίας 19 και των ΗΠΑ 20

– παρέχει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την εφαρμογή των κατευθυντήριων γραμμών για τα

μέσα ενημέρωσης, οι οποίες θα μπορούσαν να είναι διδακτικές για άλλες χώρες.

15 Mindframe, Αυστραλία (www.mindframe.org.au, πρόσβαση στις 8 Μαΐου 2023).

16 Wiener Werkstaette για την Έρευνα για την Αυτοκτονία, Αυστρία (http://www.suizidforschung.at, πρόσβαση στις 8 Μαΐου 2023).

17 Κέντρο Έρευνας και Πρόληψης Αυτοκτονιών του Jockey Club του Χονγκ Κονγκ, Κίνα (Ειδική Γραμμή του Χονγκ Κονγκ) (https://www.csrp.hku.hk/media-coverage, πρόσβαση στις 8 Μαΐου 2023).

18 Stop Suicide, Ελβετία (http://www.stopsuicide.ch, πρόσβαση στις 8 Μαΐου 2023).

19 Σαμαρείτες, Ηνωμένο Βασίλειο και Δημοκρατία της Ιρλανδίας (http://www.samaritans.org/media-centre, πρόσβαση στις 8 Μαΐου 2023).

20 Συστάσεις για την αναφορά περιστατικών αυτοκτονίας, ΗΠΑ (http://www.reportingonsuicide.org, πρόσβαση στις 8 Μαΐου 2023).

Αναφορά για την πρόληψη αυτοκτονιών ως μέσο ενεργούς βοήθειας στην πρόληψη της αυτοκτονίας — εκπαιδευτικές ιστορίες ελπίδας και ανάρρωσης

Τα πρώτα στοιχεία για πιθανές επιπτώσεις ορισμένων αναφορών στα μέσα ενημέρωσης στην πρόληψη της αυτοκτονίας προήλθαν από μια μελέτη του Niederkrotenthaler και των συνεργατών του.

Διαπίστωσαν ότι οι αναφορές που επικεντρώνονταν στη

θετική αντιμετώπιση ή τον έλεγχο των κρίσεων ήταν σχετίζεται με τη μείωση των ποσοστών αυτοκτονιών

η γεωγραφική περιοχή όπου αυτές οι αναφορές έφτασαν σε ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού **(25)**. Αυτό το προστατευτικό

δυναμικό των μέσων ενημέρωσης έχει ονομαστεί φαινόμενο

Παπαγκένο από τον χαρακτήρα στην όπερα του Μότσαρτ Ο

Μαγικός Αυλός, ο οποίος σκέφτεται την αυτοκτονία, αλλά

αλλάζει το σχέδιό του όταν του υπενθυμίζονται εναλλακτικές

λύσεις αντί του θανάτου. Μετά από αυτήν την πρώτη μελέτη

για το φαινόμενο Παπαγκένο, οκτώ επόμενες τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές έχουν εντοπίσει προστατευτικές επιπτώσεις

του υλικού των μέσων ενημέρωσης που ασχολείται με την

εποικοδομητική αντιμετώπιση και παρέχει πληροφορίες για

την πρόληψη των αυτοκτονιών **(45–48)**. Όπως επισημάνθηκε

σε μια πρόσφατη μετα-ανάλυση, τέτοιες αφηγήσεις ελπίδας και

ανάρρωσης οδηγούν σε μια μικρή αλλά ουσιαστική μείωση

των αυτοκτονικών σκέψεων σε ευάλωτα κοινά, επομένως

καταδεικνύοντας ένα θετικό, προστατευτικό στοιχείο στην

δημοσιογραφική κάλυψη της αυτοκτονίας **(48)**. Έχουν

εντοπιστεί συγκεκριμένες επιπτώσεις των αφηγήσεων

ανάρρωσης, οι οποίες χρησιμοποιούνται συχνά σε εκστρατείες

μέσων ενημέρωσης στην ανθεκτικότητα στην αυτοκτονία, για

συγκεκριμένες ομάδες κινδύνου, όπως οι νέοι **(47)** και τα νεαρά

άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ **(46)**. Επιπλέον, αυτές οι ιστορίες μπορούν να

αυξήσουν την αναζήτηση βοήθειας για προβλήματα ψυχικής

υγείας **(49, 50)** και τελικά να μειώσουν τις αυτοκτονίες.

(50). Προκειμένου να προσεγγίσουν μεγάλα κοινά με ιστορίες

ελπίδας και ανάρρωσης, τα μέσα ψυχαγωγίας μπορούν να

παρέχουν ευκαιρίες για τη διάδοση εκπαιδευτικών

πληροφοριών και να αποτελέσουν τη βάση για τους

δημοσιογράφους ειδήσεων ώστε να λαμβάνουν προληπτικά

μηνύματα, συμβάλλοντας έτσι ενεργά στην πρόληψη των

αυτοκτονιών. Αυτό το εύρημα παρουσιάστηκε σε μια μελέτη του

2021 σχετικά με τις συσχετίσεις ενός τραγουδιού της Logic, μιας

Αμερικανίδας καλλιτέχνιδας χιπ χοπ. Το τραγούδι – 1-800-273-8255 –

περιείχε τον αριθμό τηλεφώνου της Εθνικής Γραμμής Πρόληψης

Αυτοκτονιών των ΗΠΑ. Κατά τη διάρκεια της περιόδου των 34

ημερών που το τραγούδι έλαβε έντονη δημόσια προσοχή στα

μέσα κοινωνικής δικτύωσης, υπήρξε αύξηση.

περισσότερες από 9000 επιπλέον κλήσεις (+6,9%) προς τη Γραμμή

Ζωής πέρα από ό,τι θα αναμενόταν με βάση τις προηγούμενες

τάσεις, και υπήρξαν 245 λιγότερες αυτοκτονίες (-5,5%) κατά την

ίδια περίοδο **(50)**. Αυξήσεις στις αιτήσεις βοήθειας

Αναζήτηση πληροφοριών και επικοινωνία στα νέα μέσα

Η πολύ περιορισμένη έρευνα που είναι ακόμη διαθέσιμη σχετικά

με τον αντίκτυπο των απεικονίσεων που σχετίζονται με την

αυτοκτονία στο διαδίκτυο υποδηλώνει ότι υπάρχουν τόσο

προστατευτικές όσο και επιβλαβείς επιπτώσεις. Τα ψηφιακά

μέσα θεωρούνται ένας δυνητικά πολύτιμος πόρος για άτομα που

χρειάζονται βοήθεια όταν έχουν αυτοκτονικές τάσεις, επειδή οι

ιστότοποι των διαδικτυακών μέσων ενημέρωσης είναι εύκολα

προσβάσιμοι και χρησιμοποιούνται συχνά από νέους. Τα

άτομα που διατρέχουν κίνδυνο αυτοκτονίας συχνά αναφέρουν

ότι αισθάνονται λιγότερο αποξενωμένα όταν χρησιμοποιούν τα

μέσα κοινωνικής δικτύωσης και μερικές φορές αναφέρουν ότι

οι διαδικτυακές τους δραστηριότητες έχουν μειώσει τις

αυτοκτονικές σκέψεις. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για δραστηριότητες σε

ιστότους και φόρουμ μηνυμάτων που προσφέρουν

εποικοδομητική βοήθεια και αποφεύγουν την ομαλοποίηση ή την ανοχή της

Οι θετικές επικοινωνίες σχετικά με την αντιμετώπιση των

αυτοκτονικών σκέψεων σε ένα κανάλι κοινωνικής δικτύωσης

βρέθηκαν να σχετίζονται με λιγότερες αυτοκτονίες.

Οι προθέσεις εύρεσης βοήθειας παρατηρήθηκαν επίσης σε

άνδρες που παρακολούθησαν ένα ντοκιμαντέρ («Man Up») με

Αυστραλούς άνδρες να μιλούν για τους ρόλους των φύλων τους,

την ψυχική υγεία και την αναζήτηση βοήθειας **(49)**.

σε μια канаδική μελέτη, η οποία επιβεβαιώνει τη δυνατότητα

για προστατευτικά μέσα στο διαδίκτυο **(51)**. Συνολικά, η εργασία

σχετικά με τον αντίκτυπο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μετά

την αυτοκτονία υποδεικνύει τη δυνατότητα τόσο για μετάδοση

αυτοκτονιών όσο και για πρόληψη αυτοκτονιών **(52–53)**.

Υπάρχουν σημαντικές ανησυχίες σχετικά με τις δυνατότητες των νέων μέσων να ομαλοποιήσουν τις αυτοκτονικές συμπεριφορές, να

παρέχουν πρόσβαση σε εικόνες αυτοκτονίας και μεθόδων

αυτοκτονίας και να δημιουργήσουν κανάλια επικοινωνίας που

μπορούν να χρησιμοποιηθούν για εκφοβισμό και παρενόχληση **(52,**

53). Υπάρχουν επίσης ιστότοποι υπέρ της αυτοκτονίας που

περιγράφουν τις λεπτομέρειες των διάφορων μεθόδων

αυτοκτονίας, ενθαρρύνουν την αυτοκτονική συμπεριφορά ή

στρατολογούν άτομα για συμφωνίες αυτοκτονίας. Ένας αυξανόμενος αυτοκτονικής συμπεριφοράς.

αριθμός μελετών περίπτωσης δείχνει ότι οι πίνακες μηνυμάτων

μπορούν να χρησιμεύσουν ως εργαλείο για την εκμάθηση

σχετικά με τις μεθόδους αυτοκτονίας και μπορούν να

προωθήσουν την αυτοκτονική συμπεριφορά σε ευάλωτα άτομα.

Εκπαιδευτικές ιστορίες
ελπίδας και ανάρρωσης
έχουν δείξει στοιχεία

ενίσχυσης της
πρόληψης των αυτοκτονιών.

Σύναψη

Υπάρχουν σαφείς ενδείξεις ότι ορισμένοι τύποι αναφορών των μέσων ενημέρωσης σχετικά με την αυτοκτονία, και ιδιαίτερα σχετικά με την αυτοκτονία διασημοτήτων, μπορούν να οδηγήσουν σε επακόλουθες πρόσθετες αυτοκτονίες και απόπειρες αυτοκτονίας. Αυτές οι χρονικά περιορισμένες αυξήσεις στις αυτοκτονίες δεν είναι απλώς η πρώιμη εμφάνιση αυτοκτονιών που θα είχαν συμβεί ούτως ή άλλως (αν ίσχυε αυτό, θα ακολουθούνταν από μια αντίστοιχη μείωση στις αυτοκτονίες). Αντίθετα, είναι πρόσθετες-αυτοκτονίες που δεν θα είχαν συμβεί ελλείψει

της δημοσιογραφίας των μέσων ενημέρωσης. Η εξισορρόπηση του «δικαίου γνώσης» του κοινού με τον κίνδυνο πρόκλησης βλάβης είναι το κλειδί για την πρόληψη των αυτοκτονιών.

Εκπαιδευτικές ιστορίες ελπίδας και ανάρρωσης έχουν δείξει στοιχεία που ενισχύουν την πρόληψη των αυτοκτονιών. Οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης που γράφουν προληπτικά τέτοιες ιστορίες μπορούν να συμβάλουν καθοριστικά στην πρόληψη των αυτοκτονιών.

Παραπομπές για το Παράρτημα 3

1. Sisask M, Värnik A. Ρόλοι μέσων στην αυτοκτονία πρόληψη: μια συστηματική ανασκόπηση. *Int J Environ Res Public Health*. 2012;9(1):123–38.
2. Phillips DP. Η επίδραση της υποβολής στην αυτοκτονία: ουσιαστικές και θεωρητικές επιπτώσεις του φαινομένου Werther. *Am Sociol Rev*. 1974;39(3):340–54.
3. Schmidtke A, Häfner H. The Werther effect μετά τις τηλεοπτικές ταινίες: νέα στοιχεία για μια παλιά υπόθεση. *Psychol Med*. 1988;18(3):665–76.
4. Wasserman IM. Μίμηση και αυτοκτονία: μια επανεξέταση του φαινομένου του Βέρθερου. *Am Sociol Rev*. 1984;49(3):427–36.
5. Stack S. Μια επανάληψη της επίδρασης των μη-αυτοκτονίες διασημοτήτων: ερευνητικό σημείωμα. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 1990;25(5):269–73.
6. Bollen KA, Phillips DP. Μιμητικές αυτοκτονίες: α εθνική μελέτη για τις επιπτώσεις των τηλεοπτικών ειδήσεων. *Am Sociol Rev*. 1982;47(6):802–9.
7. Stack S. Η επίδραση των δημοσιοποιημένων μαζικών δολοφονιών και δολοφονίες-αυτοκτονίες σε θανατηφόρα βία, 1968-1980: ερευνητικό σημείωμα. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 1989;24(4):202–8.
8. Cheng ATA, Hawton K, Lee CTC, Chen THH. Η επίδραση της δημοσιογραφίας των μέσων ενημέρωσης σχετικά με την αυτοκτονία μιας διασημότητας στα ποσοστά αυτοκτονιών: μια πληθυσμιακή μελέτη. *Int J Epidemiol*. 2007;36(6):1229–34.
9. Cheng ATA, Hawton K, Chen THH, Yen AMF, Chen CY, Chen LC et al. Η επίδραση της κάλυψης της αυτοκτονίας μιας διασημότητας από τα μέσα ενημέρωσης στις επακόλουθες απόπειρες αυτοκτονίας. *J Clin Psychiatry*. 2007;68(6):862–6.
10. Yip PSF, Fu KW, Yang KCT, Ip BYT, Chan CLW, Chen EYH et al. Οι επιπτώσεις της αυτοκτονίας μιας διασημότητας στα ποσοστά αυτοκτονιών στο Χονγκ Κονγκ. *J Affect Disord*. 2006;93(1–3):245–52.
11. Τσεν ΓΙ, Γιπ ΠΣ, Τσαν Χ.Χ., Φου Κ.Β., Τσανγκ SS, Lee WJ et al. Ο αντίκτυπος της αυτοκτονίας μιας διασημότητας στην εισαγωγή και την καθιέρωση μιας νέας μεθόδου αυτοκτονίας στη Νότια Κορέα. *Arch Suicide Res*. 2014;18(2):221–6.
12. Armstrong G, Haregu T, Arya V, Vijayakumar L, Sinyor M, Niederkrotenthaler T et al. Ερωτήματα αναζήτησης στο διαδίκτυο σχετικά με την αυτοκτονία στην Ινδία μετά από αναφορές στα μέσα ενημέρωσης για αυτοκτονία μιας διασημότητας: μια ανάλυση διακοπόμενης χρονοσειράς. *Παγκόσμια Ψυχιατρική*. 2021;20(1):143–4.
13. Etzersdorfer E, Voracek M, Sonneck G. Α Σχέση δόσης-απόκρισης των μιμητικών αυτοκτονιών με τη διανομή εφημερίδων. *Ψυχιατρική Aust NZJ*. 2001;35(2):251.
14. Fink DS, Santaella-Tenorio J, Keyes KM. Αύξηση σε αυτοκτονίες τους μήνες μετά τον θάνατο του Ρόμπιν Williams στις ΗΠΑ. *PLoS One*. 2018;13(2):e0191405. doi: 10.1371/journal.pone.0191405.

15. Sinyor M, Tran US, Garcia D, Till B, Voracek M, Niederkrotenthaler T. Θνησιμότητα από αυτοκτονίες στις Ηνωμένες Πολιτείες μετά τις αυτοκτονίες της Kate Spade και του Anthony Bourdain. *Aust NZJ Psychiatry*. 2021;55(6):613–9. doi: 10.1177/0004867420976844.
16. Pirkis JE, Burgess PM, Francis C, Blood RW, Jolley DJ. Η σχέση μεταξύ της δημοσιογραφίας των αυτοκτονιών από τα μέσα ενημέρωσης και της πραγματικής αυτοκτονίας στην Αυστραλία. *Soc Sci Med*. 2006;62:2874–86.
17. Gould M, Kleinman MH, Lake AM, Forman J, Basset Midle J. Κάλυψη αυτοκτονίας και έναρξη συστάδων αυτοκτονίας από τις εφημερίδες Έφηβοι στις ΗΠΑ, 1988–96: μια αναδρομική, πληθυσμιακή, μελέτη περιπτώσεων-ελέγχου. *Ψυχιατρική Lancet*. 2014;1(1):34–43. doi: 10.1016/S2215-0366(14)70225-1.

18. Pirkis J, Blood RW. Αυτοκτονία και μέσα ενημέρωσης: (1) Ρεπορτάζ σε μη φανταστικά μέσα. *Crisis*. 2001;22(4):146–54

19. Stack S. Επιπτώσεις των μέσων ενημέρωσης στην αυτοκτονία: μια ποσοτική ανασκόπηση 293 ευρημάτων. *Soc Sci Q*. 2000;81(4):957–72.

20. Stack S. Αυτοκτονία στα μέσα ενημέρωσης: μια ποσοτική ανασκόπηση μελετών που βασίζονται σε μη φανταστικές ιστορίες. *Αυτοκτονική Συμπεριφορά Απειλής Ζωής*. 2005;35(2):121–33.

21. Niederkrotenthaler T, Braun M, Pirkis J, Till B, Stack S, Sinyor M et al. Συσχέτιση μεταξύ αναφοράς αυτοκτονίας και αυτοκτονίας: συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση. *BMJ*. 2020;8;368:m575. doi: 10.1136/bmj.m575.

22. Phillips DP, Carstensen LL. Ομαδοποίηση εφηβικών αυτοκτονιών μετά από τηλεοπτικά νέα σχετικά με αυτοκτονία. *N Engl J Med*. 1986;315(11):685–9.

23. Fu KW, Yip PSF. Μακροπρόθεσμη επίδραση της αυτοκτονίας διασημοτήτων στον αυτοκτονικό ιδεασμό: αποτελέσματα από μια πληθυσμιακή μελέτη. *J Epidemiol Community Health*. 2007;61(6):540–6.

24. Hassan R. Επιπτώσεις των άρθρων των εφημερίδων στη συχνότητα εμφάνισης αυτοκτονιών στην Αυστραλία: ερευνητικό σημείωμα. *Aust NZJ Psychiatry*. 1995;29(3):480–3.

25. Niederkrotenthaler T, Voracek M, Herberth A, Till B, Strauss M, Etzersdorfer E et al. Ο ρόλος των αναφορών των μέσων ενημέρωσης στην ολοκληρωμένη και αποτρεπόμενη αυτοκτονία – Επιπτώσεις Werther εναντίον Papageno. *Br J Psychiatry*. 2010;197:234–43.

26. Niederkrotenthaler T, Till B, Voracek M, Dervic K, Karusta ND, Sonneck G. Επιπτώσεις μίμησης μετά από αναφορές στα μέσα ενημέρωσης για αυτοκτονία: μια πληθυσμιακή οικολογική μελέτη. *Soc Sci Med*. 2009;69:1085–90. doi: 10.1016/j.socscimed.2009.07.041.

27. Stack S. Δεκτικότητα του κοινού, τα μέσα ενημέρωσης και η αυτοκτονία ηλικιωμένων, 1968–1980. *J Aging Stud*. 1990;4(2):195–209.

28. Stack S. Διασημότητες και αυτοκτονία: μια ταξινόμηση και ανάλυση. *Am Sociol Rev*. 1987;52(3):401–12.

29. Sinyor M, Tran US, Garcia D, Till B, Voracek M, Niederkrotenthaler T. Θνησιμότητα από αυτοκτονίες στις Ηνωμένες Πολιτείες μετά τις αυτοκτονίες της Kate Spade και του Anthony Bourdain. *Aust NZJ Psychiatry*. 2021;55(6):613–9.

30. Cheng ATA, Hawton K, Chen THH, Yen AMF, Chang JC, Chong MY et al. Η επίδραση της δημοσιογραφίας των μέσων ενημέρωσης για την αυτοκτονία μιας διασημότητας στην αυτοκτονική συμπεριφορά σε ασθενείς με ιστορικό καταθλιπτικής διαταραχής. *J Affect Disord*. 2007;103:69–75.

31. Phillips DP, Carstensen LL. Η επίδραση των ιστοριών αυτοκτονίας σε διάφορες δημογραφικές ομάδες, 1968–1985. *Αυτοκτονική Συμπεριφορά Απειλής Ζωής*. 1988;18(1):100–14.

32. Till B, Strauss M, Sonneck G, Niederkrotenthaler T. Προσδιορισμός των επιπτώσεων ταινιών με αυτοκτονικό περιεχόμενο: ένα εργαστηριακό πείραμα. *Br J Psychiatry*. 2015;207(1):72–8. doi: 10.1192/bjp.bp.114.152827.

33. Scherr S, Reinemann C. Belief in a Φαινόμενο Werther: επιδράσεις τρίτου προσώπου στις αντιλήψεις για τον κίνδυνο αυτοκτονίας για τους άλλους και ο μετριαστικός ρόλος της κατάθλιψης. *Suicide Life Threat Behavior*. 2011;41(6):624–34.

34. Ashton JR, Donnan S. Αυτοκτονήστε με καύση: α τρέχουσα επιδημία. *BMJ*. 1979;2(6193):769–70.

35. Ashton JR, Donnan S. Αυτοκτονία με καύση ως επιδημικό φαινόμενο: ανάλυση 82 θανάτων και ερευνών στην Αγγλία και την Ουαλία το 1978–79. *Psychol Med*. 1981;11(4):735–9.

36. Veysey MJ, Kamanyire R, Volans GN. Οι δηλητηριάσεις από αντιψυκτικά δίνουν περισσότερες πληροφορίες για τη συμπεριφορά μίμησης. *BMJ*. 1999;319(7217):1131.

37. Hawton K, Simkin S, Deeks J, O’Connor S, Keen A, Altman DG et al. Επιπτώσεις υπερβολικής δόσης ναρκωτικών σε τηλεοπτικό δράμα στις εισαγωγές στο νοσοκομείο για αυτοδηλητηρίαση: χρονοσειρές και μελέτη ερωτηματολογίου. *BMJ*. 1996;318(7189):972–7.

38. Etzersdorfer E, Sonneck G. Preventing Αυτοκτονία επηρεάζοντας την δημοσιογραφία των μέσων μαζικής ενημέρωσης: η βιεννέζικη εμπειρία 1980–1996. *Arch Suicide Res*. 1998;4(1):64–74.

39. Etzersdorfer E, Sonneck G, Nagel Kuess S. Αναφορές εφημερίδων και αυτοκτονία. *N Engl J Med*. 1992; 327 (7): 502-3.

40. Sonneck G, Etzersdorfer E, Nagel Kuess S. Μιμητική αυτοκτονία στο μετρό της Βιέννης. *Κοινωνική Επιστήμη Ιατρικής*. 1994;38(3):453–7.

41. Niederkrotenthaler T, Sonneck G. Αξιολόγηση του αντίκτυπου των κατευθυντήριων γραμμών των μέσων ενημέρωσης για την αναφορά αυτοκτονιών στην Αυστρία: ανάλυση διακοπτόμενων χρονοσειρών. *Aust NZJ Psychiatry*. 2007;41(5):419–28.

42. Stack S, Niederkrotenthaler T, συντάκτες. Μέσα ενημέρωσης και αυτοκτονία: διεθνείς προοπτικές στην έρευνα, τη θεωρία και την πολιτική. *Piscataway (Νιου Τζέρσεϊ): Transaction Publishers*; 2017.

43. Tatum PT, Canetto SS, Slater MD. Αυτοκτονία κάλυψη στις εφημερίδες των ΗΠΑ μετά τη δημοσίευση των κατευθυντήριων γραμμών για τα μέσα ενημέρωσης. *Suicide Life Threat Behavior*. 2010;40:525–35.

44. Dare A, Andriessen K, Nordentoft M, Meier M, Huisman A, Pirkis J. Βραβεία μέσω ενημέρωσης για υπεύθυνη αναφορά αυτοκτονιών: εμπειρίες από την Αυστραλία, το Βέλγιο και τη Δανία. *Διεθνές Σύστημα Υγείας Ψυχικής Υγείας* 2011;5:15.
45. Till B, Tran U, Voracek M, Niederkrotenthaler T, Parageno εναντίον. Ευεργετικές και επιβλαβείς επιπτώσεις εκπαιδευτικών ιστότοπων πρόληψης αυτοκτονιών: τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή που διερευνά την υπόθεση Parageno εναντίον. *Φαινόμενα Werther*. *Br J Psychiatry*. 2017;211(2):109–15. doi: 10.1192/bjp.bp.115.177394.
46. Kirchner S, Till B, Plöderl M, Niederkrotenthaler T. Επιδράσεις των βίντεο πρόληψης αυτοκτονιών με τίτλο «It Gets Better» σε νέους που αυτοπροσδιορίζονται ως λεσβίες, ομοφυλόφιλοι, αμφιφυλόφιλοι, τρανς, κουήρ ή άλλες σεξουαλικές ή έμφυλες μειονότητες: μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή. *LGBT Health*. 2022;9(6):436–46. doi: 10.1089/lgbt.2021.0383.
47. Braun M, Till B, Pirkis J, Niederkrotenthaler T. Επιδράσεις βίντεο πρόληψης αυτοκτονιών που αναπτύχθηκαν από εφήβους και απευθύνονται σε αυτούς: μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2021;24:1–11. doi: 10.1007/s00787-021-01911-6.
48. Niederkrotenthaler T, Till B, Kirchner S, Sinyor M, Braun M, Pirkis J et al. Επιδράσεις των ιστοριών ελπίδας και ανάρρωσης στα μέσα ενημέρωσης στον αυτοκτονικό ιδεασμό και στις στάσεις και τις προθέσεις αναζήτησης βοήθειας: συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση δεδομένων μεμονωμένων συμμετεχόντων σε τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές. *Lancet Public Health*. 2022;7:e156–68.
49. King KE, Schlichthorst M, Spittal MJ, Phelps A, Pirkis J. Μπορεί ένα ντοκιμαντέρ να αυξήσει τις προθέσεις αναζήτησης βοήθειας στους άνδρες; Μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή. *J Epidemiol Community Health*. 2018;72:92–8.
50. Niederkrotenthaler T, Tran U, Gould M, Sinyor M, Sumner S, Strauss MJ et al. Το τραγούδι χιπ χοπ της Association of Logic 1-800-273-8255 με κλήσεις σωτηρίας και αυτοκτονίες στις Ηνωμένες Πολιτείες. *Πολιτείες: ανάλυση διακοπτόμενης χρονοσειράς*. *BMJ*. 2021;375:e067726. doi: 10.1136/bmj-2021-067726.
51. Sinyor M, Williams M, Zaheer R, Loureiro R, Pirkis J, Heisel MJ et al. Ο σύλλογος μεταξύ περιεχομένου Twitter και αυτοκτονίας. *Αυστραλία NZJ Ψυχιατρική*. 2021; 55 (3): 268–76.
52. Bell J, Westoby C. Έκθεση αυτοκτονίας σε πολυμεσική ηλικία. *Front Psychol*. 2021;12:694280. doi: 10.3389/fpsyg.2021.694280.
53. Bell J, Westoby C. Οι συνέπειες μιας αυτοκτονίας: έκθεση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και επιπτώσεις για την μετέπειτα πρόληψη. Στο: Pomplii M, επιμελήτρια. Εκτίμηση και πρόληψη του κινδύνου αυτοκτονίας. Cham: Springer; 2021. doi: 10.1007/978-3-030-41319-4_32-1.

Παράρτημα 4.

Συνήθειες μύθοι και αλήθειες για την αυτοκτονία

Ενώ οι μύθοι χρησιμοποιούνται συχνά σε εκπαιδευτικές ή ενημερωτικές προσεγγίσεις για την κατανόηση του θέματος, είναι προτιμότερο να αποφεύγεται η χρήση τους όποτε είναι δυνατόν. Σε ιστορίες με θέμα «μύθοι έναντι γεγονότων», το κοινό τείνει να θυμάται τους μύθους παρά τα γεγονότα, και τα μέσα ενημέρωσης αναφέρουν ότι η επανάληψη των μύθων είναι πιο πιθανό να οδηγήσει σε μιμητική συμπεριφορά.



✘ Μύθος:

Το να μιλάμε για αυτοκτονία είναι κακή ιδέα και μπορεί να ερμηνευτεί ως ενθάρρυνση για αυτοκτονία.

✔ Γεγονός:

Η ανοιχτή συζήτηση μπορεί να δώσει σε ένα άτομο άλλες επιλογές ή τον χρόνο να επανεξετάσει την απόφασή του, αποτρέποντας έτσι την αυτοκτονία. Δεν οδηγεί στο να βάλει κάποιον να αυτοκτονήσει.

✘ Μύθος:

Όσοι μιλούν για αυτοκτονία δεν έχουν στην πραγματικότητα την πρόθεση να το κάνουν.

✔ Γεγονός:

Ένας σημαντικός αριθμός ανθρώπων που σκέφτονται την αυτοκτονία βιώνουν συναισθηματικό πόνο και δυσφορία, άγχος, κατάθλιψη και απελπισία και μπορεί να αισθάνονται ότι δεν υπάρχει άλλη επιλογή.

Η συζήτηση για αυτοκτονικές σκέψεις και συναισθήματα πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη, καθώς ορισμένα άτομα μπορεί να προχωρήσουν σε πράξεις βασιζόμενα στα αυτοκτονικά τους συναισθήματα.

✘ Μύθος:

Κάποιος που έχει αυτοκτονικές τάσεις είναι αποφασισμένος να πεθάνει.

✔ Γεγονός:

Αντιθέτως, μελέτες υποδεικνύουν ότι τα άτομα που έχουν αυτοκτονικές τάσεις συχνά έχουν αμφιθυμικές τάσεις σχετικά με τη ζωή ή τον θάνατο και απλώς θέλουν ανακούφιση από τον πόνο τους. Κάποιος μπορεί να ενεργήσει παρορμητικά και να πεθάνει λίγες μέρες αργότερα, παρόλο που θα ήθελε να συνεχίσει να ζει. Η πρόσβαση σε συναισθηματική υποστήριξη την κατάλληλη στιγμή μπορεί να αποτρέψει την αυτοκτονία. Μελέτες με άτομα που έχουν κάνει σχεδόν θανατηφόρα

Οι απόπειρες αυτοκτονίας δείχνουν ότι πολλοί από αυτούς αργότερα χαίρονται που επέζησαν.

✘ Μύθος:

Οι περισσότερες αυτοκτονίες συμβαίνουν ξαφνικά χωρίς προειδοποίηση.

✔ Γεγονός:

Ορισμένες αυτοκτονίες συμβαίνουν χωρίς προειδοποίηση. Ωστόσο, οι περισσότερες έχουν προηγηθεί προειδοποιητικά σημάδια, είτε λεκτικά (π.χ. λέγοντας «Θα αυτοκτονήσω») είτε συμπεριφορικά (π.χ. αγοράζοντας τα μέσα για να αφαιρέσει κανείς τη ζωή του). Γι' αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ποια είναι τα προειδοποιητικά σημάδια και να τα προσέχουμε.

✘ Μύθος:

Μόλις κάποιος έχει αυτοκτονικές τάσεις, θα παραμένει για πάντα αυτοκτονικός.

✔ Γεγονός:

Ο οξύς κίνδυνος αυτοκτονίας είναι συχνά βραχυπρόθεσμος και μπορεί να αφορά ένα μείγμα παραγόντων που είναι σημαντικοί για το άτομο εκείνη τη στιγμή. Ενώ οι αυτοκτονικές σκέψεις μπορεί να επιστρέψουν, δεν είναι μόνιμες και ένα άτομο που έχει σκεφτεί στο παρελθόν την αυτοκτονία ή έχει κάνει απόπειρα αυτοκτονίας μπορεί να μην έχει ξανά αυτές τις σκέψεις. Συχνά οι άνθρωποι δεν κάνουν ξανά βήματα για να τερματίσουν τη ζωή τους.

✘ Μύθος:

Μόνο άτομα με ψυχικά προβλήματα έχουν αυτοκτονικές τάσεις.

✔ Γεγονός:

Πολλοί άνθρωποι που έχουν αυτοκτονικές τάσεις δεν έχουν κάποιο ψυχικό πρόβλημα και πολλοί άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας δεν έχουν μια επιθυμία για θάνατο. Σε καταστάσεις κρίσης αυτοκτονίας, πρέπει να ληφθούν υπόψη πολλοί υποκείμενοι και συμβάλλοντες παράγοντες - όπως η οξεία συναισθηματική δυσφορία, χρόνιος πόνος, εμπειρία της βίας και των κοινωνικών καθοριστικών παραγόντων.

✘ Μύθος:

Η αυτοκτονική συμπεριφορά είναι εύκολο να εξηγηθεί.

✔ Γεγονός:

Οι αυτοκτονικές συμπεριφορές δεν είναι εύκολο να εξηγηθούν. Δεν είναι ποτέ αποτέλεσμα ενός μόνο παράγοντα ή γεγονότος. Οι παράγοντες που οδηγούν τα άτομα Οι πιθανότητες αυτοκτονίας είναι πολλαπλές και πολύπλοκες και δεν θα πρέπει να αναφέρονται με απλοϊκό τρόπο. Η υγεία, η ψυχική υγεία, τα αγχωτικά γεγονότα της ζωής και οι κοινωνικοί και πολιτισμικοί παράγοντες πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την προσπάθεια κατανόησης της αυτοκτονικής συμπεριφοράς.

✘ Μύθος:

Η αυτοκτονία είναι ένας τρόπος που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους.

✔ Γεγονός:

Είναι καλύτερο να μην παρουσιάζεται η αυτοκτονία ως ένα εποικοδομητικό ή κατάλληλο μέσο αντιμετώπισης προβλημάτων. Ιστορίες για άτομα με προσωπική εμπειρία αυτοκτονικών σκέψεων και που κατάφεραν να αντιμετωπίσουν τις δύσκολες καταστάσεις της ζωής τους μπορούν να βοηθήσουν στην ανάδειξη εναλλακτικών επιλογών για άλλους που ενδέχεται να σκέφτονται αυτήν τη στιγμή την αυτοκτονική συμπεριφορά.

Πρόληψη αυτοκτονίας: μια σειρά πόρων

- Ένας πόρος για γενικούς ιατρούς
- Ένας πόρος για επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης
- Ένας πόρος για εκπαιδευτικούς και άλλο προσωπικό σχολείου
- Ένας πόρος για τους εργαζόμενους στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας
- Ένας πόρος σε φυλακές και φυλακές
- Πώς να ξεκινήσετε μια ομάδα επιζώντων
- Ένας πόρος για συμβούλους
- Ένας πόρος στην εργασία
- Ένας πόρος για την αστυνομία, τους πυροσβέστες και άλλους ανταποκριτές πρώτης γραμμής
- Ένας πόρος για την καταγραφή περιστατικών αυτοκτονίας
- Ένας πόρος για την καταγραφή περιστατικών μη θανατηφόρας αυτοκτονικής συμπεριφοράς
- Ένας πόρος για τη δημιουργία μιας γραμμής κρίσης
- Ένας πόρος για τους καταχωρητές και τους ρυθμιστές φυτοφαρμάκων
- Ένας πόρος για κινηματογραφιστές και άλλους που εργάζονται στη σκηνή και την οθόνη

Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με:

Μονάδα Ψυχικής Υγείας

Τμήμα Ψυχικής Υγείας και Χρήσης Ουσιών

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Λεωφόρος Απία 20

CH-1211 Γενεύη 27

Ελβετία

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: mhgar-

info@who.int Ιστότοπος: <http://www.who.int/health-topics/suicide>

