

# Gairės žiniasklaidai:

## kaip atsakingai kalbėti ir rašyti apie savižudybes

[Paruošta „Jaunimo linijos“ psichologų ir savanorių]



Kalbėjimas apie savižudybes yra svarbi savižudybių prevencijos dalis. Atsakinga komunikacija gali mažinti stigmą, skatinti žmones kreiptis pagalbos ir didinti visuomenės supratimą apie emocinės sveikatos sunkumus. Tuo pačiu neatsargus, sensacingas ar romantizuojantis turinys gali turėti neigiamą poveikį pažeidžiamiesiems žmonėms. Tyrimai ir tarptautinės rekomendacijos rodo, kad etiškas savižudybių temos nušvietimas gali prisidėti prie savižudybių prevencijos, skatinti atviriau kalbėti apie emocinę sveikatą ir pagalbos paiešką.

Šias rekomendacijas žiniasklaidos atstovams, turinio kūrėjams ir komunikacijos specialistams parengė „Jaunimo linijos“ psichologai, remdamiesi tarptautinėmis savižudybių prevencijos ir atsakingos komunikacijos rekomendacijomis.

## Kalbėkite apie savižudybę kaip apie sudėtingą reiškinį

Savižudybė yra sudėtingas ir daugelio veiksnių nulemtas procesas. Venkite pateikti vieną priežastį ar vieną įvykį kaip savižudybės paaiškinimą. Tokios formulės kaip „nusižudė dėl skyrybų“, „dėl neišlaikyto egzamino“ ar „dėl darbo netekimo“ supaprastina sudėtingą reiškinį ir gali klaidinti auditoriją. Savižudybę dažniausiai lemia įvairių psichologinių, socialinių, asmeninių ir aplinkos veiksnių visuma.

## Neatskleiskite savižudybės būdo ir detalių

Publikacijose nerekomenduojama aprašyti savižudybės būdo, naudotų priemonių, vietos ar kitų detalių, kurios galėtų būti atkartojamos. Taip pat reikėtų vengti detalių apie bandymus nusižudyti, konkrečių vaizdų ar informacijos, leidžiančios identifikuoti vietą ar aplinkas.



## Venkite romantizavimo ir heroizavimo

Nereikėtų savižudybės vaizduoti kaip išsilaisvinimo, problemų sprendimo ar prasmingo pasirinkimo. Taip pat nerekomenduojama publikuoti atsisveikinimo laiškų, sureikšminti mirusiojo įvaizdžio ar kurti pasakojimų, galinčių formuoti įspūdį, kad savižudybė yra būdas sulaukti dėmesio, meilės ar pripažinimo.

## Venkite sensacingo turinio

Savižudybės neturėtų būti pateikiamos kaip sensacija. Rekomenduojama vengti šokiruojančių antraščių, emocinį poveikį stiprinančių formuluočių, perteklinio istorijų kartojimo ar savižudybės temos eskalavimo siekiant didesnio auditorijos dėmesio. Ypač svarbu atsakingai vertinti publikacijų antraštes, vizualus ir turinio pateikimo kontekstą.



## Atsargiai rinkitės žodžius

Venkite tokių formuluočių kaip „sėkminga savižudybė“, „nesėkmingas bandymas nusižudyti“, „savižudžių tauta“, „savižudybių epidemija“ ar kitų dramatinio pobūdžio apibūdinimų. Taip pat rekomenduojama nevartoti romantizuojančių posakių, tokių kaip „iškeliaavo“, „išėjo“, „išskrido“, „palengvėjo“. Kalbant apie savižudybę svarbu vartoti aiškią, tikslią ir neutralią kalbą.

## Nespekuliukite dėl priežasčių ir kaltininkų

Venkite spėlionių, kodėl žmogus nusižudė, bei bandymų ieškoti vieno atsakingo asmens ar aplinkybės. Savižudybė nėra vieno įvykio pasekmė, todėl tokie aiškinimai gali būti klaidinantys, netikslūs ir skaudūs artimiesiems.



## Ypač atsargiai kalbėkite apie žinomų žmonių savižudybes

Žinomų žmonių savižudybės dažnai sulaukia didelio visuomenės dėmesio, todėl svarbu vengti detalių, romantizavimo ar perteklinio tokio įvykio sureikšminimo. Tarptautiniai tyrimai rodo, kad netinkamas tokių atvejų nušvietimas gali turėti didesnę poveikį pažeidžiamiesiems žmonėms.

## Socialiniuose tinkluose taikomi tie patys principai

Socialiniuose tinkluose rekomenduojama neskelbti savižudybės būdo detalių, vengti identifikuoti galinčių vaizdų, nespekuliuoti aplinkybėmis ir, jei įmanoma, moderuoti komentarus. Taip pat svarbu priminti apie pagalbos galimybes, skatinti atsakingą dialogą ir būti pasirengus sulaukti stiprių auditorijos reakcijų.

## Visuomet pateikite informaciją apie pagalbos galimybes

Publikacijose, reportažuose, laidose ar socialinių tinklų įrašuose apie savižudybes rekomenduojama nurodyti, kur žmogus gali kreiptis emocinės pagalbos. Tai gali paskatinti krizę išgyvenančius žmones ieškoti pagalbos ir nelikti vieniems su savo sunkumais.

## Informacija redakcijoms

Prašome publikacijose naudoti aktualiausią informaciją apie emocinės pagalbos galimybes ir periodiškai ją atnaujinti.

Šiuo metu „Jaunimo linija“ emocinę paramą 16–35 metų žmonėms teikia:

### Telefonu:



0 800 28888

Visą parą

### Chatu:



jaunimolinija.lt

13:00 - 01:00 val.

### Mobiliąja programėle:



GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store



Dėl papildomos informacijos, komentarų ar konsultacijų apie atsakingą komunikaciją savižudybių tema kviečiame kreiptis:

Komunikacijos vadovė: **Sandra Bernotaitė**

+370 607 86698

✉ sandra@jaunimolinija.lt

🌐 jaunimolinija.lt

Daugiau informacijos apie atsakingą komunikaciją savižudybių tema rasite „Jaunimo linijos“ interneto svetainėje.