

Kaip atsakingai pranešti apie savižudybę?

- Yra įrodymų, kad žiniasklaidos pranešimai, ypač apie žinomų žmonių savižudybes, gali paskatinti vėlesnes savižudybes.
- Gairės kaip pranešti apie savižudybę internetinei žiniasklaidai yra naudingos siekiant sumažinti savižudybių imitavimo grėsmę.
- Savižudybių prevencijai svarbi pusiausvyra tarp visuomenės teisės žinoti ir žalingų pasekmių sukėlimo grėsmės.
- Daugiau rekomendacijų ieškokite Pasaulio sveikatos organizacijos parengtoje atmintinėje žiniasklaidai.
- Atmintinę parengė Higienos instituto Psichikos sveikatos centro specialistai. Dėl bendradarbiavimo galimybių kviečiame kreiptis **institutas@hi.lt**

Akcentuokite emocinės pagalbos galimybes

- ✗ „Paauglys nusižudė išsiskyręs su mergina“
- ✓ „Paauglių emocinė sveikata: kaip padėti išgyventi sunkumus?“
- ✗ „Tragiška netektis: žmogus nušoko nuo tilto“
- ✓ „Ekspertai primena: svarbu ieškoti pagalbos emocinių sunkumų metu“

Atkreipkite dėmesį į tai, jog svarbu padėti kitiems

- ✗ „Garsus aktorius pasirinko mirtį: gerbėjai sukrėsti“
- ✓ „Psichikos sveikatos svarba: kaip padėti emocinių sunkumų turintiems?“
- ✓ *Galimos ir kitos formuluočių alternatyvos.*

ANTRAŠČIŲ ALTERNATYVOS

Užbėk už akių
perdegimui

Tu esi   

A young woman with long blonde hair tied in a ponytail is performing a handstand on a wooden pier. She is wearing a dark grey t-shirt and maroon leggings. Her legs are spread wide in a V-shape, and she is looking down at her hands. The background shows a calm blue lake and a clear sky.

Judėti ir gyventi

Nepraneškite apie savižudybės metodą ir vietą

- ✗ „Asmuo nusižudė [konkrečiu metodu] viename iš miesto parkų.“
- ✓ „Ekspertai primena apie psichikos sveikatos svarbą.“

Nenaudokite sensacingų frazių

- ✗ „Šokiruojanti žinia: žmogus nutraukė savo gyvenimą po šeimos ginčo“
- ✓ „Kaip spręsti šeimoje kylančius emocinius sunkumus?“

Nepateikite savižudybės kaip neišvengiamo sprendimo

- ✗ „Netekęs vilties, žmogus nusprendė pasitraukti iš gyvenimo.“
- ✓ „Psichologai pabrėžia, kad pagalba yra prieinama visiems, išgyvenantiems sunkumus.“
- ✓ *Galimos ir kitos formuluočių alternatyvos.*

KAIP KOREGUOTI TURINĮ?

Reikia
pasikalbėti?

Neprašykite komentuoti įvykio detalių –
gerbkite privatumą

- ✓ Suteikite galimybę kalbėti apie pagalbos ieškojimą, o ne apie įvykį.
- ✓ Jei kalbinate specialistą, leiskite pasidalinti įžvalgomis apie pagalbą.
- ✓ Venkite klausimų, kurie gali sustiprinti kaltės jausmą artimiesiems,
pvz.: „Ar pastebėjote ženklus? Kodėl niekas nepadėjo?“
- ✓ Užduokite klausimus apie pagalbą ir prevenciją,
pvz.: „Ką svarbu žinoti apie emocinius sunkumus?“,
„Kur žmonės gali kreiptis?“

Tu esi 👁️.👂.💖

POKALBIAI SU ARTIMAISIAIS

Akcentuokite palaikymą

- ❌ Nuotrauka su žmogumi, žiūrinčiu pro langą su ašaromis
- ✅ Žmogus su draugu, kalbantis ir gaunantis palaikymą
- ❌ Tamsus koridorius, vienišas siluetas
- ✅ Saulėta vieta, žmogus gamtoje
- ❌ Garsaus žmogaus nuotrauka su juodu fonu ir žodžiais „Ilsėkis ramybėje“
- ✅ Bendruomenės palaikymas

Atsiliepk ir ištiesk
pagalbos ranką

VAIZDINĖS MEDŽIAGOS PATEIKIMAS

Tu esi   

Reikia pasikalbėti?

Nepamirškite nurodyti pagalbos galimybes

- ✓ Emocinių paramos linijų ir kt. pagalbos kontaktai bei jų darbo laikas.

Galite pateikti trumpą prierąšą

- ✓ „Jei išgyvenate emocinius sunkumus, kreipkitės pagalbos: <..>. Daugiau informacijos <https://tuesi.lt/pagalbos-teikejai/> “

Tu esi   

PAGALBOS KONTAKTŲ PATEIKIMAS

Tu gali kalbėtis apie savižudybę

Kurkite teigiamą poveikį visuomenei

- ✓ Interviu su žmonėmis, kurie įveikė emocinius sunkumus.
- ✓ Ekspertų komentarai apie pagalbą psichikos sveikatos sunkumų turintiems asmenims.
- ✓ Sėkmės istorijos: kaip žmonės siekia įveikti ar įveikia iššūkius.

STRAIPSNIAI

Tu esi   



Kokia Tavo istorija?

Atkreipkite dėmesį į komentarus internete



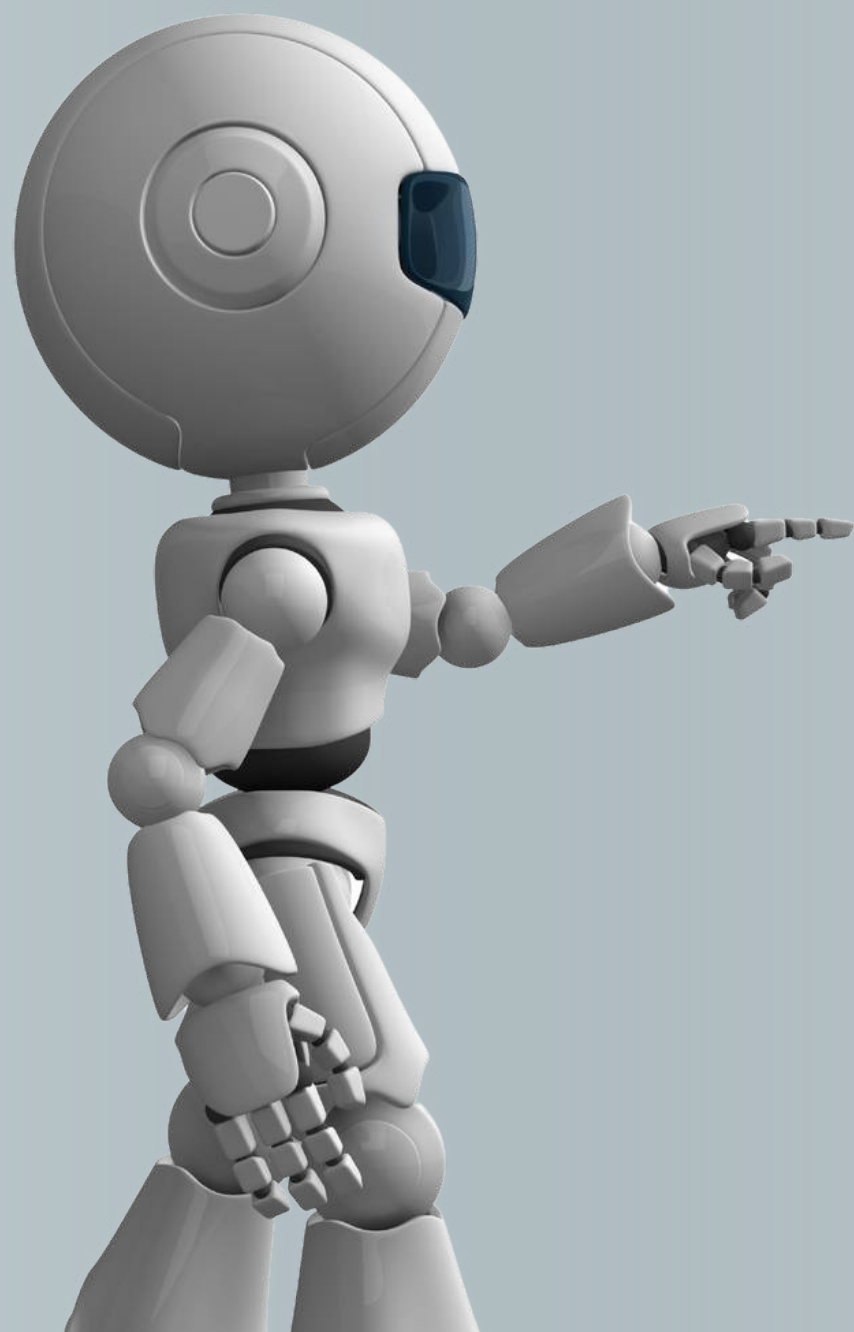
Stebėkite komentarus po straipsniais – jei reikia, išjunkite komentavimo funkciją.



Parašykite komentarą po straipsnio paskelbimu, pvz.:

„Šis straipsnis skirtas atkreipti dėmesį į psichikos sveikatą ir pagalbos galimybes. Jei išgyvenate sunkumus, kreipkitės pagalbos: [įrašyti pagalbos linijų kontaktus].“

SOCIALINIAI TINKLAI IR KOMENTARAI



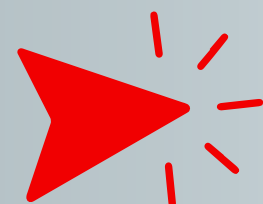
Efektų detektavimas. Įrankis automatiškai detektuoja Verterio ir Papageno efektus, ar tekstas turės apsauginį ar žalingą poveikį.



Teksto tobulinimas. Įrankis pateikia siūlymus kaip tobulinti tekstą ir užtikrinti atsakingą rašymą apie savižudybes.



Dirbtinio intelekto algoritmai. Teksto analizei ir rekomendacijų pateikimui naudojami dirbtinio intelekto algoritmai.



ITASA nuoroda ir grįžtamojo ryšio anketa.

**DI ĮRANKIS „ITASA“
ŽINIASKLAIDOS ATSTOVAMS**