

UDHËZIME PËR RAPORTIMIN E VETËVRASJEVE

Pika të rëndësishme mbi raportimin e vetëvrasjeve

- Mbi 50 hulumtime shkencore në mbarë botën kanë vërtetuar se disa mënyra të raportimit të lajmeve mund të rrisin mundësinë e kryerjes së aktit të vetëvrasjes tek njerëzit që janë më të ndjeshëm. Rreziku i rritjes së këtij numri lidhet me sasinë, kohëzgjatjen dhe rëndësinë e raportimit të lajmit.
- Rreziku për shtimin e numrit të vetëvrasjeve rritet kur raportimet shpalosin metodën e kryerjes së vetëvrasjes, përdorin tituj apo fotografi dramatike ose grafike, si dhe në rastet kur ngjarjet të cilat janë të përsëritura ose të sqaruara gjerësisht i japin vëmendje të shtuar vdekjes.
- Nëse raportimi rreth lajmeve që lidhen me vetëvrasje realizohet në mënyrë të kujdesshme, edhe në qoftë se ai është i shkurtër, mund të ndryshojë keqinformimin nga ana e publikut dhe të përmirësojë mitet, gjë që mund të inkurajojë individët të cilët janë më të ndjeshëm ose që janë në rrezik për të kërkuar ndihmë.

Vetëvrasja është çështje e shëndetit publik. Raportimi mediatik dhe ai online lidhur me vetëvrasjen duhet të realizohet duke përdorur praktikat më të mira. Disa vetëvrasje mund të jenë të favorshme për publikim nga mediat. Megjithatë, mënyra e raportimit të vetëvrasjeve mund të ndikojë negativisht, duke kontribuar në “ngjijtjen e vetëvrasjes” - rritjen e numrit të vetëvrasjeve - apo pozitivisht, duke nxitur kërkimin e ndihmës.

“Ngjijtja e vetëvrasjes”, njohur ndryshe si “Copycat Suicide”, ndodh atëherë kur një apo më shumë vetëvrasje raportohen në atë mënyrë që kontribuojnë në shkaktimin e një vetëvrasje tjetër.

Referencat dhe informacionet shtesë mund t’i gjeni në:
www.ReportingOnSuicide.org.

NË VEND TË KËSAJ

- Kryetitujve të mëdhenj ose sensacionalist, apo vendosje të dukshme dhe të spikatur (p.sh., "Kurt Cobain ka përdorur armë zjarri për të kryer vetëvrasje").
- Përfshirjen e fotove/ videove të lokacionit ose metodës së vdekjes, familjeve të pikëlluara, shoqërisë, përkujtimeve apo funeraleve.
- Përshkrimin e vetëvrasjeve të fundit si "epidemike", "marrëmendëse", ose terma tjerë të fuqishëm.
- Përshkrimin e vetëvrasjeve si të pashpjegueshme ose "pa shenja paralajmëruese".
- "Filan Fëstëku ka lënë një letër për vetëvrasjen duke thënë...".
- Hulumtimit dhe raportimit të vetëvrasjeve njejtë sikurse raportimit të krimeve.
- Citimi/intervistimi i policisë ose ekipeve të reagimit të parë rreth shkaqeve të vetëvrasjes.
- Referimit të vetëvrasjeve si të "suksesshme", "jo të suksesshme", ose "tentim i dështuar".

BËJE KËTË

- Informo audiencën pa e ekzagjëruar vetëvrasjen dhe minimizo rëndësinë e metodës (p.sh., "Kurt Cobain vdiq në moshën 27 vjeçare").
- Përfshij logon e një linje ose numrin e një linje lokale.
- Hulumto me kujdes statistikën më të reja mbi vetëvrasjen dhe përdor fjalë josenzionale si "ngritet" apo "më të larta".
- Shumica e njerëzve që vdesin nga vetëvrasjet, por jo të gjithë, shfaqin shenja paralajmëruese. Përfshij tabelat ndihmëse si "Shenjat Paralajmëruese" dhe "Çfarë të bëjmë" (prej fq. 2) në artikullin tuaj nëse është e mundur.
- "Një shënim nga i/e ndjer-i/a është gjetur dhe është duke u shqyrtuar nga mjeku ligjor".
- Raporto vetëvrasjen si një çështje e shëndetit publik.
- Kërko këshilla nga ekspert të parandalimit të vetëvrasjes.
- Përshkruaje me fjalët si: "vdiq nga vetëvrasja", apo "përfundoi në vetëvrasje".

SHMANG KEQ-INFORMIMIN DHE OFRO SHPRESË

- Vetëvrasja është komplekse. Gati gjithmonë ka shkaqe të shumta, duke përfshirë çrregullime mendore, të cilat mund të jenë të fshehta dhe të pa trajtuara. Sidoqoftë, këto çrregullime kanë trajtim.
- Referoju hulumtimeve të cilat na informojnë se abuzimi i substancave apo çrregullimet e shëndetit mendor gjenden në 90% të personave të cilët kanë vdekur nga vetëvrasja.
- Shmang raportimet të cilat e karakterizojnë vetëvrasjen si të shkaktuar nga një ngjarje e vetme, siç është humbja e punës, divorci, apo notat e dobëta.
- Raportime të tilla e teprojnë thjeshtëzimin e situatës dhe krijojnë keqkuptime në popullatë rreth vetëvrasjes.
- Mendoni rreth citimit të një eksperti të parandalimit të vetëvrasjeve rreth arsyeve dhe trajtimeve. Shmangu të ekzagjërues nga opinioni i ekspertit.
- Përdor rastin për të informuar qytetarët rreth shkaqeve, shenjave paralajmëruese, trendeve dhe avancimet e fundit rreth trajtimit të vetëvrasjes.
- Shto deklarata mbi mundësitë për trajtim, tregimet e atyre të cilët e kanë tejkaluar një krizë rreth vetëvrasjes dhe burime që mund të ndihmojnë.
- Bashkangjit burime të freskëta lokale/kombëtare ku lexuesit/shikuesit mund të gjejnë trajtim, informata dhe këshilla të cilat promovojnë kërkimin e ndihmës.

SUGJERIME PËR MEDIAT SOCIALE, FORUMET ONLINE, BLOGERËT DHE KOMENTUESIT PUBLIK

- Bloggerët dhe komentuesit publik mund të ndihmojnë në uljen e rrezikut duke postuar linqe të shërbimeve trajtuese, shenjave paralajmëruese dhe linjave për parandalimin e vetëvrasjes.
- Përfshirja e historive të shpresës dhe shërimit, shpërndarja e informacioneve se si të kapërcehen mendimet për vetëvrasje dhe aftësimi për përballjen ndaj situatës.
- Potenciali i raporteve online, fotove/videove dhe storieve që të bëhen virale, e bën të domosdoshëm që interpretimi online i lajmit të vetëvrasjes të ndjekë rekomandimet e sigurisë së faqes apo industrisë.
- Rrjetet sociale shpesh mund të shndërrohen në faqe përkujtimore për të ndjerët dhe duhet të monitorohen për komente urrëjtje dhe deklarime që të tjerët janë duke konsideruar vetëvrasjen. Rregullat dhe udhëzimet e forumeve online mund të mbështesin heqjen e postimeve të papërshtatëshme dhe insensitive.

TABELA KËSHILLUESE PËR TREGIME/RAPORTIME

SHENJA PARALAJMËRUESE TË VETËVRASJES

- Flasin rreth dëshirës për të vdekur.
- Kërkojnë mënyra për të vrrarë veten.
- Flasin rreth të të ndjenurit të pashpresë ose të mungesës së një qëllimi.
- Flasin rreth të qenit të bllokuar ose me dhimbje të pa përballueshme.
- Flasin rreth të qenit barrë për të tjerët.
- Rritje të përdorimit të alkoolit dhe drogave.
- Duken të shqetësuar, acaruar, të pakujdesshëm.
- Flenë pak ose shumë.
- Tërhiqen ose ndjehen të izoluar.
- Tregojnë shenja të zemërimit ose flasin për hakmarrje.
- Shfaqin luhatje ekstreme të disponimit.
- Sa më shumë prej këtyre shenjave që një person tregon, aq më i madh është rreziku.

Shenjat paralajmëruese janë të shoqëruara me vetëvrasje por mund të mos jenë shkaktarë të vetëvrasjes.

ÇFARË TË BËJMË

Nëse dikush që njihni shfaq shenja paralajmëruese të vetëvrasjes:

- Mos e lini atë person vetëm.
- Largoni armët e zjarrit, alkoolin, drogat ose objekte të mprehta të cilat mund të përdoren në një tentativë për vetëvrasje.
- Telefono linjën kombëtare të parandalimit të vetëvrasjes "Linja e Jetës" në numrin **080012345**.
- Dërgojeni personin në një dhomë emergjente ose kërkoni ndihmë prej një profesionisti të shëndetit mendor ose një mjeku.