



استانداردهای علمی تهیه خبر خودکشی

مدیریت سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بهار 1400

استانداردهای علمی تهیه خبر خودکشی

با توجه به نقش مهم رسانه ها در انجام رفتارهای سالم و نگرش جامعه، شواهد علمی موجود در سطح جهانی و ملی نشان میدهد موارد متعددی از بروز اپیدمی یا همه گیری خودکشی، به دنبال انتشار غیرعلمی اخبار مربوط به خودکشی رخ داده است. رسانه ها می توانند اطلاعات آموزشی سودمندی درباره خودکشی ارائه دهند یا برعکس اطلاعات نادرستی را درباره آن منتشر کنند و ثابت شده است رعایت اصول علمی و استانداردهای بین المللی انتشار اخبار خودکشی، می تواند باعث تقویت عوامل محافظت کننده یا ممانعت کننده از خودکشی شود.

شواهد علمی درباره تاثیر رسانه ها بر رفتار خودکشی:

بیش از یک صد تحقیق درباره خودکشی تقلیدی انجام شده است (مانند خودکشی هایی که به نظر می رسد مستقیم با اخبار رسانه ی مرتبط هستند) که این مطالعات نشان می دهد گزارش رسانه ی موارد خودکشی ممکن است منجر به افزایش احتمال تقلید رفتارهای خودکشی شود. پوشش مکرر خبر خودکشی و گزارشهای تاثیر گذار مربوط به آن قویا با رفتارهای تقلیدی خودکشی ارتباط دارد و زمانی این تاثیر بیشتر می شود که فرد اقدام کننده شخصیت مشهور یا مورد توجه خوانندگان یا بینندگان باشند. برخی از زیر گروههای خاص (مثلا جوانان افراد مبتلا به بیماریهای روانی، افراد دارای سابقه خودکشی، کسانی که در اثر حادثه خودکشی داغدار شده اند) در برابر خودکشی تقلیدی آسیب پذیر ترند.

چگونگی گزارش دهی مسئولانه اخبار مرتبط با خودکشی :

• اطلاعات دقیق درباره محلهای دریافت کمک ارائه کنید

اطلاعات مربوط به نحوه دسترسی به منابع حمایتی باید در پایان تمامی گزارش ها و اخبار مربوط به خودکشی ارائه شود. ارائه فهرستی بلند بالا از منابع ممکن است گیج کننده باشد و نتیجه معکوس بدهد. بنابراین ذکر تعداد محدودی از این منابع کافی است (مثلا ذکر شماره خطوط بحران 4030 و 1480 و یا توصیه به مراجعه به روانشناسان مراکز بهداشت) و ترغیب مردم به تماس با این شماره ها در هنگام روبه رو شدن با بحران و یا مراجعه به متخصصین و روانشناسان

• درباره حقایق خودکشی و شیوه های پیشگیری از خودکشی ، بدون ترویج باورهای نادرست به

مردم آموزش دهید

تصورات نادرست زیادی در باره خودکشی وجود دارد. گزارش های رسانه ای که این باورهای نادرست را تکرار می کنند ممکن است بر انگیزاننده رفتارهای خود آسیب رسان در جمعیت عمومی باشد، از جمله باورهای نادرست به چند مورد اشاره می شود :

باور نادرست: افرادی که در مورد خودکشی صحبت می‌کنند، خودکشی نمی‌کنند.

واقعیت این است که بیشتر افرادی که خودکشی می‌کنند هشدارهای دقیقی در مورد هدف خود به دیگران داده‌اند.

باور نادرست: بهبود پس از بحران به معنای پایان خطر خودکشی است.

واقعیت این است که بسیاری از خودکشی‌ها در دوره بهبودی، زمانی اتفاق می‌افتد که فرد برای تبدیل افکار ناامیدکننده به یک عمل مخرب، انرژی و اراده داشته باشد.

باور نادرست: وقتی فردی تصمیم می‌گیرد با خودکشی بمیرد برای توقف او نمی‌توان کاری انجام داد.

واقعیت این است که خودکشی قابل پیشگیری است. بسیاری از افرادی که تمایل به خودکشی دارند نمی‌خواهند بمیرند آنها صرفاً می‌خواهند درد و رنج را متوقف کنند.

باور نادرست: فقط طبقات خاص جنسیتی، نژادی، اقتصادی، اجتماعی و سنی دست به خودکشی می‌زنند.

واقعیت این است که هر فردی می‌تواند دست به خودکشی بزند.

باور نادرست: هنگامی که فرد یکبار خودکشی می‌کند، همیشه اقدام به این کار خواهد کرد.

واقعیت این است که ممکن است افکار خودکشی عود کنند، اما دائمی نیستند و در برخی از افراد ممکن است هرگز عود نکنند.

• گزارشهایی درباره‌ی نحوه‌ی مقابله با عوامل استرس‌زای زندگی و افکار خودکشی و نحوه‌ی دریافت کمک تهیه کنید

تهیه روایت‌های داستانی از زندگی افرادی که توانسته‌اند به خوبی شرایط سخت زندگی و افکار خودکشی را مدیریت کنند می‌تواند به افرادی که در شرایط سخت به سر می‌برند کمک کند تا از راهبردهای مقابله‌ای مثبت مشابهی استفاده کنند همچنین ارائه گزارشهایی با محتوای آموزشی در باره چگونگی دریافت کمک نیز توصیه می‌شود که این گزارش‌ها معمولاً راهکارهای مشخصی را نشان می‌دهند که دیگران برای فائق آمدن بر افکار خودکشی به کار برده‌اند و اقداماتی را که فرد می‌تواند در این مواقع انجام بدهد برجسته می‌سازد.

• هنگام گزارش خودکشی افراد مشهور جانب احتیاط را رعایت کنید

خودکشی افراد مشهور ارزش خبری دارد، احتمال دارد گزارش چنین خودکشی هایی سبب افزایش خودکشی در افراد آسیب پذیر شود. بزرگنمایی مرگ اشخاص مشهور ممکن است این تصور را القا کند که جامعه رفتار خودکشی را تجلیل می کند. در نتیجه ممکن است باعث افزایش رفتار خودکشی در دیگران شود به همین دلیل در گزارش خودکشی افراد مشهور نباید از خودکشی فرد تجلیل یا جزئیات روش خودکشی او را بیان کرد و بایستی بر زندگی نامه افراد مشهور و نقش آنها در اجتماع و تاثیر منفی مرگشان بر دیگران تمرکز نمود.

• هنگام مصاحبه با خانواده یا دوستان داغدار جانب احتیاط را رعایت کنید

دیدگاه افرادی که در نتیجه خودکشی داغدار شده اند می تواند منبع بسیار ارزشمندی برای آموزش دیگران درباره واقعت های خودکشی باشد. با اینحال جمع آوری چنین اطلاعاتی و گنجاندن آن در خبر رسانه ای باید با ملاحظاتی انجام شود. مشارکت اعضای خانواده دوستان یا اطرافیان داغدار یا افرادی که خود ممکن است در شرایط بحرانی باشند باید با احتیاط انجام شود. باید احترام به حریم خصوصی افراد را به نوشتن داستانی دراماتیک ترجیح داد.

اصحاب رسانه ممکن است در جریان تحقیقات خود اطلاعاتی را درباره رویداد خودکشی کسب کنند که فرد داغدار از آن مطلع نباشد نحوه انتشار این اخبار بسیار حائز اهمیت است زیرا ممکن است به فرد داغدار آسیب برساند.

در مواردی که گزارش دهی به فقدان اخیر مربوط نیست، در صورت امکان قبل از انتشار اطلاعات گزارش تهیه شده به افراد داغدار نشان داده شود تا در صورت نیاز این اطلاعات تصحیح و تغییرات لازم اعمال شود..

• اخبار مربوط به خودکشی را برجسته نکنید و از تکرار آنها خودداری کنید

بهترین مکان برای درج اخبار مربوط به خودکشی در روزنامه ها صفحات داخلی و در پایین این صفحه هاست و به همین ترتیب اخبار مربوط به خودکشی باید در بخش دوم یا سوم اخبار تلویزیون یا در انتهای اخبار رادیویی یا پست های آنلاین ارائه شود نه در صدر اخبار

• از ادبیاتی که باعث حساس شدن مردم یا عادی سازی پدیده خودکشی می شود یا آن را راهکار سازنده در مقابله با مشکلات نشان می دهد استفاده نکنید

باید از به کار بردن ادبیاتی که باعث حساس سازی مقوله خودکشی می شود اجتناب کرد برای مثال بهتر است در گزارشها از اصطلاح افزایش میزان خودکشی به جای همه گیری خودکشی استفاده کرد. انتقال این پیام که خودکشی معضل سلامت عمومی است و نیز ذکر عوامل خطر موجد آن در کنار پیامی درباره پیشگیری از خودکشی می تواند اهمیت پیشگیری از خودکشی را به مردم آموزش دهد.

همچنین باید از به کار بردن اصطلاحاتی مانند خودکشی ناموفق یا خودکشی موفق اجتناب کرد زیرا به معنی آن است که مرگ نتیجه ای مطلوب بوده است در چنین مواقعی بهتر است از عبارات جایگزین مانند رفتارهای خودکشی غیر کشنده استفاده کرد که هم دقیق ترند و هم کمتر از آنها سوء برداشت میشود.

عبارت ارتکاب به خودکشی که بر عملی جنایتکارانه دلالت دارد باعث افزایش انگ و شرمساری افرادی میشود که بر اثر خودکشی عزیزی را از دست داده اند بنابر این بهتر است از اصطلاحاتی مانند مرگ ناشی از خودکشی یا گرفتن جان خود استفاده کرد.

• از بیان جزئیات روش خودکشی خودداری کنید

باید از توصیف جزئیات یا بحث در مورد روش مورد استفاده برای خودکشی اجتناب کرد زیرا این موضوع احتمال آن را افزایش می دهد که فرد آسیب پذیر از این عمل الگو برداری کند.

برای مثال گزارش مصرف بیش از حد دارو ذکر جزئیات نام شیمیایی یا نام تجاری دارو مقدار یا ترکیب داروی به کار رفته یا نحوه تهیه آنها ممکن است آسیب رسان باشد، گاهی ممکن است یک مکان به نام مکانی برای خودکشی شهرت پیدا کند مثلاً پل یا ساختمانی بلند پرتگاه یا ایستگاه راه آهن یا تردد در محلی که قبلاً مواردی از خودکشی در آن رخ داده باشد اصحاب رسانه باید دقت کنند این چنین مکانهایی را تبلیغ نکنند، از ادبیات حساسیت برانگیز برای توصیف این مکانها استفاده نکنند یا مکرر به ذکر تعداد خودکشی های رخ داده در آن مکانها اشاره نکنند

باید از گزارش موارد خودکشی و اقدام به خودکشی در محیط های آموزشی یا مؤسسات ویژه برای گروههای آسیب پذیر (زندان ها، مراکز و بیمارستانهای روانپزشکی) احتیاط شود.

• از تیتراهای خبری حساسیت برانگیز استفاده نکنید

در تیترا اخبار باید سعی شود از استفاده از اصطلاح «خودکشی» و همچنین اشاره ی صریح به روش یا محل خودکشی اجتناب کرد و اگر تیترا گزارش را سایر دست اندرکاران رسانه بجز افرادی که روی متن کار می کنند می نویسند نویسنده ی متن اصلی باید با نویسنده ی عنوان، همکاری و از انتخاب تیترا مناسب اطمینان حاصل کند. از بکار بردن عکس و فیلم یا لینک رسانه های اجتماعی حاوی اطلاعات مربوط به صحنه خودکشی خودداری کنید بخصوص اگر به جزئیات محل یا روش خودکشی اشاره دارد. توصیه می شود در تهیه محتوا و تصویرهای مورد استفاده در آن هماهنگی با سردبیر یا خبرنگاران انجام شود زیرا گاه افراد متفاوتی مسئول تهیه خبر خودکشی می شوند.

• دست اندر کاران رسانه ممکن است تحت تاثیر گزارشها و اخبار خودکشی قرار گیرند

تهیه گزارش درباره خودکشی ممکن است تجربیات فردی گزارشگر را در این زمینه تقویت کند. این اتفاقات ممکن است در هر محیطی رخ بدهد اما معمولاً در اجتماعات کوچک و بسته ای که در آن کارکنان رسانه پیوندهای محلی قدرتمندی با هم دارند بیشتر به وقوع می پیوندد. کارکنانی که به هر دلیل درگیر تأثیرات منفی خودکشی هستند نباید در جستجوی کمک تعلل کنند، این کارکنان می توانند با مراجعه به روانشناسان مراکز بهداشت یا تماس با شماره تلفن 4030 یا 1480 از کمکهای روانشناختی رایگان بهره مند شوند.

بر اساس اصول علمی سازمان جهانی بهداشت، گزارش موارد رفتارهای خود آسیب رسان باید این مشخصات را داشته باشد:

- 1- اطلاعات دقیقی درباره محل دریافت کمک ارائه کند.
- 2- بدون ترویج باورهای نادرست، درباره حقایق خودکشی و شیوه های پیشگیری از خودکشی، به مردم آموزش بدهد.
- 3- همزمان با اعلام خبر، گزارشهایی درباره نحوه مقابله با عوامل استرس زای زندگی یا افکار خودکشی و نحوه دریافت کمک های تخصصی ارائه گردد.
- 4- هنگام گزارش خودکشی افراد مشهور جانب احتیاط رعایت شود..
- 5- هنگام مصاحبه با خانواده یا دوستان داغدار جانب احتیاط رعایت شود.
- 6- اخبار مربوط به خودکشی برجسته نگردند و از تکرار آن ها خودداری شود.
- 7- ابتدا از ادبیاتی که باعث حساس شدن مردم یا عادی سازی پدیده خودکشی می شود یا آن را راهکار سازنده ای در مقابله با مشکلات نشان می دهد استفاده نشود.
- 8- از بیان جزئیات (زمان و مکان و روش و دلیل) خودکشی خودداری گردد.
- 9- از تیتراهای خبری حساسیت برانگیز استفاده نشود.
- 10- از به کار بردن عکس، فیلم و معرفی لینک های رسانه های دیجیتال در مورد واقعه خودداری گردد.
- 11- به هیچ وجه رفتار خودکشی و ابزار های خود آسیب رسان تبلیغ نگردد.
- 12- از واژه "خوکشی موفق" برای خودکشی های کامل منجر به مرگ استفاده نگردد.

- 13- نشراطلاعات مرتبط با خودکشی فقط در صفحات داخلی جراید مجازاست.
- 14- از چاپ عکس افراد یا نوشته هایی که توسط آنان قبل از اقدام به خودکشی نوشته شده، خودداری گردد.
- 15- دلایل ساده انگارانه برای اقدام به خودکشی ارائه نشود (بطور مثال: دختری برای اینکه اجازه رفتن به مهمانی دوستش را نداشت خودکشی نمود یا "پسری بدلیل اینکه والدین او از خرید تبلت برایش خودداری نمودند خودکشی نمود)."
- 16- از بزرگنمایی و هیجان انگیز جلوه دادن اقدام به خودکشی پرهیزشود.
- 17- از آنجا که اختلالات روانی میتوانند زمینه ساز خودکشی شوند در گزارشات، تعریف علمی اختلالات روانی توسط متخصصین مطرح گردد و مردم ترغیب شوند در صورت مشاهده علائم روانپزشکی به مراکز درمانی و مشاوره مراجعه نمایند.
- 18- جهت تشویق مردم به تاب آوری حتی المقدر مثالهایی از کسانی که بحران های زندگی را با موفقیت پشت سر گذاشته اند، ذکر شود.
- 19- عواقب جسمی اقدام به خودکشی هایی که منجر به مرگ نشده از جمله آسیب مغزی در اثر خفگی، فلج و... تشریح شود.
- 20- در صورت پخش اخبار خودکشی، حتما مراکز کمک رسانی مرتبط با پیشگیری از خودکشی معرفی شود.

منابع:

- 1- پیشگیری از خودکشی (مجموعه منابع)، مترجمین: پیر ایرانی، ساناز-رسولی، نافع-راعی، جمیله و همکاران، جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی به سفارش وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، مهر 1398
- 2- راهنمای انعکاس خبر خودکشی در رسانه ها، حسن زاده، مهدی و همکاران، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی با همکاری معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان، زمستان 1386