

10 wskazówek dla mediów i osób wypowiadających się w mediach dotyczących informowania na temat czynników ryzyka i samobójstw w związku z pandemią COVID-19

Dane Komendy Głównej Policji (KGP) wskazują, że pomiędzy styczniem a wrześniem 2020 roku liczba samobójstw była zbliżona do liczby samobójstw odnotowanych w analogicznym okresie w latach 2018 i 2019. Nie zwalnia nas to jednak z obowiązku zachowywania ostrożności w informowaniu, a także z podejmowania działań amortyzujących przewidywalne następstwa pandemii, ukazywaniu przykładów konstruktywnego radzenia sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami, które mogą być źródłem inspiracji dla innych, zarówno osób prywatnych, jak i instytucji i zakładów pracy.

1. Unikaj spekulacyjnych komentarzy i prognoz na temat potencjalnego wzrostu liczby samobójstw. Liczba samobójstw może, ale nie musi się zwiększyć, pomimo trudnych warunków i tego, że kryzys spowodowany pandemią daje się nam we znaki. Często decyduje nie kryzys (pandemia), a narracja, którą wokół niego tworzymy.
2. Unikaj alarmistycznego języka do opisywania potencjalnych skutków pandemii, takich jak nadmiernie częste koncentrowanie się na „wzroście kryzysu” czy „epidemii”. Może to generować sensacyjne nagłówki wiadomości oraz budować atmosferę zagrożenia i lęku niesprzyjającego racjonalnym działaniom.
3. Zachowaj szczególną ostrożność omawiając długoterminowe konsekwencje pandemii i jej wpływ na zdrowie psychiczne i zachowania samobójcze, aby uniknąć sensacyjnych relacji mogących przyczynić się do nadmiernego niepokoju, wzrostu poczucia beznadziejności i bezradności u odbiorców.
4. Wykorzystuj możliwości mediów do promowania wszelkich inicjatyw mających na celu zjednoczenie i solidarną walkę z pandemią, wspieranie osób szczególnie dotkniętych jej skutkami.
5. Ukazuj, jak można dbać o zdrowie swoje i bliskich, w tym trudnym czasie oraz informuj o tym, że wsparcie jest dostępne i jak można takie wsparcie uzyskać.

6. Pamiętaj, że historie pokazujące, jak ludzie dbają o swoje zdrowie psychiczne i powracają do zdrowia oraz jak radzą sobie z przeciwnościami losu, inspirują i często wiążą się ze spadkiem wskaźników samobójstw. Te pełne nadziei historie mogą służyć jako ważne świadectwa dla innych i mogą motywować do walki z trudnościami.
7. Dołóż starań, aby wykorzystać okres pandemii do wzmacniania – resilience, czyli odporności na stres, a także popularyzacji aktywności sprzyjających tzw. wzrostowi pourazowemu, pozwalającemu osiągnąć wyższy poziom funkcjonowania po kryzysie niż przed jego wystąpieniem.
8. Przypominaj, że samobójstwom można zapobiegać, zachęcaj do szukania pomocy i wskazuj źródła wsparcia np. telefony i miejsca pomocowe na stronie www.pokonackryzys.pl.
9. Korzystaj z Poradników dla mediów (www.poradnikdlamediuow.pl) w opracowywaniu materiałów do publikacji dotyczących zachowań samobójczych.
10. Pamiętaj o powyższych punktach podejmując aktywność w mediach społecznościowych tak, aby temat pandemii oraz jej ewentualne następstwa dotyczące zdrowia psychicznego, poruszać w sposób bezpieczny.

Dodatkowych informacji udziela:

Imię nazwisko - telefon

Dr med. Anna Baran

Przewodnicząca Grupy ds. Mediów

Zespołu Roboczego ds. prewencji samobójstw i depresji

przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego MZ

Mail: annabaran00@gmail.com

Tel. 0046 707 988 517