



Slimību profilakses un
kontroles centrs



PAŠNĀVĪBA – VAI UN KĀ PAR TO ZINOT, MEDIJOS



Katru gadu pasaulē tiek izdarīts aptuveni **viens miljons pašnāvību** – katrās 40 sekundēs tiek veikta viena pašnāvība, katra ietekmējot aptuveni 6 līdzcilvēku dzīves¹.



Arī Latvijā problēma bija un joprojām ir aktuāla – pēc Pasaules Veselības organizācijas Detalizētās mirstības datubāzē pieejamās informācijas Latvija atrodas 3. vietā Eiropas Savienības dalībvalstu vidū pēc izdarīto pašnāvību skaita uz 100 000 iedzīvotājiem².

Problēmu aktualizē ne tikai skaitļi, bet arī masu medijos regulāri nonākošā informācija par izdarītajām pašnāvībām un pašnāvības mēģinājumiem. Sabiedrībai ir jāapzinās šīs problēmas aktualitāte, tomēr, to darot, ir svarīgi atcerēties, ka šī ir specifiska un sensitīva tēma.

Lai arī šajā informatīvajā materiālā ietvertie ieteikumi ir daļēji pretrunā ar ierastajiem žurnālistikas principiem, jāatceras, ka sabiedrībai pasniegtajai informācijai attiecībā uz pašnāvībām jābūt pārbaudītai un pasniegšanas veidam – ievērojot iejūtību un atbildību, ņemot vērā pētījumos pierādīto faktu, ka **ziņošana par pašnāvībām masu medijos var novest pie atdarinošas pašnāvnieciskas uzvedības jeb „atdarinošajām pašnāvībām”**. Bet kā ziņot par pašnāvībām un vienlaikus neaizskart sabiedrības intereses?



BŪTISKĀKIE NOSACĪJUMI ATBILDĪGAI ZIŅOŠANAI PAR PAŠNĀVĪBĀM MASU MEDIJOS

Izvairieties no sensacionāla izteiksmes stila un pašnāvību normalizēšanas

Tādu jēdzienu kā „pašnāvību epidēmija” vietā ieteicams lietot, piemēram, „pašnāvību skaita/rādītāju pieaugums”. Tāpat jāizvairās no tādas informācijas izplatīšanas, kas pašnāvību padara par normālu parādību vai jēdziena „pašnāvība” lietošanas nevietā, piemēram, „politiskā pašnāvība”. Jēdziens „neveiksmīgs pašnāvības mēģinājums” rada iespaidu, ka nāve ir gribētais un vēlamais iznākums, tādēļ labāk lietot pamata frāzi „pašnāvības mēģinājums”³.

Izvairieties no detalizēta pašnāvības metodes un izdarīšanas vietas apraksta

Ziņojot par medikamentu pārdozēšanu pašnāvnieciskos nolūkos nedrīkst detalizēti izklāstīt lietotā medikamenta veidu, daudzumu vai kombināciju. **Īpaši piesardzīgiem jābūt gadījumos, kad izvēlēta pašnāvības vieta vai metode ir netipiska.** Tāpat izvairieties no detalizētas informēšanas par konkrētu pašnāvības izdarīšanas vietu (tiltu, augstceltni, dzelzceļu u.c.)³, kas var veicināt šīs vietas atkārtotu izmantošanu pašnāvības veikšanai (līdzīgi kā situācijā ar Vanšu tiltu). Vajadzības gadījumā pašnāvības izdarīšanas vieta jāmin pēc iespējas nekonkrētāka, piemēram, dzelzceļš/augstceltne/pamesta ēka u.c. Aicinām vienmēr padziļināti apsvērt ziņošanas par atsevišķiem gadījumiem nepieciešamību un vienmēr akcentēt arī kopējās tendences valstī iedzīvotāju izpratnes vairošanai par pašnāvību jautājumiem.



Izmantojiet iespēju izglītēt sabiedrību

Ar mediju palīdzību iespējams lauzt mītus un mazināt maldīgus, populārus pieņēmumus par pašnāvībām, piemēram, „tie, kas draud ar pašnāvību, to parasti neizdara” vai „ja kāds nolēmis izdarīt pašnāvību, to nekas vairs nevar apturēt”⁴. Tāpat nepieciešams uzsvērt pašnāvības daudzfactoriālo izcelsmi (depresija, atkarību izraisošo vielu lietošana, impulsivitāte, personas nespēja tikt galā ar problēmām, kultūras, ģenētiskie un sociālekonomiskie faktori u.c.) un neattiecināt pašnāvību tikai uz vienu noteiktu cēloni, īpaši gadījumos, kad gadījums vēl nav izmeklēts, lai neattēlotu pašnāvību kā risinājumu cilvēku personīgajām problēmām³.

Izvairieties no rakstu par pašnāvībām izvietošanas redzamākajās vietās

Rakstus par pašnāvībām nevajadzētu izvietot pirmajās lapās un galvenajos virsrakstos. Avīzēs un žurnālos raksti par pašnāvībām ideālā gadījumā jānovieto iekšējos atvērumos, pēc iespējas tuvāk lapas beigām. Ziņu sižeti televīzijā un radio jācenšas raidīt tuvāk pārraides beigām. Arī ziņu portālos tēmām par pašnāvībām nebūtu vēlams piešķirt centrālās ziņas statusu un īpaši paspilgtināt ar vizuālajiem uzskates līdzekļiem (virves, ieroči, vilcieni, tabletes u.c.), bet iekļaut kādā no zemākajām pozīcijām ziņu portālu virsrakstos bez vietu/metodi raksturojoša vizuālā noformējuma.





Īpaši kritiski izvērtējiet fotogrāfiju vai video materiāla izvietojanas nepieciešamību

Tās nekādā gadījumā nedrīkst padarīt saprotamāku pašnāvības izdarīšanas vietu un veidu. Masu medijos nevajadzētu publicēt/citēt arī pašnāvībās mirušo pēcnāves vēstules³.



Ar piesardzību ziņojiet par populāru cilvēku pašnāvībām

Lai arī šādi notikumi ir nozīmīgi un ziņošana par tiem ir sabiedrības interesēs, pašnāvnieciskas uzvedības glorificēšana var netieši norādīt, ka sabiedrība atbalsta šādu rīcību. Tāpat nedrīkst steigties ar spekulācijām par pašnāvību kā nāves iemeslu pirms tiek noskaidrots oficiālais nāves cēlonis³.



Cieniet pašnāvībā mirušā piederīgos un līdzcilvēkus

Nepieciešamība intervēt kādu pēc pārdzīvotas tuvinieka pašnāvības nopietni jāizvērtē, atceroties, ka arī paši intervējamie ir paaugstināta pašnāvības riska grupā un viņu privātums jārespektē³.



Nodrošiniet auditoriju ar informāciju, kur meklēt palīdzību krīzes situācijā

Šāda informācija jāiekļauj raksta vai sižeta nobeigumā.



Atcerieties, ka mediju pārstāvji paši var ietekmēties no stāstiem par pašnāvībām

Nepieciešamības gadījumā aicinām redakcijas sniegt atbalstu kolēģiem gadījumos, kad veidojot materiālu par pašnāvībām, viņi piedzīvo emocionālas grūtības⁴.



Dažas no pazīmēm, kas var liecināt par iespējamu pašnāvību:

- Runāšana par nāvi un vēlmi mirt;
- Bezcerība, nolemtība;
- Runāšana par sevi kā slogu uz citiem;
- Informācijas meklēšana par iespējamajām pašnāvības metodēm;
- Alkohola un narkotiku pārmērīga lietošana;
- Izmaiņas ēšanas un gulēšanas paradumos;
- Izteiktas garastāvokļa svārstības;
- Pēkšņa prieka, laimes un miera sajūta pēc ilgstošas nomāktības perioda;
- Intereses zudums par lietām, kuras agrāk bijušas nozīmīgas;
- Pēkšņi zvani, tikšanās, atvadīšanās, atvairīšanās;
- Pēkšņa personīgo lietu kārtošana;
- Savu mīļāko, nozīmīgāko lietu pārdošana, atdošana, dāvināšana.

Dažas no papildus pazīmēm, kas var liecināt par iespējamu pašnāvību pusaudžiem:



Interesešu zudums;



Personības izmaiņas;



Vardarbīga rīcība, dumpinieciska uzvedība, bēgšana no mājām;



Skolas kavējumi, nespēja koncentrēties, sekmju pasliktināšanās mācībās;



Negatīvi, sevi noliedzīgi izteikumi kā „Es vairs negribu būt jums kā problēma”, „Nekam nav nozīmes”, „Nekam nav jēgas”, „Es jūs vairs neredzēšu” u.tml.;



Biežas sūdzības par dažādiem simptomiem, kas saistīti ar emocijām (sāpes vēderā, galvassāpes, nogurums u.c.);



Materiāla sagatavošanai izmantoti šādi avoti:

1. Suicide prevention (SUPRE) https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_ (Skatīts 12.11.2024.)
2. World Health Organization. European Detailed Mortality Database. <https://gateway.euro.who.int/en/datasets/european-mortality-database/> (Skatīts 12.11.2024.)
3. World Health Organization. Preventing Suicide – a resource for media Professionals. Department of Mental Health and Substance Abuse, 2008., 181pp. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240076846>
4. Media Wise. Masu saziņas līdzekļi un pašnāvības. Žurnālistu ieteikumi žurnālistiem. Buklets. Tulkojumu latviešu un krievu valodā sagatavojis Latvijas Cilvēktiesību centrs Eiropas Komisijas LCC projekta „Cilvēktiesību monitorings: spīdzināšanas un necilvēcīgas apiešanās novēršana slēgtajās iestādēs – cietumos, policijas izolatoros un psihoneiroloģiskajās iestādēs Baltijas valstīs” ietvaros.