

# Recomanacions per al tractament del suïcidi en els mitjans de comunicació

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), els mitjans, com a generadors d'opinió i encara més de marcs conceptuals, tenen un paper fonamental a l'hora d'influir en actituds, creences i comportaments de la població.

Per tant, poden contribuir a donar un enfocament nou a la informació sobre la conducta suïcida que tinga com a objectius l'erradicació de l'estigma social associat al suïcidi i la prevenció a través d'una cobertura responsable de les notícies que s'hi relacionen.



# Segon L'OMS, el suïcidi es pot previndre

El primer pas per a la prevenció del suïcidi és **visibilitzar-lo, nomenar-lo, posar-lo en l'agenda pública de la política**, dels seus responsables, i dels mitjans de comunicació.

## Perquè existeix.

Perquè silenciar-ho només aconsegueix perpetuar el tabú i impedir l'inici de mesures que ajudin a reduir la taxa sagnant **de més de 800.000 persones mortes**, per aquesta causa, cada any en el món.

Per a poder registrar les dades, **és imprescindible determinar les conductes.**

A continuació es defineixen els termes que s'utilitzen per a denominar les diferents situacions que es poden presentar, **segons la terminologia internacional**

## **SUÏCIDI**

L'acte deliberat de llevar-se la vida.

## **INTENT DE SUÏCIDI**

El comportament que no arriba a causar la mort. Es refereix a la intoxicació autoinfligida i les lesions o autoagressions intencionals, que poden tindre o no intenció de resultat mortal.

## **CONDUCTA SUÏCIDA / COMPORTAMENT SUÏCIDA**

Engloba una diversitat de comportaments com ara pensar en el suïcidi (ideació suïcida), planificar el suïcidi, intentar el suïcidi i cometre el suïcidi.

La cobertura dels suïcidis, els intents de suïcidi i les autolesions s'ha de fer amb una **prudència i una cura especials**



Els mitjans de comunicació, per la seua capacitat d'influència en l'opinió pública, han de tindre un efecte normalitzador en la informació sobre la conducta suïcida, i també han de representar un paper destacat en la prevenció d'aquesta conducta

El fet d'informar de manera acurada no té una correlació amb un presumpte efecte contagi (l'anomenat efecte Werther)

El tacte en el tractament de les informacions relacionades amb el suïcidi és necessari per a evitar la propagació de llocs comuns i mites sobre el suïcidi





**Recomanacions**



**A)**

**No qualifiquem una mort com a suïcidi sense la confirmació pertinent i n'informem sense usar eufemismes des d'una perspectiva de servei a la societat.**

**B)**

**Evitem difondre continguts que inciten al suïcidi o que difonguen informacions sobre procediments de suïcidi, així com imatges de la víctima.**

**C)**

**És convenient evitar les imatges i la descripció detallada del mètode de suïcidi, el lloc i la víctima, així com de les entrevistes als testimonis i les característiques del suïcidi**

*(evitem, doncs, consideracions com ara ràpid, senzill, sense patiment, amb patiment), que poden augmentar el risc de promoure conductes d'imitació i donar un tracte superficial al tema.*

**D)**

**Evitem ubicar les informacions sobre suïcidi en posicions preeminents d'escaleta, i també donar una durada excessiva a la notícia o sobreinformar d'aquesta matèria.**

**E)**

**En cas que difonguem la identitat de la persona, caldrà informar de les causes, sempre amb el consentiment dels familiars. El dret a la intimitat i el respecte al dolor hauran de prevaldre sobre el dret a la informació.**

**F)**

**Alguns casos de suïcidi poden assolir major importància informativa per la notorietat de la persona o per les conseqüències que se'n deriven (una interrupció del servei ferroviari, per exemple).**

*Aquests casos s'haurien de tractar amb una cautela especial perquè hi ha risc d'efecte contagi a través de l'excés de focalització o el fet de recrear-se en els detalls.*

**G)**

**En els casos de persones amb rellevància pública, cal tindre en compte que el suïcidi pot ser entés com un model de conducta per part dels seus seguidors**

En tots els casos caldrà evitar associar valors socialment positius (valentia, romanticisme, etc.) al suïcidi, així com vincular-lo a situacions relacionades amb la delinqüència o la criminalitat.

**I)**

**En el tractament de les dades i estadístiques sobre el suïcidi s'ha de tindre una cura especial, sobretot pel que fa a la difusió d'informació de suport, com ara els telèfons d'ajuda.**

En aquest sentit, pot ser convenient comptar amb testimonis que envien missatges sobre alternatives o exemples de fortalesa personal (resiliència).

**H)**

**Cal evitar el sensacionalisme i l'espectacularització en les informacions sobre el suïcidi, així com l'ús d'estereotips.**

S'ha de prestar una atenció especial als col·lectius més vulnerables (infants, adolescents, persones majors, dones víctimes de violència masclista, persones amb malalties mentals, etc.).

**J)**

**La notícia hauria d'incloure el missatge que el suïcidi es pot previndre, i incorporar referències als serveis sanitaris de suport i als programes de prevenció de la Generalitat o altres institucions.**

També hi hauria de quedar clar que les causes del suïcidi són múltiples, que un suïcidi no respon a una causa simple o a un fet inexplicable.



**K)**

**Expressions com ara *'epidèmia de suïcidis'* i *'el lloc amb una major taxa de suïcidis al món'* solen ser falses.**

Les estadístiques o xifres reduïdes s'han d'interpretar acuradament.

Diversificar les fonts i recórrer a especialistes pot contribuir a donar un enfocament més complet a les informacions i a millorar-les.

**L)**

**En el cas de suïcidis fallits o d'autolesions, cal extremar la protecció de la identitat de la persona afectada per tal d'evitar-ne l'estigmatització social.**

**M)**

**Pel fet de tractar-se d'un contingut especialment sensible, en cas que siga possible, cal deshabilitar l'opció de comentaris dels usuaris en els suports web.**



# Mites sobre la conducta suïcida que cal desterrar

Com tot tabú, el suïcidi ha generat els seus propis mites que dificulten la comprensió d'aquest greu problema. Un dels mites gira entorn de la creença que els mitjans de comunicació no han de parlar de les morts per suïcidi per a evitar l'efecte de contagi.

El fet de silenciar-les no ha tingut com a conseqüència la seva disminució, bé al contrari, el nombre de suïcidis ha registrat un constant increment des del segle passat.

**L'OMS reclama el compromís dels mitjans de comunicació i les xarxes socials per a parlar amb rigor sobre aquest fenomen.**



# Falsos mites

## ***Parlar sobre el suïcidi incita a cometre'l.***

---

Aquesta falsa creença ens aparta de qui precisa ajuda. Degut l'estigma entorn del suïcidi, la majoria dels qui estan pensant a llevar-se la vida no saben amb qui poden parlar.

Fer-ho amb ells de manera responsable, escoltant sense jutjar, discutir o menysprear aquests sentiments, redueix el risc i alleuja el seu malestar.

Els fa veure que ens importa, que l'ajuda és sincera i es permetran contemplar altres opcions.



# Falsos mites

## ***Si ho diu no ho fa.***

---

La majoria dels suïcidis estan precedits de canvis de conducta i senyals verbals.

Cal prendre's de debò les amenaces i les autolesions.

Mai han de ser considerades com una parenceria, xantatge o manipulació.

Mai s'ha de reptar a la persona a fer-ho.



# Falsos mites

***Només les persones amb trastorns mentals se suïciden.***

---

Els trastorns mentals són presents en la majoria de les conductes suïcides, però no totes les persones que es lleven la vida tenen un trastorn mental.

L'única cosa comuna en totes les persones que se suïciden és un gran sofriment interior.

# Falsos mites

***La persona amb ideació suïcida està decidida a morir.***

---

El real és que desitja deixar de sofrir, i no veu una altra alternativa.

Per això és important tenir en compte els senyals que emeten i parlar amb elles.

Escoltar el seu sofriment i prestar-los ajuda.



# Falsos mites

***Només els professionals poden prevenir un suïcidi.***

---

Tots podem ajudar.

Acostar-se a la persona amb una actitud d'escolta, amb el desig autèntic d'ajudar-la, és el primer pas per a la prevenció.

# Falsos mites

## ***La conducta suïcida mai desapareixerà***

---

El major risc de suïcidi sol ser a curt termini, especialment en els tres primers mesos.

El temps permet rebre ajuda, resoldre conflictes i desenvolupar eines pròpies d'afrontament.

Una vegada més, parlar, escoltar i secundar és el camí.



# Els senyals

**Les persones que tenen conductes suïcides no són un grup homogeni.**

**No existeix un perfil de la persona suïcida.**

**Prevenir el suïcidi requereix treball i l'esforç de molts:** família, amics, companys de treball, membres de la comunitat, educadors, professionals de la salut i governs i d'estratègies integrades que abastin des del nivell individual, fins al comunitari.

# Una gran part dels suïcidis pot prevenir-se

Els pensaments suïcides solen associar-se amb problemes que es poden resoldre, fins i tot si són molt greus, amb el temps i l'ajuda adequada de familiars, persones pròximes i professionals.

---

Per a aconseguir-ho, és fonamental **reconèixer els senyals d'alarma** que podem observar en les persones amb risc.

---

La majoria no saben a qui acudir.

Parlar amb elles de suïcidi, de manera responsable, redueix el risc de cometre'l.

---

Cal preguntar què els passa, però, sobretot, escoltar atentament i sense jutjar, perquè puguin percebre un desig d'ajuda autèntic.

---

Aquests senyals poden significar també una petició d'ajuda i ens ofereixen una ocasió per a intervenir ràpidament i prevenir que aquesta persona se suïcidi.

---

En cas de percebre aquests senyals, cal **respondre ràpidament i no mirar cap a un altre costat** (sobretot si veiem que aquesta persona mostra diversos senyals al mateix temps), parlant amb ella i buscant l'ajuda professional i el suport necessari del seu entorn.



# Senyals verbals

## Comiats verbals o escrits anormals

*(Vull que sàpigues que t'estic molt agraïda. Sempre has estat al meu costat).*

---

## Sensació d'inutilitat

La persona pensa que no serveix ja, que està sola, que a ningú importa, que molesta i que les coses estarien millor sense ella (... *així tots descansarien*).

## Expressions repetides relacionades amb la mort

*(vull llevar-me del mig; no vull seguir aquí, vull desaparèixer).*

---

**La desesperació** davant una situació que no pot suportar-se.

---

Els comentaris que expressen desesperança, que no hi ha solució, que no existeix futur per a ells. Sentiments d'incapacitat i vergonya (*no serveixo per a res*).

# Senyals no verbals

## **Canvis sobtats en el comportament habitual que es mantenen en el temps**

Alerta davant un estat de calma després d'un període de gran agitació, perquè pot suposar que l'angoixa per decidir entre la vida o la mort ha acabat a favor de llevar-se la vida.

---

## **Un esdeveniment desencadenant o precipitant d'importància**

*(assetjament, abús, violència de gènere, desnonament, separació traumàtica, etc.)*

**Resoldre assumptes pendents**, documents, repartiment de pertinences... (quan no és el moment lògic)

---

## **Cerca de mitjans per a danyar-se o relacionats amb la planificació del suïcidi**

**Signes depressius** de tota mena, alteracions del somni o l'alimentació

---

## **L'anterior temptativa de suïcidi**





# **Expressions vinculades al suïicidi**

# Evitable

*Van fer un pacte de suïcidi*

---

*La va matar i es va suïcidar*

---

*No va tindre èxit en la temptativa de suïcidi*

# Recomanable

*Suïcidi doble*

---

*El presumpte homicida es va llevar la vida*

---

Evitem referir-nos a l'èxit o al fracàs



# Evitable

*Un suïcidi inexplicable*

---

*Es va suïcidar sense avisar a ningú*

---

*Es van trobar referències a favor del suïcidi en blogs o webs*

# Recomanable

*Un suïcidi (sense adjectius)*

---

La majoria de les persones que se suïciden mostren senyals d'avís

---

En el cas de parlar de continguts, no s'ha d'esmentar en cap cas el nom de les pàgines web o dades que puguin identificar-les

*"El suïcidi és un fenomen social, i tota la societat està implicada en la seva erradicació"*

**DOLORS LÓPEZ ALARCÓN**