

המלצות לסיקור מקרי התאבדות בתקשורת

ד"ר יוסי לוי בלז

- התאבדות היא תופעה טראגית המהווה בעיה ציבורית חריפה. תכניות למניעת התאבדות שהחלו לפעול בשנים האחרונות מצמצמות את שיעורי ההתאבדות בצעדים פשוטים ספורים. זה אפשרי!
- אחדים מהצעדים הללו קשורים לאופן הסיקור בתקשורת. מחקרים שבים ומוכיחים כי הדרך שהמדיה מסקרת בה מקרי ההתאבדות יכולה להשפיע על הציבור הן לשלילה – בחיקוי של מקרי התאבדות ועלייה בשיעורי התאבדות, הן לחיוב – בעידוד לפנות לסיוע נפשי במקרה של מצוקה.
- הסיכון להתאבדויות נוספות לאחר סיקור בתקשורת עולה כאשר הכתבה מתארת במדויק את שיטת ההתאבדות, כאשר יש שימוש בכותרות דרמטיות, כאשר משולבות בכתבה תמונות וכאשר הדיווח מייצר רומנטיזציה של ההתאבדות ובכך נותן לה במידת-מה לגיטימציה.
- סיקור אחראי וממוקד המדגיש כי ניתן למנוע התאבדויות וכי ניתן להפחית דיכאון ומצוקה יכול לעודד אנשים הנמצאים בסיכון לפנות לסיוע וכן לתקן מיתוסים על התאבדות.
- **סיקור תקשורתי של סוגיית ההתאבדות הוא חשוב ועשוי לסייע למניעת התאבדויות נוספות, אך חשוב כי ייעשה בצורה אחראית ונכונה, על פי הקריטריונים המופיעים למטה.**

המלצות חשובות לדרך הסיקור של מקרה התאבדות¹

מה לא מומלץ?

- הימנעו מפרסום שיטת ההתאבדות, מקום ההתאבדות, תמונת המת.
- הימנעו מפרסום כתבות בעמוד הראשון ובפונטים גדולים.
- הימנעו משימוש במילים דרמטיות בתיאור ההתאבדות.
- הימנעו מתיאור נסיבות ההתאבדות באופן חד-ממדי המקדם תהליך הזדהות כגון: אהבה נכזבת, אבטלה, פוסט בפייסבוק, התעללות, אובדן של אדם יקר.
- הימנעו משימוש בביטויים כמו "הצליח להתאבד" או "ניסיון התאבדות לא מוצלח".
- הימנעו מהאדרה את המתאבד או מתן לגיטימציה לפתרון שבחר בו.

מה כן מומלץ?

- ✓ לדווח בעמודים הפנימיים ובפונטים רגילים (בעיתון).
- ✓ להציג את המורכבות של מה שמאפשר התאבדות (קיומה של הפרעה נפשית, אלכוהול, סמים, הימנעות מפנייה לסיוע נפשי, הימנעות מבקשת סיוע מהקרובים ובני המשפחה).
- ✓ לספק מידע על מקורות תמיכה נפשית כמו קווים חמים, פורומים ברשת ועוד.
- ✓ להמעיט במיתוסים על התאבדות (מי שרוצה להתאבד יתאבד; אי-אפשר למנוע התאבדות).
- ✓ להדגיש כי פנייה לסיוע יכולה להציל חיים.
- ✓ לראיין בכתבה מומחה בתחום מניעת התאבדות שיציג את הנושא בצורה מתאימה.

הצעה לטקסט שחשוב לצרף בסוף כתבה על התאבדות :

"במקרה שאדם בסביבתכם נמצא במשבר ועלול להיות אובדני, אל תהססו- עודדו אותו לפנות לעזרה מקצועית והדגישו את חשיבות פנייה זו. נסו לסייע לו לפנות לאנשי מקצוע בקהילה או לגורמי תמיכה ארציים כגון ער"ן - בטלפון 1201 או באתר האינטרנט של סה"ר <http://www.sahar.org.il>"



מעט מידע על התאבדות לפרסום בכתבות

- התאבדות הינה אחת מגורמי המוות המרכזיים בעולם המערבי. בכל שנה מתים כתוצאה מהתאבדות כמיליון איש ברחבי העולם.
- התאבדות היא תופעה מורכבת, ורבים הם הגורמים, הסיבות, המשתנים והמאפיינים המתקיימים זה לצד זה ומובילים אליה.
- ממחקרים עולה כי 90% מהמתאבדים סבלו מהפרעת נפש ו/או מהתמכרות לאלכוהול. אפשר לטפל בהפרעות נפש העשויות להוביל להתאבדות, במיוחד בדיכאון.
- התאבדות אינה נגרמת בשל אירוע בודד כגון פיטורין, שברון לב, גירושין או ציונים גרועים. דיווח המדגיש סיבה אחת ויחידה מטעה את הציבור ואף עלול להשפיע על אנשים הנמצאים באותו מצב לבחור בהתאבדות.
- חשוב להשתמש בכתבות כדי ללמד את הקוראים על הסיבות להתאבדות, על גורמי הסיכון וסימני האזהרה (ראו למטה), על שינויים בשיעורי ההתאבדות בעשור האחרון ועל ההתקדמות של הטיפול בגורמי ההתאבדות כגון בדיכאון ובהפרעות חרדה.
- התאבדות איננה גזרת גורל! התאבדות ניתנת למניעה. מדינות אשר הפעילו תכניות מניעה הפחיתו את שיעורי ההתאבדות בהן באחוזים רבים. גם מסגרות כגון צה"ל – אשר הפעיל תכנית דומה-הפחיתו את שיעורי ההתאבדות בהן באופן ניכר.

סימני אזהרה מרכזיים – למה חשוב יש לשים לב?

- אדם המדבר על רצונו למות, עוסק בנושא המוות, מדבר על מוות ועל כך שאין סיבה לחיות
- דברי סיכום או פרידה; נתינת מתנות מרובות ודברים משמעותיים לאנשים קרובים
- אדם המביע רגשות ייאוש, אין אונים ואין מוצא
- אדם החווה כאב נפשי בלתי נסבל ודיכאון
- אדם המרגיש שהוא עול על סביבתו הקרובה
- אובדן אנרגיה כללי וירידה ביכולת התפקוד
- שתייה מופרזת של אלכוהול או צריכת סמים מוגברת
- שינויים חריפים במצב הרוח
- שינויים קיצוניים בהתנהגות: שינוי בדפוסי שינה או אכילה
- עלייה בחרדה ובחוסר שקט
- נסיגה מקשרים, התבודדות, אי-רצון לדבר עם אנשים קרובים והתרחקות מגורמי סיוע
- לקיחת סיכונים מיותרים: פיזות, אימפולסיביות או חוסר שליטה
- איבוד עניין בתחביבים, בעבודה, בבית הספר וכיוצא באלה

לקבלת מידע מקיף על תופעת ההתאבדות, אוכלוסיות בסיכון, דרכים למניעה בארץ ובעולם וכן לקבלת ייעוץ בנושא פרסום כתבות על התאבדות פנו אלינו לעמותת **בשביל החיים** באתר <http://www.path-to-life.org> או במייל bishvil.hahayim@gmail.com לפרטים נוספים - ד"ר יוסי לוי בלז, פסיכולוג קליני, המרכז האקדמי רופין ועמותת "בשביל החיים".

¹הקריטריונים הינם אדפטציה לקריטריונים המתוקפים של האגודה האמריקאית למניעת התאבדות (AFSP)