

# AZ ÖNGYILKOSSÁG MEGELŐZHETŐ

## HOGYAN TUDÓSÍTSON A MÉDIA AZ ÖNGYILKOSSÁGRÓL?

### MIT TEGYEK?

- Az öngyilkosságról vagy öngyilkossági kísérletről szóló tájékoztatás esetén az események megelőzésére fókuszáljon. Adja meg, hogy hol és hogyan kaphat segítséget és támogatást a krízisben levő.
- Erősítse meg a szöveg üzenetét megfelelő grafikákkal, amelyek arra ösztönzik, hogy krízishelyzetben segítséget kérjenek, pl. egy telefon ikon segítségével.
- Használjon negatív kifejezéseket amikor az „öngyilkosság” szóra utal (pl. szükségtelen, fájdalmas halál), „segítség” szóra pozitív szavakkal (pl. hatékony, elérhető segítség) kifejezésekkel asszociáljon. Ha arra utal, hogy a segítség nem volt elérhető vagy nem hatékony, írja le, hogyan lehet túlélni a nehéz időszakot, pl. a negatív gondolatok eloszlatásával, zenével vagy fizikai aktivitással.
- Legyen tudatában annak, hogy az interneten léteznek káros tartalmak, pl. vannak önsértésre vagy öngyilkosságra rábeszélő oldalak. Tájékoztasson arról, hogy az ilyen oldalakat kerülni, és a veszélyes elemeket blokkolni, jelenteni kell.
- Írja le, hogy hősei hogyan birkóztak meg konkrét problémákkal, pl. öngyilkossági gondolatokkal, depresszióval, függőséggel, erőszakkal, családi vagy pénzügyi problémákkal. Ha egy másik személyt megmentettek az öngyilkosságtól, érdemes megemlíteni, kik, hogyan tették!
- Idézzon szakértőket, akik elmondják, hogyan kell kezelni a depressziót, a mentális válságokat, az öngyilkossági gondolatokat és más problémákat, például az erőszak különböző formáit.
- Tájékoztasson arról, hogyan kell felismerni az öngyilkossági szándék figyelmeztető jeleit és hogyan kell segíteni annak a személynek, aki ezeket a jeleket adja.
- Hangsúlyozza, hogy a fizikai aktivitás, az alváshigiénia, a megfelelő táplálkozás és a káros anyagok, köztük az alkohol kerülése erősíti a mentális ellenálló képességet.
- Mondjon példákat olyan intézményekre és vállalatokra, amelyek támogatják alkalmazottjaikat a krízisek megoldásában, és elősegítik az egészségfejlesztő tevékenységeket.
- Tájékoztasson azokról a projektekről és kutatási eredményekről, melyek reményt nyújtanak az öngyilkosság problémájának kezeléséhez.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**ELLIPSE**  
E-Lifelong Learning In Prevention  
of Suicide in Europe

## MIT KELL ELKERÜLNI?

- A cím ne tartalmazzon „szenzációs” elemeket arról, hogy ha valaki öngyilkosságban halt meg, ne írjon arról, hogy hogyan és miért tette. Ha nem írja le, nem mutatja be, hogyan hajtotta végre egy illető a cselekedetét, csökkenti annak kockázatát, hogy valaki utánozza ezt a viselkedést.
- Kerülje azoknak a részletnek a bemutatását, amelyek azt mutatják, hogyan vetett véget valaki az életének, pl. a hely leírása, hurok, akasztófa, fegyverek stb. bemutatása.
- Tartózkodjon újfajta öngyilkossági módozatok és módszerek bemutatásától és népszerűsítésétől.
- Ne kapcsolja össze az „öngyilkosság” szót egyetlen konkrét okkal vagy semmilyen okkal. Egy ilyen cselekedetnek mindig sok oka van.
- Ne állítsa be az öngyilkosságot az egyetlen ésszerű megoldásnak pl. pénzügyi problémák, párkapcsolat felbomlása, erőszak, betegség, fogyatékoság vagy kudarcok esetére.
- Ne kombinálja az „öngyilkosság” szót pozitív kifejezésekkel, pl. megkönnyebbülés, vég, szenvedéstől való megszabadulás.
- Ne ábrázolja a saját életét kioltó személyt egy rendszer áldozataként, mártírként vagy példaképként. Ne vádoljon bizonyos embereket vagy intézményeket a halálával. Ne tegye közzé a nevüket és fényképüket. Ne közölje a búcsúlevelé tartalmát - ezzel dicsőíti és növeli az utánczás valószínűségét.
- Ne használjon tiszteletlen vagy sértő kifejezéseket, ne legyen lenéző a mentális problémákkal küzdő emberekkel és más magas kockázatú csoportokkal szemben, mert ők olyan emberek, akiknek segítségre és támogatásra van szükségük, nem pedig a társadalomból való kirekesztésre.
- Ne engedje meg a gyűlöletet a hozzászólásai alatti kommentekben.
- Törölje ki, vagy kapcsolja ki a hozzászólási lehetőséget.
- Ne terjesszen téves mítoszokat se az öngyilkosságról, se a pszichiátriai betegségről való gyógyulás lehetetlenségéről! Az egyik ilyen az az állítás, hogy az öngyilkos gondolatokkal rendelkező személynek lehetetlen segíteni. A valóság az, hogy nagyon is lehetséges a megelőzés.

## WO KANN ICH HILFE FINDEN?

**Ha segítség kell: Ha Ön is úgy érzi, segítségre lenne szüksége, tárcsázza a krízishelyzetben lévők részére rendszeresített, ingyenesen hívható 116-123 telefonszámot, akár mobiltelefonról is!**  
**ÉLETVESZÉLYBEN HÍVJA A 112-t!**

*Source of recommendations: ELLIPSE (E-Lifelong Learning in Prevention of Suicide and Depression in Europe) and Media Group at Working Group on Prevention of Suicide and Depression at Public Health Council Ministry of Health, Poland.*