



Embætti landlæknis



...

Sjálfsvígsforvarnir: Ráðleggingar fyrir fjölmiðlafólk

Sjálfsvígsforvarnir: Ráðleggingar fyrir fjölmiðlafólk, uppfærsla 2023
ISBN 978-9935-9788-5-1

Lífsbrú - miðstöð sjálfsvígsforvarna hjá embætti landlæknis stóð fyrir þýðingu og staðfæringu handbókarinnar á íslensku.

Í takti við leiðbeiningar frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni er eftirfarandi fyrirvari settur: „Þessi þýðing var ekki unnin af Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin ber enga ábyrgð á innihaldi eða nákvæmni þessarar þýðingar. Upprunalega enska útgáfan skal vera bindandi og sú sem gildir“. Allar málamiðlanir, sem tengjast deilum sem rísa undir leyfinu, skulu fara fram í samræmi við miðlunarreglur Alþjóðahugverkastofnunarinnar (<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules/>).

© Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin 2023

Réttindi áskilin. Þetta efni er fánlegt undir Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO-leyfinu (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). Samkvæmt skilmálum þessa leyfis má afrita, endurdreifa og aðlaga ritið ef tilgangurinn er ekki viðskiptalegs eðlis, að því gefnu að rétt sé vitnað í verkið, eins og fram kemur hér að neðan. Í hvers kyns notkun á þessu efni má ekki gefa til kynna að Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) styðji sérstakar stofnanir, vörur eða þjónustu. Notkun á kennimerki WHO er óheimil. Ef efnið er aðlagað þarf að nota leyfi sem er það sama eða sambærilegt og Creative Commons-leyfi.

Tillaga að vísun í heimildir. Sjálfsvígsforvarnir: ráðleggingar fyrir fjölmiðlafólk, uppfærsla 2023. Genf: Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin; 2023. Leyfi: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Forskráningargögn (CIP). CIP-gögn eru fánleg á <http://apps.who.int/iris>.

Sala, réttindi og leyfisveiting. Til að kaupa útgefið efni Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, sjá <https://www.who.int/publications/book-orders>. Til að senda inn beiðnir um notkun í viðskiptalegum tilgangi og fyrirspurnir um réttindi og leyfisveitingar, sjá <https://www.who.int/copyright>

Efni frá þriðja aðila. Ef þú vilt endurnýta efni þriðja aðila úr þessu riti, svo sem töflur, skýringarmyndir eða aðrar myndir, er það á þína ábyrgð að ákveða hvort leyfi þurfi fyrir þeirri endurnotkun og að fá leyfi frá höfundarrétthafa. Hættan á kröfum vegna brots gegn hvaða hluta sem er í eigu þriðja aðila í verkinu liggur eingöngu hjá notandanum.

Almennir fyrirvarar. Tilvitnanirnar sem notaðar eru og framsetning efnisins í þessu riti gefa ekki til kynna að WHO láti í ljós neina skoðun af hálfu WHO um réttarstöðu hvers lands, landsvæðis, borgar eða svæðis eða yfirvalda þess, eða varðandi afmörkun landamæra eða marka. Punkta- og strikálínur á kortum tákna áætlaðar landamæralínur sem hugsanlega er ekki enn fullkomið samkomulag um.

Það að minnst sé á tiltekin fyrirtæki eða vörur tiltekinna framleiðenda felur ekki í sér að stutt sé við þau eða mælt með þeim af WHO fremur en öðrum af svipuðum toga sem ekki eru nefnd. Með fyrirvara um villur og yfirsjónir eru heiti á einkaleyfisbundnum vörum höfð með hástöfum.

Allar eðlilegar varúðarráðstafanir hafa verið gerðar af WHO til að sannreyna upplýsingarnar í þessari útgáfu. Hins vegar er útgefna efninu dreift án hvers kyns ábyrgðar, hvort sem hún er tilgreind eða afleidd. Ábyrgð á túlkun og notkun efnisins liggur hjá lesandanum. WHO ber ekki í neinu tilfelli ábyrgð á tjóni sem hlýst af notkun þess.

Listi yfir ljósmyndara: Forsíðumynd eftir © Freepik. Bls. vi © Unsplash/ Soundtrap; © Unsplash/Charles Deluvio. Bls. xii © Unsplash/ Arlington Research. Bls. xvi © Unsplash/Shirish Suwal. Bls. 6 © Unsplash/Roman Kraft; © Unsplash/Tycho Atsma. Bls. 10 © Unsplash/Aravind Kumar. Bls. 23 © Unsplash/Windows; © Unsplash/Bank Phrom. Bls. 24 © Freepik/Tirachardz. Bls. 32 © Unsplash/Iwaria Inc; © Unsplash/Glenn Carstens Peters. Bls. 47 © Unsplash/Cowomen Qziao.

Hönnun: Café.art.br
Umbrot: Baddydesign

Efnisyfirlit

Efnisyfirlit	3
Formáli	7
Þakkir	9
Íslenskt samhengi	9
Stuttur leiðarvísir: ábyrg umfjöllun um sjálfsvíg	11
Inngangur	17
Niðurstöður rannsókna um áhrif fjölmiðlaumfjöllunar um sjálfsvíg á sjálfsvígshegðun	23
Fjölmiðlaumfjöllun sem áhættuþáttur sjálfsvígshegðunar	23
Jákvæð áhrif umfjöllunar um sjálfsvígsforvarnir, von og bata	25
Ábyrg umfjöllun um sjálfsvíg: Góðar starfsvenjur fjölmiðlafólks	27
Veita nákvæmar upplýsingar um hvar er hægt að leita hjálpar vegna sjálfsvígshugsana	27
Fræða almenning um sjálfsvíg og sjálfsvígsforvarnir með staðreyndum byggðum á nákvæmum upplýsingum.....	28
Nota yfirvegað orðalag í fyrirsögnum	28
Birta fréttir um hvernig er hægt að takast á við streituvalda og/eða sjálfsvígshugsanir og mikilvægi þess að leita hjálpar	29
Gæta sérstakrar varúðar þegar fjallað er um sjálfsvíg þekkra einstaklinga	30
Gæta varúðar þegar tekin eru viðtöl við aðstandendur, vini eða einstaklinga með eigin reynslu af sjálfsvígi.....	30
Hafa í huga að fjölmiðlafólk getur sjálft orðið fyrir áhrifum af því að fjalla um sjálfsvíg	32
Forðast að lýsa aðferðinni sem var notuð	33



Forðast að nefna eða gefa upplýsingar um staðinn/staðsetninguna.....	33
Varast að fjalla um einstök atriði sjálfsvígsbréfa.....	34
Varast að einfalda ástæðuna fyrir sjálfsvígi eða tilgreina einhverja eina ástæðu ...	34
Forðast að hafa sjálfsvígstengt efni sem aðalfrétt og ekki endurtaka slíkar frásagnir að óþörfu.....	35
Varast að nota orðalag/efni sem vekur mikla athygli, gefur rómantískan blæ, normalíserar (lætur sjálfsvíg virðast eðlilegt) eða sýnir það sem raunhæfa lausn á vandamálu.....	36
Varast notkun ljósmynda, myndbandsupptaka, hljóðupptaka eða tengla á vefmiðla eða samfélagsmiðla	37
Umfjöllun um sjálfsvígsforvarnir: Fyrirbyggjandi umfjöllun með frásögnum um að lifa af og sjálfsvígsforvarnir	39
Uppruni áreiðanlegra upplýsinga	41
Viðauki 1 - Að finna orðin	42
Viðauki 2 - Félagasamtök sem styðja aðstandendur	43
Viðauki 3 – Dæmi um texta með frétt um sjálfsvíg.....	44
Viðauki 4 – Úrræði vegna sjálfsvígshugsana á Íslandi.....	45
Viðauki 5 – Algengar mýtur og staðreyndir um sjálfsvíg.....	47
Viðauki 6 - Atriði sem hafa þarf í huga varðandi stafræna miðla.....	51
Viðauki 7 - Umfjöllun um fjöldamorð og sprengjuárásir.....	53
Viðauki 8 - Yfirlit yfir birtar vísindagreinar um áhrif fjölmiðla	55
Möguleg skaðleg áhrif fjölmiðla	55
Jákvæð áhrif leiðbeininga fyrir innlenda fjölmiðla.....	58
Umfjöllun um sjálfsvígsforvarnir til að hjálpa til við að koma í veg fyrir sjálfsvíg — upplýsandi sögur um von og bata	58
Niðurstaða	59
Heimildir viðauka 8	60
Ítarefni í íslenskri þýðingu	65



Formáli

Sjálfsvíg eru alvarlegt alþjóðlegt lýðheilsumál. Nýlegar rannsóknir sýna að eigi sjálfsvígforvarnir að bera árangur þarf víðtækar samfélagslegar aðgerðir. Meðal annars skiptir máli að stuðla að bestu mögulegu aðstæðum barna og ungmenna til að bregðast við geðrænum vanda með nákvæmu mati og snemmtækri íhlutun, en fleira þarf að koma til. Þótt oft sé rætt um sjálfsvíg í samhengi við geðheilbrigðisvanda eru sjálfsvíg flókin og þurfa því allar forvarnaraðgerðir að taka mið af því. Ábyrg umfjöllun fjölmiðla um sjálfsvíg er mikilvægur þáttur í forvörnum. Viðeigandi miðlun upplýsinga og vitundarvakning eru einnig lykilatriði eigi árangur að nást í forvörnum gegn sjálfsvígum.

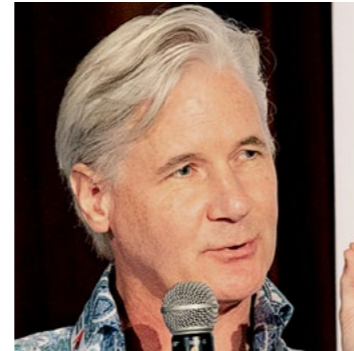
Þetta er fjórða útgáfa Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) af ritinu **Sjálfsvígforvarnir: Ráðleggingar fyrir fjölmiðlafólk** og er útgáfan afrakstur áframhaldandi samstarfs WHO og Alþjóðasamtaka um sjálfsvígforvarnir (IASP). Þessi uppfærsla er samstarfsverkefni fjölda fólks og hópa – þar á meðal heilbrigðisstarfsfólks, fjölmiðlafólks, kennara, félagsstofnana, stjórnvalda, löggjafa, löggæslufólks, trúarleiðtoga, aðstandenda með eigin reynslu af sjálfsvígi og samfélaga sem einsetja sér að koma í veg fyrir sjálfsvíg. **LIVE LIFE: An implementation guide for suicide prevention in countries** er fræðsluefni frá WHO sem sýnir enn fremur fram á mikilvægi hlutverks fjölmiðla í sjálfsvígforvörnum.

Sjálfsvíg eru **flókin** og þurfa því allar forvarnaraðgerðir að taka mið af því.



Dr. Jérôme Salomon
Aðstoðarsviðsstjóri

Alþjóðlegar sjúkdómavarna hjá WHO



Prófessor Rory O'Connor
Framkvæmdastjóri

Alþjóðasamtaka um sjálfsvígisforvarnir,
IASP

Þakkir

WHO stendur sérstaklega í þakkarskuld við dr. Thomas Niederkrotenthaler dósent (Centre for Public Health, Medical University of Vienna, Austurríki) og dr. Daniel Reidenberg (Suicide Awareness Voices of Education (SAVE), Bandaríkjunum), sem eru meðstjórnendur sérstaks hagsmunahóps innan IASP um fjölmiðla og sjálfsvíg. Þeir höfðu aðalumsjón með fjórðu útgáfu þessa rits og tóku einnig þátt í að leiða þróun þriðju útgáfunnar árið 2017. Þar að auki ber að þakka prófessor Diego de Leo, Griffith University, Brisbane, Ástralíu, sem leiddi fyrstu útgáfu ritsins árið 2000 og prófessor Jane Pirkis, University of Melbourne, Ástralíu, sem leiddi aðra útgáfu árið 2008.

WHO þakkar einnig eftirtöldum sérfræðingum sem fóru yfir núgildandi fjórðu útgáfu:

Karl Andriessen (University of Melbourne, Melbourne, Ástralíu), Yasir Arafat (Enam Medical College and Hospital, Dhaka, Bangladesh), Takahiro Arai (Japan Suicide Countermeasures Promotion Center, Tókýó, Japan), Gregory Armstrong (University of Melbourne, Ástralíu),

Piimee Bandara (WHO), Jason Bantjes (South African Medical Research Council, Höfðaborg, Suður-Afríku), Anna Baran (Public Health Council, Póllandi), Jo Bell (University of Hull, Bretlandi), Alan Berman (Johns Hopkins School of Medicine, Baltimore, MD, Bandaríkjunum), José Manoel Bertolote (Botucatu Medical School, Botucatu, Brasilíu), Annan Boodram (The Caribbean Voice, Jamaíka), Niall Boyce (Wellcome, Bretlandi), Jane Brandt Sørensen (University of Copenhagen, Kaupmannahöfn, Danmörku), Lawrence Broadie (Electrify Marketing and Communications, Livingston, Bretlandi), Vladimir Carli (Karolinska Institutet, Stokkhólmi, Svíþjóð), Jan Červenka (National Institute of Mental Health, Prag, Tékklandi), Lai FongChan (Department of Psychiatry, UKM Medical Centre, Kuala Lumpur, Malasíu), Fatma Charfi (University of Tunis El Manar, Túnis,), Qijin Cheng (Chinese University of Hong Kong, Kína,), Alberto de Belaunde (Outright International, Perú), Anne De Graaff (WHO), Bronwen Edwards (Roses in the Ocean, Brisbane, Ástralíu), Dalia Elasi (WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean), Lorna Fraser

(Samaritans, Bretlandi), Vanja Gomboc (University of Primorska, Koper, Slóveníu), Madelyn Gould (Columbia University Irving Medical Center, New York, Bandaríkjunum), Alexander Grabenhofer-Eggerth (Austrian National Public Health Institute, Vín, Austurríki), Malek Guetat (Carthage Health Association, Túnis), David Gunnell (University of Bristol, Bretlandi), Ahmad Hajebi (Iran University of Medical Sciences, Tehran, Íran (Islamic Republic of)), Vicki Harrison (Stanford Psychiatry Center for Youth Mental Health and Wellbeing, Stanford, CA, Bandaríkjunum), Elaine Haskins (Headline, Írlandi), Ali Hasnain (United for Global Mental Health, Pakistan), Maja Heijmans-Goedschalk (Suriname Association of Psychologists, Súrínam), Matias Irarrazaval (WHO Regional Office for the Americas), Ara Johannes (WHO), Sarah Johnson (The Guardian, Bretlandi), Alexandr Kasal (National Institute of Mental Health, Prag, Tékklandi), Laura Kelleher (WHO), Murad Khan (Brain and Mind Institute, Aga Khan University, Karachi, Pakistan), Sarah Kline (United for Global Mental Health, Bretlandi), Kairi Kolves (Griffith University, Brisbane, Ástralíu), Karolina Krysinska (University of Melbourne, Ástralíu), Andrew Kyamagero (Omuntu Wawansi, Úganda), Ledia Lazeri (WHO Regional Office for Europe), Scott Libin (University of Minnesota, Minneapolis, MN, Bandaríkjunum), Cliff Lonsdale (Canadian Journalism Forum on

Violence and Trauma, London, Kanada), Jason Maurer (WHO Regional Office for Europe), Faith Nassozi (United for Global Mental Health, Úganda), Emmanuel Nii-Boye Quarshie (University of Ghana, Accra, Gana), Annett Niklaus (University of Zurich, Swiss), Yuka Nishina (Japan Suicide Countermeasures Promotion Center, Tókýó, Japan), Renato Oliveira e Souza (WHO Regional Office for the Americas), Aine O'Meara (Headline, Írlandi), Elizabeth Paton (Everymind, Newcastle, Ástralíu), Aneri Pattani (KFF Health News and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Baltimore, MD, Bandaríkjunum), Jane Pirkis (University of Melbourne, Ástralíu), György Purebl (Semmelweis University, Búdapest, Ungverjalandi), Michelle Rivera (Carter Center, Atlanta, GA, Bandaríkjunum), Ignas Rubikas (Ministry of Health, Vilnius, Litáen), Khalid Saeed (WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean), Babita Sharma (United for Global Mental Health, Bretlandi), Yasuyuki Shimizu (Japan Suicide Countermeasures Promotion Center, Tókýó, Japan), Mark Sinyor (University of Toronto, Kanada), Matthew Spittal (University of Melbourne, Ástralíu), Graham Thornicroft (King's College London, Bretlandi), Benedikt Till (Medical University of Vienna, Vín, Austurríki), Yongsheng Tong (Beijing Hui Long Guan Hospital, Peking, Kína), Danuta Wasserman (Karolinska Institutet, Stokkhólmi, Svíþjóð), Inka Weissbecker (WHO),

Robert Whitley (McGill University, Montreal, Kanada), Christopher Westoby (University of Hull, Bretlandi), Mark Wilson (Mental Health Foundation, Auckland, Nýja-Sjálandi), Petr Winkler (National Institute of Mental Health, Prag, Tékklandi), Rosie Woolfson (Headline, Írlandi), Paul Yip (University of Hong Kong, Kína).

Íslenskt samhengi

Þessi leiðarvísir er gefinn út af Lífsbrú – miðstöð sjálfsvígsforvarna hjá embætti landlæknis. Þverfaglegur hópur vann að íslenskri þýðingu og staðfærslu og er hann gefinn út í víðtæku samstarfi við haghafa; fulltrúa frá Blaðamannafélagi Íslands, fulltrúa helstu fjölmiðla landsins, fulltrúa notenda geðþjónustu og fólk sem hefur reynslu af missi í sjálfsvígi. Helstu sérfræðingar landsins í sjálfsvígsfræðum voru álitsgjafar. Þekking á málefnum innanlands er takmörkuð og því var leitað út fyrir landsteinana að ráðgjöf. Dr. Thomas Niederkrotenthaler, sem starfar við Háskólann í Vín, kom hingað til

WHO vill þakka Edinborgarháskóla fyrir fjárhagslegan stuðning.

Samstarf IASP við WHO um aðgerðir sem tengjast sjálfsvígsforvörnum er mikils metið. Þessu efni er dreift víða í von um að það verði þýtt og aðlagð aðstæðum á hverjum stað, sem er forsenda þess að efnið skili árangri.

WHO fagnar öllum athugasemdum og beiðnum um leyfi til að þýða og aðlaga efnið.

lands í september 2024 og hélt fyrirlestur fyrir fjölmiðlafólk. Fyrirlesturinn er aðgengilegur [hér](#). Þessi leiðarvísir kemur í stað eldri leiðbeininga sem báru nafnið **Ábyrg umfjöllun um sjálfsvíg í fjölmiðlum** og embætti landlæknis gaf út árið 2019.

Þessi handbók er ætluð öllum þeim sem vinna að gerð efnis til birtingar í fjölmiðlum. Hér er átt við blaðamenn, ritstjóra, fréttastjóra og annað fjölmiðlafólk. Hún er einnig ætluð fyrir þáttastjórnendur, framleiðendur, prófarkalesara, ljósmyndara, klippara og myndatökufólk.



Stuttur leiðarvísir: ábyrg umfjöllun um sjálfsvíg

Frásögnum og fréttum um andlát af völdum sjálfsvíga geta fylgt fleiri sjálfsvíg, en um leið getur umfjöllun um það hvernig hægt er vinna sig út úr andlegum erfiðleikum dregið úr sjálfsvígum. Fjölmíðlafólk er hvatt til að segja frá fólki sem sigrast á andlegum erfiðleikum ásamt því að fylgja ráðleggingum í þessum leiðarvísi um það sem mælt er með þegar fjallað er um sjálfsvíg.





Mælt er með að



Veita nákvæmar upplýsingar um **hvar er hægt að leita hjálpar vegna sjálfsvígshugsana.**



Fræða almenning um staðreyndir um sjálfsvíg og sjálfsvígforvarnir sem eru byggðar á nákvæmum upplýsingum.



Birta fréttir um **hvernig er hægt að takast á við streituvalda í lífinu og/eða sjálfsvígshugsanir** og mikilvægi þess að leita hjálpar.



Nota **yfirvegað orðalag** í fyrirsögnum.



Gæta sérstakrar varúðar þegar fjallað er um **sjálfsvíg þekktra einstaklinga.**



Gæta varúðar þegar tekin eru **viðtöl við aðstandendur, vini eða einstaklinga með reynslu af sjálfsvígum.**



Hafa í huga að **fjölmiðlafólk getur sjálft orðið fyrir áhrifum** af því að fjalla um sjálfsvíg.



Forðast ætti að



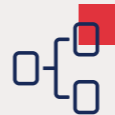
Lýsa **aðferðinni** sem var notuð.



Nefna eða gefa **upplýsingar um staðinn/staðsetninguna.**



Fjalla um **einstök atriði sjálfsvígsbréfa.**



Einfalda ástæðuna fyrir sjálfsvígi eða tilgreina einhvern einn orsakavald.



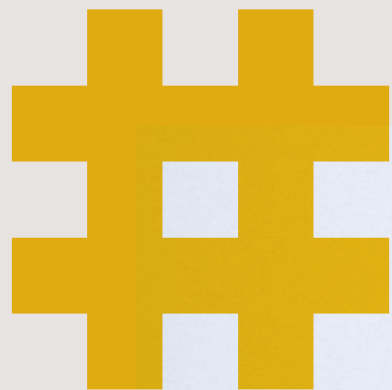
Nota **ljósmyndir, myndbandsupptökur, hljóðupptökur eða tengla** á vefmiðla eða samfélagsmiðla.



Nota **orðalag/inntak sem vekur mikla athygli, gefur rómantískan blæ eða normalíserar sjálfsvíg** (lýsir því sem eðlilegu fyrirbæri) eða sýnir það sem raunhæfa lausn á vandamáli.



Hafa sjálfsvígstengt efni sem aðalfrétt eða endurtaka slíkar frásagnir að óþörfu.



Inngangur

Sjálfsvíg eru stórt lýðheilsuvandamál sem hefur víðtækar félagslegar, tilfinningalegar og efnahagslegar afleiðingar. Áætlað er að fleiri en 700.000 manns látist árlega í sjálfsvígum um allan heim og hefur hvert sjálfsvíg bein áhrif á margfalt fleiri. Fjölmíðlafólk hefur átt veigamikinn þátt í að móta orðræðu sem bætir heilbrigði fólks um allan heim.

Þættir sem auka líkur á sjálfsvíg og draga úr líkunum eru flóknir og ekki að fullu þekktir. Hins vegar eru sífellt fleiri vísbendingar um að fjölmiðlar geti bæði átt mikinn þátt í að efla sjálfsvígsvörðunir og veikja þær. Fjölmíðlar geta þannig veitt gagnlega fræðslu um sjálfsvíg en einnig dreift röngum upplýsingum og viðhaldið mýtum. Umfjöllun fjölmiðla um sjálfsvíg getur þannig aukið hættuna á frekari dauðsföllum af völdum sjálfsvíga en einnig veitt upplýsingar sem geta komið í veg fyrir að fleiri sjálfsvíg eigi sér stað. Það sem skiptir höfuðmáli í þessu samhengi er efnið og frásögnin í heild.

Viðkvæmir einstaklingar, eins og þeir sem hafa sögu um sjálfsvígstilraunir eða hafa misst ástvin í sjálfsvíg, eru í aukinni hættu á að upplifa sjálfsvígshugsanir eða gera sjálfir tilraun til sjálfsvígs í kjölfar fjölmiðlaumfjöllunar um sjálfsvíg – sérstaklega ef umfjöllunin er umfangsmikil, áberandi, lýsir beinlínis sjálfsvígsaðferðinni, lætur sjálfsvíg líta út fyrir að vera eðlileg eða viðheldur lífseigum mýtum um sjálfsvíg. Hættan er sérstaklega mikil ef umfjöllunin er um sjálfsvíg einstaklings sem var mikils metinn í þjóðfélaginu, svo sem þekkt einstakling, eða einhvers sem auðvelt er að samsama sig við. Hið sama gildir ef um er að ræða einstakling á sama aldri, af

Fjölmíðlar geta bæði átt mikinn þátt í **að efla sjálfsvígsvörðunir og veikja þær.**

Aðalmarkhópur
þessara ráðlegginga
er fagfólk **sem
vinnur að gerð
efnis til birtingar í
fjölmiðlum.**

sama kyni eða úr sama þjóðernishóp og viðtakendur fréttanna. Umfjallanir um sjálfsvíg sem leiða til sjálfsvíga í kjölfarið eru gjarnan endurteknar yfir lengri tíma. Áhrif fjölmiðlaumfjöllunar á fjölgun sjálfsvíga eru kölluð „sjálfsvígssmit eða sjálfsvígsbylgja“ (e. suicide contagion) og „Werther-áhrifin“ (kennd við aðalpersónuna í skáldsögu Goethes frá 1774, *Raunir Werthers unga*, sem stytta sér aldur þegar hann stóð frammi fyrir því að fá ekki ástina sína). Útgáfu skáldsögu Goethes fylgdi fjöldi sjálfsvíga.

Ef fjölmiðlafólk telur sjálfsvíg einhvern tíma vera nægilega fréttuþæmt eru ráðleggingar í þessu riti gerðar til að draga úr og lágmarka hættuna á Werther-áhrifunum. Fjölmiðlafólk er hvatt til að láta alltaf fylgja slíkum fréttum upplýsingar um hvar eigi að leita hjálpar, benda lesendum, hlustendum og áhorfendum á viðurkennda þjónustu (t.d. neyðarlínur, heilsugæslustöðvar, bráðamóttökur) sem er tiltæk, helst allan sólarhringinn, alla daga vikunnar. Þetta þarf einnig að gera þegar fjallað er um sjálfsvígstilraunir sem leiða ekki til dauða.

Sífelld fleiri rannsóknir benda til þess að umfjöllun um það að sigrast á sjálfsvígshugsunum og leita sér hjálpar leiði einnig til hermihegðunar og geti þar af leiðandi komið í veg fyrir sjálfsvíg. Ábyrg umfjöllun um forvarnir gegn sjálfsvígum ætti því að fræða almenning um hvernig hægt sé að bregðast við sjálfsvígs- eða sjálfsskaðahugsunum. Þetta kann að hvetja einstaklinga sem glíma við sjálfsvígs- eða sjálfsskaðahugsanir til að grípa til fyrirbyggjandi aðgerða og hvetja almennt til opnari og uppbyggilegri umræðu um þessi mál.

Verndandi áhrif ábyrgrar fjölmiðlaumfjöllunar um sjálfsvíg hafa verið kölluð „Papageno-áhrifin“ í fræðiritum. Þessi áhrif eru kennd við persónuna Papageno í *Töfraflautunni*, óperu Mozarts. Papageno var í sjálfsvígshugleiðingum þegar hann óttaðist að hafa misst ástina sína en á síðustu stundu tókst fólkinu í lífi hans að benda honum á önnur úrræði þannig að hann valdi jákvæðari leið. Þegar fjölmiðlafólk skrifar um sjálfsvígsforvarnir er því mikilvægt að leggja áherslu á að takast á við mótlæti og benda á leiðir til að lifa af frekar en að einblína á sjálfsvígshegðun og sjálfsvíg. Fyrirbyggjandi frásagnir um von og bata eru nú taldar draga úr sjálfsvígshegðun og ýta undir leit að hjálpi.

Þær ráðleggingar sem finna má í þessum bæklingi taka jafnt til hefðbundinna fjölmiðla og samfélagsmiðla. Starfsumhverfi fjölmiðla hefur tekið miklum breytingum á undanförunum árum. Einn angi þessara breytinga birtist í því hvernig og hversu hratt lesendur og viðtakendur fréttu fá upplýsingar um sjálfsvíg. Í þessu umhverfi fjölmiðlunar getur reynst erfitt að fylgjast með og grípa inn í, einkum þegar um er að ræða ófyrirséð eða óbein áhrif fréttuflutnings. Þessar ráðleggingar eru byggðar á rannsóknnum sem þegar hafa verið gerðar á áhrifum fréttuflutnings um sjálfsvíg. Fyrst og fremst eru þetta rannsóknir sem taka til hefðbundinna fjölmiðla, en í

ráðleggingunum verður einnig fjallað um hlutverk annarra miðla, svo sem samfélagsmiðla, þó svo að þörf sé á frekari rannsóknnum á hlutverki og ábyrgð þeirra í sjálfsvígsforvörnum.

Í þessu riti eru teknar saman niðurstöður nýlegra rannsókna um áhrif fjölmiðlaumfjöllunar um sjálfsvíg og fjölmiðlafólk er upplýst um hvernig eigi að fjalla um slíkt, með það í huga að stundum er ákveðið að fjalla um tiltekið sjálfsvíg vegna fréttagildis þess. Í ritinu eru ábendingar um hvernig best má tryggja að slík umfjöllun, hvort sem er í hefðbundnum eða nýjum miðlum, sé rétt, ábyrg og viðeigandi. Enn fremur er bent á að umfjöllun með áherslu á seiglu og það að lifa af geti hjálpað til við að koma í veg fyrir sjálfsvíg.

Í ritinu er tekið tillit til þess að umfjallanir og birtingarmyndir sjálfsvíga í hvers kyns fjölmiðlum eru mismunandi, bæði innanlands og á milli landa. Menningarlegur og í sumum tilfellum lagalegur munur er á milli landa á því hvað telst vera rétt að fjalla um. Þetta rit er leiðarvísir um fjölmiðlaumfjöllun um sjálfsvíg þvert á menningarheima. Fjölmiðlafólk er líka eindregið hvatt til að vinna með þeim sem sinna sjálfsvígsforvörnum á hverjum stað og til að nýta sér staðbundnar ráðleggingar um fjölmiðlaumfjöllun og menningarviðmið, ef þær eru tiltækar, þegar fjallað er um sjálfsvíg.

Endurtekin fjölmiðlaumfjöllun um sjálfsvíg – hvort sem það er fyrirbyggjandi, til að leita hjálpar, er fræðandi eða til að bregðast við einu eða fleiri sjálfsvígum – getur einnig haft neikvæð áhrif á samfélagið og ætti að forðast í lengstu lög.

Sérfræðingar á sviði sjálfsvígsforvarna og fjölmiðlaumfjöllunar eru starfandi um allan heim, eins og sést af fjölda alþjóðlegra sérfræðinga sem hafa komið að þessu riti. Þeir eru tilbúnir, aðgengilegir og fúsir til að vinna með fjölmiðlafólki til að tryggja að umfjöllun um sjálfsvíg sé ábyrg og rétt og að skilaboðin séu þannig að viðkvæmu fólki stafi ekki hætta af. Í sumum löndum hafa innlendar ráðleggingar um umfjöllun um sjálfsvíg verið felldar inn í reglur um starfsvenjur fjölmiðlafólks.

Tilgangur ritsins er tvíþættur: Í fyrsta lagi veitir það ráðleggingar um það sem mælt er með og hvað ætti að forðast þegar fjallað er um tiltekin sjálfsvíg. Í öðru lagi er það leiðarvísir um umfjöllun um sjálfsvígsforvarnir og andlega og tilfinningalega vellíðan, sem hægt er að kynna með fyrirbyggjandi hætti í fjölmiðlum með áherslu á að takast á við hlutina og von og bata frekar en sjálfsvíg.

Aðalmarkhópur þessara ráðlegginga er fagfólk sem starfar á fjölmiðlunum – þar á meðal blaðamenn, fréttastjórar, ritstjórar, annað fjölmiðlafólk, prófarkalesarar, ljósmyndarar og myndatökufólk. Ritið gæti einnig verið gagnlegt í fjölmiðlanámi sem námsefni fyrir fjölmiðlafólk framtíðarinnar. Aðrir markhópar eru allir aðrir hagsmunaaðilar sem miðla og uppfræða eða tala opinberlega um sjálfsvíg og sjálfsvígsforvarnir.

Samantekt fyrir vef- og samfélagsmiðla er að finna í viðauka 6. Hér verður ekki fjallað sérstaklega um vefsíður, kvikmyndir, sjónvarpsþætti eða leikrit. Hins vegar á þetta rit í megindráttum einnig við um þær tegundir miðla. Upplýsingar sérstaklega tengdar framangreindu má fá í eftirfarandi efni frá WHO: **Sjálfsvígsforvarnir: Leiðbeiningar fyrir kvikmyndagerðarfólk og þá sem starfa í leikhúsi og í kvikmyndum eða sjónvarpi**, sjá hlekk á baksíðu handbókarinnar. Í viðauka 1,2, 3 og 4 er hjálplegt efni fyrir íslenskar aðstæður. Fjallað er um fjöldamorð og sprengjuárásir í viðauka 7. Yfirlit yfir birtar vísindagreinar um áhrif fjölmiðla er að finna í viðauka 8 og í viðauka 5 er að finna algengar mýtur og staðreyndir um sjálfsvíg.





Niðurstöður rannsókna um áhrif fjölmiðla-umfjöllunar um sjálfsvíg á sjálfsvígshegðun

Fjölmiðlaumfjöllun sem áhættuþáttur sjálfsvígshegðunar

Fréttir geta veitt almenningi upplýsingar um sjálfsvíg sem leiða til hermihegðunar. Fréttir í fjölmiðlum sem miða að því að upplýsa almenning geta bæði haft jákvæð og neikvæð áhrif á atferli fólks. Sama gildir um heilsufarsþætti, þar með talið sjálfsvíg, en meira en 100 rannsóknir um allan heim (aðallega gerðar í hátekjulöndum) hafa kannað tengslin á milli umfjallana fjölmiðla og sjálfsvíga og niðurstöður verið svipaðar.

Í safngreiningum á þessum rannsóknum hafa endurtekið verið dregnar sömu ályktanir: Umfjöllun fjölmiðla um fólk sem deyr af völdum sjálfsvígs getur leitt til sjálfsvíga eða sjálfsvígstilrauna.

Fréttir geta veitt almenningi upplýsingar um sjálfsvíg **sem leiða til hermihegðunar.**

Í safngreiningum á þessum rannsóknum hafa endurtekið verið dregnar sömu ályktanir: Umfjöllun fjölmiðla um fólk sem deyr af völdum sjálfsvígs getur leitt til sjálfsvíga eða sjálfsvígstilrauna.

Niðurstöður þessara yfirlitsgreina benda einnig til þess að sjálfsvígshagðun sé líklegri undir sumum kringumstæðum en öðrum, eins og fram kemur hér:

- Endurtekin umfjöllun og áhrifamiklar/áberandi frásagnir hafa sterkustu tenginguna við hermihegðun.
- Áhrif umfjöllunar um sjálfsvíg á sjálfsvíg eru meiri þegar einstaklingurinn sem fjallað er um er þekktur og dáður af lesandanum eða áhorfandanum. Í raun geta slíkar frásagnir óvart virkað sem viðurkenning frægs fólks á sjálfsvígshagðun, en það er vitað að viðurkenning þess á hvers kyns hegðun getur haft áhrif á hegðun almennings.
- Tilteknum hópum fólks (svo sem ungu fólki, einstaklingum með geðrænan vanda, fólki með sögu um sjálfsvígshagðun, minnihlutahópum og fólki í sorg vegna sjálfsvígs) er sérstaklega hætt við hermihegðun.

Hættan á hermihegðun er mest þegar einstaklingurinn sem lést af völdum sjálfsvígs og lesandinn eða áhorfandinn eru á einhvern

hátt líkir, þannig að lesandinn eða áhorfandinn samsamar sig um of við hinn látna á grunnri upplýsinga sem koma fram í umfjölluninni.

Þar að auki er innihald fjölmiðlaumfjöllunar mikilvægur þáttur: Frásagnir sem viðhalda mýtum um sjálfsvíg (t.d. þeirri röngu trú að sjálfsvíg séu óumflýjanleg), sem vegsama eða varpa dýrðarljóma á andlát af völdum sjálfsvígs eða innihalda nákvæma lýsingu á tiltekinni aðferð og/eða staðsetningu sjálfsvíga eru líklegri til að leiða til hermihegðunar og sjálfsvígstilrauna. Þetta er vegna þess að slíkar frásagnir geta óvart stuðlað að sjálfsvígshagðun og/eða gefið hugmynd um hvernig megi framkvæma verknaðinn. Hins vegar sýnir það sig að fjölmiðlaumfjöllun um sjálfsvíg sem er í samræmi við ráðleggingar er líkleg til að koma í veg fyrir þá hermihegðun sem hér er lýst og leiðir að öllu jöfnu ekki til sjálfsvíga.

Jákvæð áhrif umfjöllunar um sjálfsvígsforvarnir, von og bata

Lengi vel fjölluðu fjölmiðlar aðallega um andlát af völdum sjálfsvíga og því hafa flestar rannsóknir á þessu sviði beinst að áhrifum slíks fréttæfnis. Á undanförunum árum hefur þetta þó breyst og ýtt undir frekari rannsóknir á forvarnargildi ábyrgrar umfjöllunar um sjálfsvíg – sérstaklega frásagna um von og bata sem lýsa því hvernig megi takast á við sjálfsvígshugsanir. Fjöldi rannsókna hefur sýnt að fjölmiðlaumfjöllun um fólk sem lent hefur í erfiðleikum í lífinu en hefur náð tökum á sjálfsvígshugsunum með uppbyggilegum hætti dregur lítillega úr sjálfsvígshugsunum meðal viðkvæmra. Nýlegar rannsóknir benda einnig til þess að slíkar frásagnir dragi úr sjálfsvígshagðun og auki líkurnar á því að fólk leiti sér hjálpar. Þessar rannsóknir benda til þess að fræðandi fjölmiðlaumfjöllun sem lýsir því hvernig hægt er að takast á við sjálfsvígshugsanir, bendir á stuðningssamtök og úrræði og miðlar eigin reynslu fólks geti hjálpað til við að draga úr líkum á því að fólk íhugi sjálfsvíg eða láti verða af því. Eins eykur slík umfjöllun líkur á að það leiti hjálpar ef það glímir við þennan vanda.

Nánara yfirlit yfir vísindagreinar um áhrif fjölmiðlaumfjöllunar um sjálfsvíg er að finna í 8. viðauka.

Fræðandi fjölmiðlaumfjöllun sem lýsir því hvernig takast má á við sjálfsvígshugsanir getur hjálpað til við að draga úr líkum á því að fólk íhugi sjálfsvíg eða láti verða af því.

Fræðandi
fjölmiðlaumfjöllun
sem lýsir því hvernig
takast má á við
sjálfsvígshugsanir
**getur hjálpað til við að
draga úr líkum á því
að fólk íhugi sjálfsvíg
eða láti verða af því.**



Ábyrg umfjöllun um sjálfsvíg: Góðar starfsvenjur fjölmiðlafólks



Veita nákvæmar upplýsingar um hvar er hægt að leita hjálpar vegna sjálfsvígshugsana

Upplýsingar um möguleg úrræði ættu að koma fram í lok fréttarinnar, sjá dæmi um hvernig texti gæti litið út í viðauka 3.

Upplýsingar um möguleg úrræði gætu innihaldið upptalningu á því hvert er hægt að leita, um neyðarlínur, hjálparsíma, netspjall, fagaðila, félagasamtök o.s.frv. Þarna þarf að vísa til þjónustu sem er viðurkennd í samfélaginu sem hágæðapjónusta og styður fólk sem upplifir tilfinningalega vanlíðan eða íhugar sjálfsvíg, hugsanlega í kjölfar frétt aflutnings. Sjá úrræði á Íslandi í viðauka 4.



Fræða almenning um sjálfsvíg og sjálfsvígsforvarnir með staðreyndum byggðum á nákvæmum upplýsingum

Mýtur um sjálfsvíg eru margar. Sumar af algengustu mýtum um sjálfsvíg og staðreyndum sem sýna fram á að þær séu mýtur eru taldar upp í viðauka 5.

Rannsóknir hafa sýnt að séu þessar mýtur endurteknar í fjölmiðlum geti það leitt til hermihegðunar. Rannsóknir hafa einnig sýnt að almenningur hefur tilhneigingu til að muna frekar eftir mýtum en staðreyndum í slíkum samantektum í fjölmiðlum. Þar af leiðandi er æskilegt að fjalla um staðreyndir um sjálfsvíg og forðast að tala um mýtur ef hægt er. Fyrir utan það að fjalla um staðreyndir þegar rætt er um sjálfsvíg er alltaf hjálplegt að segja frá því hvernig er hægt að koma í veg fyrir sjálfsvíg, láta fylgja skilaboð um að fólk í sjálfsvígshugleiðingum ætti að leita sér hjálpar, tilgreina hvernig það getur nálgast þá hjálp og hvetja almenning til að hjálpa öðrum. Fjölmiðlar eru hvattir til að leita ráða hjá sérfræðingum í sjálfsvígsforvörnum, sem einnig kunna að hafa sérfræðiþekkingu á leiðbeiningum og samskiptum við fjölmiðla, og einstaklingum sem hafa sjálfir reynslu, til að tryggja að upplýsingar sem miðlað er séu réttar.



Nota yfirvegað orðalag í fyrirögnum

Fyrirsagnir þjóna þeim tilgangi að vekja athygli lesandans með því að lýsa kjarna fréttarinnar í eins fáum orðum og mögulegt er. Í ábyrgri umfjöllun um sjálfsvíg er ekki fjallað um aðferð eða staðsetningu sjálfsvígs og orðið „sjálfsvíg“ er ekki notað í fyrirögn (undantekning frá þessu gæti verið grein um sjálfsvígsforvarnir þar sem orðið „forvarnir“ er notað í fyrirögninni). Ef fyrirsgnir eða útdrættir eru skrifaðir af öðrum en þeim sem vinna að aðaltextanum ætti höfundur aðaltextans að gæta þess að þetta séu aðilar sem þekkja vel til ráðlegginga um ábyrga umfjöllun um sjálfsvíg til

að tryggja að viðeigandi fyrirögn sé valin. Hvetja ætti höfunda fyrirsgna til að sneiða hjá orðalagi sem er til þess fallið að gera sjálfsvíg æsandi eða spennandi. Einnig ætti að gæta varúðar þegar fjallað er um forvarnaherferðir gegn sjálfsvígum í fjölmiðlum og forðast eða lágmarka notkun orðsins sjálfsvíg í fyrirögnum.



Birta fréttir um hvernig er hægt að takast á við streituvalda og/eða sjálfsvígshugsanir og mikilvægi þess að leita hjálpar

Reynslusögur fólks sem fann leiðir til að komast í gegnum og takast á við erfiðar aðstæður og sigrast á sjálfsvígshugsunum geta hjálpað öðrum.

Mælt er með að koma á framfæri fræðsluefni sem útskýrir hvernig fólk getur fundið hjálp þegar það stendur frammi fyrir, að því er virðist, óyfirstíganlegum erfiðleikum. Í slíkum frásögnum er yfirleitt lögð áhersla á það sem fólk getur gert til að fá hjálp í sjálfsvígshugleiðingum. Það er líka gagnlegt að segja frá því hvernig sumir hafa náð að styðja aðra í vanda. Mikilvægt er að benda á gagnlegar slóðir á netinu fyrir fólk í þessum vanda.



Gæta sérstakrar varúðar þegar fjallað er um sjálfsvíg þekktra einstaklinga

Sjálfsvíg þekktra einstaklinga þykja frétt næm og oft er það talið vera í þágu almennings að segja frá þeim. Hins vegar eru sterk tengsl á milli slíkra fregna og sjálfsvíga meðal viðkvæmra lesenda eða áhorfenda. Að upphefja andlát þekktra einstaklinga getur óvart gefið til kynna að samfélagið samþykki eða jafnvel hvetji til sjálfsvígshegðunar og gæti þess vegna ýtt undir sjálfsvígshegðun hjá öðrum. Þess vegna þarf að sýna sérstaka aðgát þegar fjallað er um sjálfsvíg þekktra einstaklinga.

Í slíkri umfjöllun ætti ekki að lýsa sjálfsvígsaðferðinni eða staðsetningunni og ekki má á neinn hátt varpa dýrðarljóma á sjálfsvígið. Áhersla á líf hins þekkta, hvernig viðkomandi lagði sitt af mörkum til samfélagsins og hvernig andlátíð hefur neikvæð áhrif á aðra er æskilegra en að fjalla um sjálfsvígið sjálft eða gefa upp einfaldar ástæður fyrir því. Fjölmíðlafólk er eindregið hvatt til að fjalla um andlát þekkrar manneskju sem harmleik sem hefði mátt afstýra. Rétt er líka að bíða þar til dánarsök liggur örugglega fyrir, kanna aðstæður vandlega og um leið að lýsa því hversu flókin sjálfsvíg eru. Ábyrg umfjöllun inniheldur alltaf upplýsingar um hvernig hægt er að nálgast úrræði og stuðning fyrir einstaklinga sem gætu komist í uppnám eða farið að íhuga sjálfsvíg.



Gæta varúðar þegar tekin eru viðtöl við aðstandendur, vini eða einstaklinga með eigin reynslu af sjálfsvígi

Skoðanir og reynsla fólks sem hefur misst einhvern í sjálfsvígi geta gagnast til að fræða almenning um staðreyndir tengdar sjálfsvígum. Hins vegar ætti að hafa nokkur mikilvæg atriði í huga þegar viðtöl eru tekin við aðstandendur í sorgarferli. Ákvörðun um að taka viðtal við einhvern sem er í sorg vegna sjálfsvígs þarf alltaf að íhuga vel.

Fjölskyldumeðlimir, vinir, ættingjar og aðrir sem eru í mikilli sorg vegna skyndilegs fráfalls geta sjálfir verið í ójafnvægi og það getur dregið úr getu þeirra til að veita réttar upplýsingar. Rannsóknir benda einnig til þess að sumir eftirlifendur gætu sjálfir verið í sjálfsvígs hættu. Það ætti alltaf að forðast að taka viðtöl við börn sem misst hafa foreldri vegna sjálfsvígs. Virðing fyrir einkalífi þeirra ætti að vera í forgangi. Í sumum löndum hefur fjölmiðlafólk siðareglur sér til stuðnings þegar það tekur viðtöl við syrgjandi fjölskyldu eða vini.

Mikilvægt er að fjölmiðlafólk geri sér grein fyrir því að það getur búið yfir vitneskju um sjálfsvíg eða hinn látna sem aðstandendur hafa ekki fengið. Það ætti því alls ekki að koma að máli við aðstandendur fyrr en nægur tími er liðinn svo hægt sé að gera ráð fyrir að þeir viti að vinur þeirra/ástvinur hafi látist af völdum sjálfsvígs. Auk þess verður að muna að birting viðkvæmra upplýsinga gæti skaðað þá sem eiga um sárt að binda vegna sjálfsvígsins. Fjölmíðlafólk þarf að gæta sérstaklega að því að upplýsingar sem aðstandendur veita í viðtali geta verið ónákvæmar vegna þess að endurminningar um aðdraganda, aðstæður og eigin gjörðir eða fullyrðingar geta verið litaðar af sorg. Í ljósi þessa er skynsamlegt að veita syrgjendum tækifæri til að endurskoða orðalag eftir að viðtal er tekið og áður en það fer í birtingu.

Í þeim tilfellum þar sem umfjöllunin tengist ekki nýlegu sjálfsvígi (t.d. þegar fólk sem hefur lært að lifa með og takast á við missi vegna sjálfsvígs vill leggja sitt af mörkum í fjölmiðlaumfjöllun) getur reynsla fólks hjálpað til við að auka vitund og veita styrk og raungera valkosti fyrir aðra sem eiga í erfiðleikum með að takast á við svipaðar aðstæður. Hins vegar er mikilvægt þegar sagt er frá sjálfsvígi eða sjálfsvígstilraun sem átti sér stað fyrir löngu að muna að það getur kallað fram sársaukafullar minningar og tilfinningar. Fólk sem hefur misst ástvin í sjálfsvígi eða gert tilraun til sjálfsvígs og býður sig fram til að tala við fjölmiðla gæti verið ómeðvitað um hugsanlegar afleiðingar slíkrar umfjöllunar með tilliti til persónuupplýsinga (annarra nákominna). Þess vegna ætti að gera viðmælanda fyrir fram grein fyrir þessu og gera ráðstafanir til að vernda friðhelgi einkalífs hans. Það ætti alltaf að sýna viðmælendum texta með persónulegum frásögnum þeirra áður en textinn er birtur til að hægt sé að gera leiðréttingar eða breytingar.



Hafa í huga að fjölmiðlafólk getur sjálft orðið fyrir áhrifum af því að fjalla um sjálfsvíg

Umfjöllun um sjálfsvíg getur orðið mjög áberandi í litlum samfélögum. Mikilvægt er að hagsmunasamtök fjölmiðlafólks og stéttarfélög geti veitt fjölmiðlafólki nauðsynlegan stuðning. Hvetja ætti fjölmiðlafólk til að leita sér aðstoðar ef það verður fyrir neikvæðum áhrifum á einhvern hátt, rétt eins og almenning. Fjölmiðlar ættu að íhuga reglubundna, fyrirbyggjandi þjálfun í að fjalla um sjálfsvíg á ábyrgan hátt og jafnframt tryggja velferð fjölmiðlafólks.

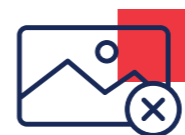
Fagaðilar geta stutt fjölmiðlafólk sem verður fyrir áhrifum af umfjöllun sinni um sjálfsvíg.



Forðast að lýsa aðferðinni sem var notuð

Mesta áhyggjuefnið varðandi fjölmiðlaumfjöllun um sjálfsvíg er þegar fjallað er sérstaklega um aðferðina, birt mynd eða lýsing. Slík nálgun er skaðleg og hana ætti að forðast eftir fremsta megni vegna þess að hún eykur líkurnar á að þeir sem eru viðkvæmir hermi eftir verknaðinum. Til dæmis getur verið hættulegt að gefa upplýsingar um magn eða samsetningu lyfja sem tekin eru eða hvernig þau voru fengin. Fjölmiðlar ættu ekki að birta heiti lyfs sem notað var við sjálfsvíg.

Einnig þarf að gæta varúðar þegar sjálfsvígsaðferðin er sjaldgæf eða óvenjuleg. Þó að óvenjuleg aðferð við sjálfsvíg gæti virst fréttnæm getur umfjöllun um hana leitt til þess að annað fólk leiki hana eftir. Nýjar aðferðir geta auðveldlega breiðst út vegna umfjöllunar fjölmiðla þar sem notað er tilfinningahlaðið orðalag. Ef ákveðið er að segja frá sjálfsvígsaðferð í fjölmiðlum er best að gera það aðeins einu sinni og um miðbik umfjöllunarinnar frekar en í fyrirsögn, upphafsmálgrein, útdráttargrein eða öðrum áberandi hluta umfjöllunarinnar. Í slíkri umfjöllun ætti alltaf nota eins almenn hugtök og mögulegt er.



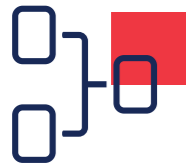
Forðast að nefna eða gefa upplýsingar um staðinn/ staðsetninguna

Rétt eins og upplýsingar um sjálfsvígsaðferðina geta leitt til þess að fólk hermi eftir sjálfsvígi geta upplýsingar um staðsetningu sjálfsvígs haft slík áhrif. Stundum getur staðurinn orðið þekktur sem „sjálfsvígsstaður“ – t.d. brú, há bygging, klettur eða akvegur þar sem dauðsföll af völdum sjálfsvígs eða sjálfsvígstilraunir hafa átt sér stað. Mikilvægt er að auglýsa ekki slíka staði, t.d. með því að birta myndir af þeim, nefna þá, nota tilfinningahlaðið orðalag til að lýsa þeim eða ýkja fjölda atvika sem hafa átt sér stað þar. Ástæðan er sú að hermihegðun hefur fylgt í kjölfar slíkrar umfjöllunar. Svipuð varkárni er nauðsynleg þegar fjallað er um sjálfsvíg eða sjálfsvígstilraunir í menntastofnunum eða öðrum stofnunum, t.d. í fangelsum eða á geðdeildum.



Varast að fjalla um einstök atriði sjálfsvígsbréfa

Sjálfsvígsbréf, síðustu textaskilaboð og álíka texta – þar á meðal eru „síðustu“ færslur á samfélagsmiðlum eða tölvupóstur frá hinum látna – ætti ekki að birta eða senda út. Jafnvel þótt slíkir textar kunni að vera aðgengilegir almenningi verður að hafa í huga að þeir sem lesa greinar um atburðinn á netinu/á prenti eða fylgjast með útsendingum eru ekki hinir sömu og upprunalegir viðtakendur upplýsinganna. Umfjöllun um efni sjálfsvígsbréfs getur gefið sjálfsvígina rómantískan blæ eða upphafið það. Það getur einnig aukið hættuna á að fólk samsami sig hinum látna og getur valdið fjölskyldu og vinum hins látna vanlíðan.



Varast að einfalda ástæðuna fyrir sjálfsvígi eða tilgreina einhverja eina ástæðu

Það er einföldun að gefa í skyn að aðeins ein ástæða sé fyrir því að einstaklingur taki eigið líf. Sjálfsvíg fela alltaf í sér marga samverkandi þætti og eiga sér stað þegar margt uppsafnað fer úrskeiðis á sama tíma hjá einstaklingi. Þó að einhver ein ástæða kunni að hafa verið mikilvægur þáttur í vanlíðan einstaklingsins liggja sérstakar flóknar og persónulegar ástæður að baki sérhverju sjálfsvígi. Til dæmis væri rangt að segja að einhver hefði svipt sig lífi vegna sambandslita. Með því að beina athygli að einfölduðum ástæðum sjálfsvíga aukast líkurnar á því að viðkvæmir einstaklingar með svipaða reynslu samsami sig þeim sem lést og það getur aftur magnað sjálfsvígshugsanir þeirra og tilfinningar.



Forðast að hafa sjálfsvígstengt efni sem aðalfrétt og ekki endurtaka slíkar frásagnir að óþörfu

Áberandi staðsetning og óþarfa endurtekning á frásögnum um sjálfsvíg er líklegri til að leiða til aukinnar sjálfsvígshegðunar en dempaðri framsetning. Æskilegt er að fjölmiðlar hugi almennt að því, ef mögulegt er, að hafa frétt af sjálfsvígi frekar neðarlega á síðu en ofarlega, frekar aftarlega í blaði en framarlega og frekar inni í miðjum fréttatíma en í upphafi.

Allar kynningar eða fréttagrip, stutt eða löng, hvort sem þau eru innan eða utan sjálfra fréttatímanna, ætti fjölmiðlafólk að skoða með hliðsjón af því sem í þessu riti segir um það sem mælt er með og ætti að forðast. Gæta þarf varúðar áður en upprunaleg umfjöllun er endurtekin, jafnvel þó uppfærðar upplýsingar komi fram. Ekki ætti að fjalla ítrekað um sama sjálfsvíg.

Vefmiðlar ættu að loka fyrir athugasemdir við umfjöllun um sjálfsvíg. Ef hægt er að gera athugasemdir ætti einhver að fylgjast með og hafa umsjón með athugasemdum sem tengjast umfjölluninni. Sömuleiðis ætti að forðast að vera með beina útsendingu, myndbirtingu eða textalýsingu af vettvangi sjálfsvígs eða sjálfsvígstilraunar. Slíkt atvik getur vitanlega haft fréttagildi en við þær aðstæður ættu ritstjórnar að hafa í huga ráðleggingar um góða starfshætti, t.d. með ábendingum um úrræði.



Varast að nota orðalag/efni sem vekur mikla athygli, gefur rómantískan blæ, normalíserar (lætur sjálfsvíg virðast eðlilegt) eða sýnir það sem raunhæfa lausn á vandamálum

Mælt er gegn því að nota ýkjukennt orðalag um sjálfsvíg. Til dæmis er mun æskilegra að greina frá „hækkandi tíðni sjálfsvíga“ en „sjálfsvígsfaraldri“. Lýsing sem kemur þeim skilaboðum á framfæri að sjálfsvíg séu lýðheilsuvandamál og bendir á forvarnir gegn sjálfsvígum geta hjálpað til við að fræða almenning.

Einnig ætti að forðast orðalag sem gefur almenningi rangar upplýsingar um sjálfsvíg, normalíserar þau (þ.e. lætur líta út fyrir að sjálfsvíg séu skiljanleg viðbrögð við erfiðleikum í lífinu) eða gefur einfaldar skýringar á þeim. Æskilegt er að nota orðasambönd eins og „sjálfsvígstilraun“ eða „andlát vegna sjálfsvígs“ vegna þess að það er síður hægt að mistúlka þau og lesa út úr þeim skömm eða fyrirliþningu. Ef lýst er skömm á sjálfsvígi getur það leitt til þess að fólk forðist að leita sér hjálpar.

Í litlu þýði er viðbúið að breytingar á fjölda sjálfsvíga verði túlkaðar sem tölfræðilega marktækar. Þar af leiðandi er mikilvægt að greina frá þróun í fjölda sjálfsvíga yfir lengra tímabil, t.d. meðaltal sjálfsvíga yfir fimm til tíu ára tímabil, frekar en að reyna að túlka tölur einstakra ára.

Notkun orðsins „sjálfsvíg“ – eins og „pólítískt sjálfsvíg“ í öðru samhengi getur orðið til þess að almenningur verði ónæmur fyrir alvarleika sjálfsvíga. Forðast ber hugtök eins og „misheppnað sjálfsvíg“ eða „vel heppnað sjálfsvíg“ sem gefa til kynna að dauði sé æskilegur. Orðalagið „framdi sjálfsmorð“ gefur í skyn glæpsamlegt athæfi (sjálfsvíg var áður fyrir refsivert í mörgum löndum og er enn refsivert í sumum löndum) og getur valdið ástæðulausri skammartilfinningu þeirra sem hafa misst einhvern nákominn í sjálfsvígi. Sjá viðauka 1 um tillögur að orðalagi á íslensku.



Varast notkun ljósmynda, myndbandsupptaka, hljóðupptaka eða tengla á vefmiðla eða samfélagsmiðla

Ekki er mælt með því að nota ljósmyndir, myndbandsupptökur, hljóðupptökur eða tengla á stafrænum miðlum, hvort sem er vefmiðlum eða samfélagsmiðlum, af vettvangi sjálfsvígs, sérstaklega ef þar er greint frá sérstakri sjálfsvígsaðferð eða staðsetningu. Auk þess þarf að gæta mikillar varúðar við notkun mynda af einstaklingi sem hefur látist í sjálfsvígi. Ef notaðar eru myndir af fólki sem ekki er almennt þekkt þarf afdráttarlaust leyfi frá aðstandendum. Þessar myndir ættu ekki að vera áberandi og forðast ætti að sveipa manneskjuna eða sjálfsvígshegðunina töfraljóma. Rannsóknir hafa sýnt að myndir sem tengjast sjálfsvígshegðun geta sprottið upp í huga viðkvæmra lesenda síðar – svo sem við persónulegt áfall – og geta þá leitt til sjálfsvígshegðunar.



Umfjöllun um sjálfsvígsforvarnir: Fyrirbyggjandi umfjöllun með frásögnum um að lifa af og sjálfsvígsforvarnir

Fyrirbyggjandi umfjöllun með frásögnum um að lifa af og sjálfsvígsforvarnir hafa marga kosti. Ef umfjöllun inniheldur fræðandi upplýsingar um hvernig megi þekkja sjálfsvígshugsanir (þ.e. þegar einhver er með sjálfsvígshugsanir) eða önnur viðvörunarmerki eða segir hvernig er hægt að fá hjálp við sjálfsvígshugsunum – og ef frásögnin snýst um von og bata en ekki sjálfsvíg sem hafa átt sér stað – gæti umfjöllunin hjálpað til við að efla seiglu og mótstöðu og koma í veg fyrir sjálfsvíg.

Fjöldmörg dæmi eru um einstaklinga sem hafa unnið sig í gegnum sjálfsvígshugsanir eða annað mótlæti, hafa tekist á við það og vilja deila sögu sinni um bjargráð, von og bata með fleirum. Slíkar frásagnir hafa forvarnargildi, – jafnvel sem þáttur í umfjöllun um

Það er mikilvægt að sýna fram á að **til eru margs konar sögur af því að lifa með sjálfsvígshugsanir** og finna leið til innihaldsríks lífs eftir sjálfsvígstilraun.

einstakling sem látist hefur af völdum sjálfsvígs. Saga syrgjenda sem yfirvinna erfiðleika, harm og missi er öflugt forvarnartæki. Um leið er gott að hafa í huga að í frásögnum af reynslu syrgjenda og aðstandenda er mikilvægt að upphefja ekki vegferð þeirra í átt að betra lífi sem einsdæmi, heldur ætti að nýta sögu þeirra sem leið til að upplýsa aðra syrgjendur um að ávallt sé hjálp í boði og skref sem hægt er að taka í átt að bata.

Það er mikilvægt að sýna fram á að til eru margs konar sögur af því að lifa með sjálfsvígshugsanir og finna leið til innihaldsríks lífs eftir sjálfsvígstilraun. Frásagnir sem sýna marga einstaklinga sem hafa tekist á við slíkan vanda geta hjálpað lesendum og áhorfendum með fjölbreyttan bakgrunn að samsama sig og finna tengingu við margs konar reynslu annarra. Félagasamtök sem vinna að stuðningi við aðstandendur geta mögulega komið á tengslum við einstaklinga sem eru tilbúnir að deila persónulegri reynslu sinni með öðrum, sjá viðauka 2. Til dæmis gefa **Gulur september** eða alþjóðlegur forvarnardagur sjálfsvíga (10. september) gott tilefni fyrir fjölmiðla til að fræða almenning um sjálfsvígsforvarnir og úrræði.

Uppruni áreiðanlegra upplýsinga

Þegar fjallað er um sjálfsvíg er mikilvægt að leita áreiðanlegra heimilda um tölfræði sjálfsvíga og annarra upplýsinga um sjálfsvíg. Þar sem þau eru tiltæk er hægt að nálgast gögn um árlega tíðni sjálfsvíga frá yfirvöldum, heilbrigðisráðuneyti og/eða innlendum lögregludeildum. Ekki er víst að almenningur átti sig auðveldlega á tíðni sjálfsvíga og því ætti að fjalla um gögnin á þann hátt að allir skilji. Aðildarríki WHO senda stofnuninni gögn um dánarorsakir, þar á meðal gögn um sjálfsvíg. WHO gefur út tölur um dánarorsakir, þar á meðal um sjálfsvíg. Fara skal varlega við túlkun gagna og tölfræði og gæta þess að rétt sé farið með staðreyndir.

Á Íslandi, þar sem þjóðin er fámenn og sjálfsvíg sjaldgæf samanborið við aðrar dánarorsakir, geta breytingar á fjölda sjálfsvíga haft veruleg áhrif á sveiflur í dánartíðni. Vegna þessa er mikilvægt að túlka tölur einstakra ára af varúð og almennt

er mælt með að skoða tölur yfir lengra tímabil og taka fyrir meðaltal fimm til tíu ára ef sýna á tölur um tíðni sjálfsvíga. Hérlandis er haldið utan um dánarorsakir í dánarmeinaskrá embættis landlæknis. **Tölur um sjálfsvíg** má nálgast á vefsíðu embættisins í gagnvirku mælaborði. Á sama stað eru skjöl með upplýsingum um sjálfsvíg aftur til ársins 1999, skipt niður á sex mánaða tímabil. Þar sem tölur í mælaborðinu byggjast á rannsóknum og krufningarskýrslum tekur talsverðan tíma að fá réttar tölur hvers árs. Þegar fjölmiðlafólk undirbýr umfjöllun um sjálfsvíg er hægt að hafa samband við embætti landlæknis og fá þar álit á túlkun gagna. Með því að leita aðstoðar sérfræðinga við að túlka gögn um sjálfsvíg er stuðlað að ábyrgri umfjöllun og árangursríkum forvörnum gegn sjálfsvígum.

Á vefsíðu **IASP** eru einnig gagnlegar upplýsingar fyrir fjölmiðlafólk sem vill fjalla um sjálfsvíg.

Viðauki 1.

Að finna orðin

Mælt er með því að velja orðalag um sjálfsvíg bæði í tali manna á milli og í fjölmiðlum af kostgæfni. Orðalagið ætti hvorki að fegra né upphefja sjálfsvígið en vera til þess fallið að draga úr sektarkennd og skömm meðal aðstandenda.

Forðast

Orðalagið „framdi sjálfsmorð“ á rætur að rekja til þess þegar sjálfsvíg var álitnið glæpur, en orðið „fremja“ (e.commit) vísar til glæpsamlegs athæfis. Orðið sjálfsmorð getur líka komið illa við fólk í sorg svo að mælt er með að nota orðið sjálfsvíg þess í stað. Ekki skyldi nefna aðferðina sem notuð var, hvort heldur sem er í ræðu eða riti, sbr. það sem segir hér að framan um ábyrga umfjöllun. Til dæmis ætti ekki að segja: hengdi sig, skaut sig eða drekkti sér, sem eru meðal algengustu aðferða við sjálfsvíg hér á landi. Önnur orðasambönd í tengslum við sjálfsvíg, sem gætu verið særandi, en eru yfirleitt eingöngu notuð í talmáli eru t.d. að drepa sig, kála sér, stúta eða farga. Almennt á hér við að aðgát skal höfð í nærveru sálar.

Mælt er með að segja

Lést í sjálfsvígi/dó í sjálfsvígi. Á sama hátt og lést eða dó í slysi.

Að falla fyrir eigin hendi

Að taka eigið líf

Að svipta sig lífi

Að fyrirfara sér

Að stytta sér aldur

Að sjá sér ekki fært að lifa lengur

Embætti landlæknis gaf út bæklinginn *Að finna orðin* árið 2023 en þar er bent á hjálplegar leiðir fyrir þau sem misst hafa ástvin í sjálfsvígi.

Bæklingurinn er byggður á rannsóknum og viðtölum við aðstandendur sem misst hafa ástvin í sjálfsvígi, sjá hér: [Að finna orðin](#).

Í viðauka 7 er sérstök umfjöllun um sjálfsvíg og andlát fleiri en eins.

Viðauki 2.

Félagasamtök sem styðja aðstandendur

Stuðningur frá félagasamtökum getur reynst gagnlegur í sorginni og veitir syrgjendum mikilvægan jafningjastuðning.

Sorgarmiðstöð býður aðstandendum þeirra sem misst hafa ástvin í sjálfsvígi stuðning.

Píeta samtökin bjóða fullorðnum aðstandendum þeirra sem misst hafa ástvin í sjálfsvígi stuðning.

Birta er samtök foreldra/forráðamanna barna og ungmenna sem látist hafa skyndilega, m.a. í sjálfsvígi.

Ljónshjarta er samtök til stuðnings fólki á aldrinum 20–50 ára sem misst hefur maka og börnum sem misst hafa foreldri.

Örninn heldur úti starfi fyrir börn og unglinga á aldrinum 9–17 ára sem hafa misst náinn ástvin.

Bergið Headspace er stuðnings- og ráðgjafarsetur fyrir ungt fólk upp að 25 ára aldri.

Viðauki 3. Dæmi um texta með frétt um sjálfsvíg

Mælt er með að þegar umfjöllunarefni fréttar/greinar/frásagnar/færslu er sjálfsvíg, sorg eftir sjálfsvíg eða sjálfsvígsforvarnir fylgi alltaf með upplýsingar um hvar hjálp er að fá.

Dæmi um texta:

Fólki með sjálfsvígshugsanir er bent á:
Píeta samtökin, s. 552-2218, Hjálparsíma Rauða krossins, 1717, og netspjallið 1717.is, Upplýsingamiðstöð heilsugæslunnar, s. 1700, og netspjallið heilsuvera.is. Í neyð hringið í 112.

Varðandi stuðning eftir missi í sjálfsvígi er bent á Upplýsingamiðstöð heilsugæslunnar, s. 1700, og netspjallið heilsuvera.is, Sorgarmiðstöð, s. 551-4141, og sorgarmidstod@sorgarmidstod.is, síma Píeta samtakanna, 552-2218. Í neyð hringið í 112.

Ekki er mælt með að setja kveikjuviðvaranir (e. trigger warnings) í upphafi fréttar. Með kveikjuviðvörðun er átt við texta sem settur er til viðvörðunar fremst í frétt/grein/frásögn eða færslu um sjálfsvíg. *Dæmi: Í þessari frétt er fjallað um sjálfsvíg.* Engar rannsóknir styðja það að með kveikjuviðvörðun (e. trigger warnings) í upphafi umfjöllunar megi koma í veg fyrir sjálfsvígssmit eða sjálfsvígskeðju (e. suicide contagion). Kveikjuviðvaranir eru líklegar til að vekja frekari athygli á málinu og sérfræðingar á sviði sjálfsvígsforvarna mæla ekki með slíkum viðvörðunum, en setja það í hendur höfunda/fjölmiðlafólks að ákveða hvort þeir nota þær, t.d. til að auka gagnsæi.

Viðauki 4. Úrræði vegna sjálfsvígshugsana á Íslandi

Ef áhyggjur vakna af einhverjum nákomnum þér sem gæti verið með sjálfsvígshugsanir er mikilvægt að spyrja hann beint um það, t.d.: „Ertu með hugsanir um að vilja ekki lifa?“ eða „Ertu með sjálfsvígshugsanir?“ Það er óþarfi að hafa áhyggjur af því að viðkomandi séu gefnar hugmyndir um að taka líf sitt með slíkum spurningum. Þvert á móti finnur fólk oft fyrir létti við að geta opnað á slíkar hugsanir ef þær eru til staðar. Ef sjálfsvígshætta er til staðar er mikilvægt að styðja viðkomandi í að leita sér aðstoðar strax. Hvar er hjálp að fá?

Börn/unglingar:

Hringja í Upplýsingamiðstöð heilsugæslunnar á dagvinnutíma (8–16 á virkum dögum) í s. 1770 eða fara á bráðamóttöku á sjúkrahúsi utan dagvinnutíma.

Bráðamóttaka geðsviðs Sjúkrahússins á Akureyri – sími 463-0202

Í neyð – 112

Ef sjálfsvígshætta er til staðar er **mikilvægt að styðja viðkomandi í að leita sér aðstoðar strax.**

Fullorðnir:

Bráðamóttaka geðþjónustu Landspítala, opið 12–19 virka daga og 12–17 á frídögum. Utan opnunartíma er hægt að leita á bráðamóttöku sjúkrahúsa.

Bráðamóttaka geðsviðs Sjúkrahússins á Akureyri – s. 463-0202

Í neyð – 112

Ef einstaklingi líður illa og hann er með sjálfsvígshugsanir en ekki í sjálfsvígshættu er hér hjálp að fá:

Heilsugæslustöðvar um allt land

Upplýsingamiðstöð Heilsugæslunnar, s. 1700 og netspjallið heilsuvera.is

Hjálparsími Rauða krossins, s. 1717 og netspjallið 1717.is

Bergið headspace s. 570-5580

Píeta samtökin s. 552-2218

Fagaðilar á einkastofum

Sjá nánar á sjalfsvig.is.

Á heimasíðunni ertuok.is eru einnig ráðleggingar fyrir ungt fólk um hvert hægt er að leita.

Viðauki 5. Algengar mýtur og staðreyndir um sjálfsvíg

Pó að mýtur séu oft raktar í fræðslu- eða upplýsingaefni til að varpa nánara ljósi á hvað er rétt og hvað er rangt um viðfangsefnið er talið æskilegt að forðast að rekja mýtur í umfjöllun fjölmiðla um sjálfsvíg. Í fréttum/sögum sem fjalla um „mýtur gagnstætt staðreyndum“ er hætt á að almenningur muni betur eftir mýtur en staðreyndinni og fréttáflutningur þar sem mýtur eru endurteknaðar getur leitt til hermihegðunar.

Í fréttum/sögum sem fjalla um „mýtur gagnstætt staðreyndum“ er **hætta á að almenningur muni betur eftir mýtum en staðreyndinni**.



Mýta:

Það er slæm hugmynd að tala um sjálfsvíg og má túlka það sem hvatningu til að svipta sig lífi.



Staðreynd:

Að tala opinskátt um sjálfsvíg getur gefið einstaklingi ábendingu um aðra valkosti og tíma til að endurskoða ákvörðun sína og þannig komið í veg fyrir sjálfsvíg. Það leiðir ekki til þess að einhver ákveði að svipta sig lífi.



Mýta:

Fólk sem talar um að svipta sig lífi ætlar ekki í raun og veru að gera það.



Staðreynd:

Umtalsverður fjöldi fólks sem íhugar sjálfsvíg finnur fyrir tilfinningalegum sársauka og vanlíðan, kvíða, þunglyndi og vonleysi og því getur fundist eins og það sé ekkert annað í boði. Það þarf að taka alvarlega allt tal um sjálfsvígshugsanir og tilfinningar því að sumir einstaklingar gætu framkvæmt það sem þeir hugsa.



Mýta:

Einstaklingur sem er í sjálfsvígshugleiðingum er staðráðinn í að deyja.



Staðreynd:

Þvert á móti benda rannsóknir til þess að fólk sem er í sjálfsvígshugleiðingum sé oft á báðum áttum með hvort það vill lifa eða deyja og vilji bara lausn frá sársauka sínum. Vissulega getur einstaklingur skyndilega látið verða af því sem hann hefur talað um og dáíð nokkrum dögum seinna, jafnvel þó að hann hefði viljað lifa áfram. Aðgangur að tilfinningalegum stuðningi á réttum tíma getur því komið í veg fyrir sjálfsvíg. Rannsóknir á einstaklingum sem hafa gert næstum banvænar sjálfsvígstilraunir benda til þess að velflestir þeirra séu ánægðir síðar með að hafa lifað af.



Mýta:

Flest sjálfsvíg eiga sér stað skyndilega, án fyrirvara.



Staðreynd:

Sum sjálfsvíg eiga sér stað fyrirvaralaust. Hins vegar má greina viðvörunarmerki á undan flestum, hvort sem þau eru munnleg (t.d. að segja „ég ætla að drepa mig“) eða tengjast hegðun (t.d. að kaupa efni til að stytta sér aldur). Þess vegna er mikilvægt að vita hver viðvörunarmerkin eru og bregðast við þeim.



Mýta:

Ef einstaklingur er í sjálfsvígshugleiðingum verður hann alltaf í sjálfsvígshugleiðingum.



Staðreynd:

Bráð sjálfsvígshætta varir oft í skamman tíma og getur komið til vegna samverkandi þátta í lífi viðkomandi á þeim tíma. Þó að sjálfsvígshugsanir geti snúið aftur eru þær ekki alltaf varanlegar. Einstaklingur sem hefur einhvern tíma hugsað um sjálfsvíg eða gert sjálfsvígstilraun þarf ekki endilega að hugsa þannig aftur. Oft gerir fólk ekki aftur ráðstafanir til að binda enda á líf sitt.



Mýta:

Það er eingöngu fólk með geðrænan vanda sem íhugar sjálfsvíg.



Staðreynd:

Margt fólk sem er í sjálfsvígshugleiðingum á ekki við geðrænan vanda að stríða. Margt fólk með geðrænan vanda hefur enga löngun til að deyja. Ef um sjálfsvígshugsanir er að ræða þarf að huga að mörgum undirliggjandi þáttum og þáttum sem ýta undir vandann – eins og bráðri tilfinningalegri vanlíðan, langvarandi sársauka, reynslu af ofbeldi og neikvæðum félagslega mótandi þáttum.



Mýta:

Það er auðvelt að útskýra orsakir sjálfsvígshegðunar.



Staðreynd:

Það er ekki auðvelt að útskýra orsakir sjálfsvígshegðunar. Slík hegðun er aldrei afleiðing af einum einstökum þætti eða atburði. Þeir þættir sem leiða einstaklinga til þess að svipta sig lífi eru margs konar og flóknir og það ætti ekki að lýsa þeim á einfaldan hátt. Huga þarf að líkamlegri og andlegri heilsu, streituvaldandi atburðum í lífinu og félagslegum og menningarlegum þáttum þegar reynt er að skilja sjálfsvígshegðun.



Mýta:

Sjálfsvíg er leið sem fólk notar til að takast á við vandamál.



Staðreynd:

EKKI ætti að lýsa sjálfsvígi sem jákvæðri eða viðeigandi leið til að takast á við vandamál. Sögur um einstaklinga með persónulega reynslu af sjálfsvígshugsunum sem tókst að glíma við erfiðar aðstæður geta hjálpað til við að varpa ljósi á aðra valkosti fyrir fólk sem gæti verið að íhuga sjálfsvíg.



Viðauki 6. Atriði sem hafa þarf í huga varðandi stafræna miðla

Netið er mikilvægur vettvangur upplýsinga og samskipta. Leiðbeiningarnar í þessum leiðarvísi eiga einnig við um stafræna miðla, hvort sem um er að ræða birtingu fjölmiðlaefnis á vefmiðlum eða samfélagsmiðlum. Svo eru sérskar áskoranir þegar kemur að umfjöllun um sjálfsvíg á netinu. Nokkuð sem fjölmiðlafólk sem starfar við að miðla fréttum á vefmiðlum eða samfélagsmiðlum þarf að hafa í huga:

- Best er að forðast að setja tengla á annað efni inn í fréttir sem fjalla um sjálfsvíg, nema það sé í þeim tilgangi að benda á bjargráð og úrræði fyrir fólk í hættu. Ekki er mælt með því að reyna að tengja lesandann áfram í fleiri fréttir af sjálfsvígum eða tengdu efni.
- Fjölmiðlar ættu að reyna að koma í veg fyrir að frásögnum um sjálfsvíg sé dreift á netinu. Þess í stað ætti að hvetja til þess að fjallað sé

um forvarnir, hvar er hægt að leita sér hjálpar, og sérstaklega um einstaklinga sem hefur tekist að komast yfir sjálfsvígshugsanir og lært að lifa með því að hafa misst ástvin í sjálfsvígi. *Sjá nánar kafla framar í leiðarvísinum: Forðast skal að hafa sjálfsvígstengt efni sem aðalfrétt og ekki skal endurtaka slíkar frásagnir að óþörfu. Vísbendingar eru um að hjálplegu stafrænu efni sé deilt oftar en efni með tilfinningahlöðnu orðalagi.*



- Ekki ætti að nota myndbands- eða hljóðupptökur (t.d. neyðarsímtöl) eða tengla á samfélagsmiðlum við vettvang sjálfsvígs (eða sjálfsvígstíraunar), sérstaklega ef staðsetningin eða aðferðin kemur greinilega fram í upptökunni.
- Gæta þarf mikillar varúðar þegar notaðar eru myndir af einstaklingi sem hefur látist af völdum sjálfsvígs, sjá nánar kafla hér framfar: *Varast skal notkun ljósmynda, myndbandsupptaka, hljóðupptaka eða tengla á stafræna miðla eða samfélagsmiðla*
- Loka ætti fyrir athugasemdir við fréttir um sjálfsvíg.
- Stjórnendur fjölmiðla geta sett fram stefnu um hvernig eigi að bregðast við efni um sjálfsvíg í athugasemdadálkum stafrænna miðla, svo sem á vefmiðlum, og um skjót viðbrögð við efni sem tengist sjálfsvígum.
- Sömu viðmið ættu að gilda um fréttáflutning af sjálfsvígum hvort sem frétt er innlend eða erlend.
- Alltaf og fyrir alla muni ætti að forðast að taka viðtöl við börn sem hafa misst foreldri vegna sjálfsvígs.

Viðauki 7. Umfjöllun um fjöldamorð og sprengjuárásir

Rannsóknir á hermihegðun vegna umfjöllunar fjölmiðla um annars vegar fjöldamorð þar sem sá sem framkvæmir voðaverkið fellur fyrir eigin hendi og/eða hins vegar sprengjuárásir (hryðjuverk) eru ekki eins umfangsmiklar og rannsóknir á hermihegðun vegna fjölmiðlaumfjöllunar um sjálfsvíg. Hins vegar eru nokkrar vísbendingar um að óvarleg skrif, jafnvel æsingaskrif, um slík morð geti valdið því að aðrir hermi eftir verknaðinum. Enn fremur er slík umfjöllun oft á tíðum til þess fallin að útskúfa og jaðarsetja enn frekar einstaklinga sem glíma við sjálfsvígshugsanir, t.d. ef hugsanir um sjálfsvíg (sem eru algengar í öllum hópum) eru notaðar til að útskýra ofbeldisverk eins og hryðjuverk, sem eru í raun gríðarlega sjaldgæfir atburðir. Þessir atburðir fá eðlilega mikla athygli almennings og fjölmiðla. Ef slíkur atburður felur í sér sjálfsvíg ætti ekki að lýsa atburðinum sem sjálfsmorðsárás eða sjálfsmorðssprengjuárás vegna þess að það setur neikvæðan stimpil á sjálfsvígshögðun. Frekar ætti að vísa til slíkra atburða sem

Flest fjöldamorð þar sem gerandinn deyr af völdum sjálfsvígs **eru framin af einstaklingum sem ekki hafa verið greindir með geðrænan vanda.**

„sprengjuárása“ (í stað „sjálfsvígssprengjuárása“) eða „fjöldamorða“ (í stað „sjálfsvígsmorða“) vegna þess að aðaltilgangur verknaðarinn er alltaf að drepa aðra og aðeins sumir gerendanna kunna raunverulega að vera í sjálfsvígshugleiðingum.

Þegar fjallað er um þessi morð er mikilvægt að hafa í huga að gerandinn er ekki endilega í sjálfsvígshugleiðingum og þarf ekki að vera með geðrænan vanda. Flest fjöldamorð þar sem gerandinn deyr af völdum sjálfsvígs eru framin af einstaklingum sem ekki hafa verið greindir með geðrænan vanda. Suicide Awareness Voices of Education (SAVE) hefur þróað ráðleggingar um slíka umfjöllun – sem fela meðal annars í sér að beina sem minnstri athygli fjölmiðla að gerendum vegna þess að slík áhersla getur hugsanlega leitt til þess að aðrir samsami sig þeim og finni þannig hvöt til að fremja sambærilegan verknað.

Viðauki 8. Yfirlit yfir birtar vísindagreinar um áhrif fjölmiðla

Möguleg skaðleg áhrif fjölmiðla

Við yfirferð rannsókna þar sem áhrif fjölmiðlaumfjöllunar um sjálfsvíg á sjálfsvígshegðun eru skoðuð kemur í ljós að í heildina eru vísbendingar um bæði jákvæð og skaðleg áhrif fjölmiðla á sjálfsvígsforvarnir, þó að flestar rannsóknir hingað til hafi beinst að skaðlegum áhrifum (1).

Elstu vísbendingar um áhrif prentaðs efnis á sjálfsvígshegðun má rekja til síðari hluta 18. aldar þegar Johann Wolfgang Goethe (áhrifamikil og heimsþekkt þýskt ljóðskáld, leikritaskáld,

skáldsagnahöfundur og vísindamaður) sendi frá sér skáldsögu sína *Raunir Werthers unga*, þar sem aðalpersónan, Werther, sviptir sig lífi vegna þess að hann verður ástfanginn af konu sem hann fær ekki að eiga. Skáldsagan var í kjölfarið tengd við fjölda sjálfsvíga víðsvegar um Evrópu. Margir sem létust af völdum sjálfsvíga á þessum tíma voru klæddir á svipaðan hátt og Werther og tileinkuðu sér aðferð hans eða fundust með eintak af bók Goethes. Þar af leiðandi var bókin bönnuð í nokkrum Evrópulöndum.

Fyrstu vísbendingar um hermihegðun eftir sjálfsvíg sem viðbrögð við umfjöllun eða lýsingu á sjálfsvígum voru byggðar á tilgátum þar til á

áttunda áratug tuttugustu aldar þegar Phillips (2) birti rannsókn þar sem afturvirkir var borinn saman fjöldi sjálfsvíga sem áttu sér stað á þeim mánuðum sem forsíðugrein um sjálfsvíg var birt í blöðum í Bandaríkjunum og fjöldi tilvika sem átti sér stað þá mánuði sem engin slík grein var birt. Rannsakað var 20 ára tímabil og á því voru 33 mánuðir þar sem grein um sjálfsvíg var birt á forsíðu. Veruleg aukning varð á fjölda sjálfsvíga í 26 af þessum 33 mánuðum. Einnig fundu Schmidtke og Häfner (3) hermihegðunaráhrif eftir útsendingu sjónvarpsþáttar í Þýskalandi.

Frá rannsókn Phillips hafa yfir 100 ritrýndar greinar verið birtar um sjálfsvíg sem verða vegna hermihegðunar. Samanlagt hafa þessar rannsóknir aukið þekkingu á hermihegðunaráhrifum sjálfsvígsfrétta á margvíslegan hátt. Í fyrsta lagi hefur aðferðafræði verið bætt. Til dæmis endurtóku Wasserman (4) og Stack (5) rannsókn Phillips og lengdu tímabilið sem var til athugunar með því að nota flóknari aðhvarfsgreiningu fyrir tímaraðir og skoðuðu tíðni frekar en raunfjölda sjálfsvíga. Í öðru lagi hafa rannsóknirnar tekið til skoðunar ólíka miðla. Til dæmis rannsökuðu Bollen og Phillips (6) og Stack (7) áhrif sjálfsvígsumfjallana sem vöktu athygli á landsvísu í sjónvarpsfréttum í Bandaríkjunum og fundu verulega aukningu á sjálfsvígstíðni í kjölfar slíkra útsendinga.

Flestar fyrstu rannsóknirnar voru gerðar í Bandaríkjunum og þar voru einungis rannsökuð sjálfsvíg, en seinna komu rannsóknir sem náðu til Asíu- og Evrópulanda þar sem einnig var hugað að sjálfsvígstilraunum. Til dæmis sýndu rannsóknir Cheng og fleiri (8, 9), Yip og fleiri (10) og Chen og fleiri (11) fram á fjölgun sjálfsvíga og sjálfsvígstilrauna í kjölfar fréttáflutnings af sjálfsvígum frægs fólks í Kína (Taívan og Hong Kong) og Suður-Kóreu. Niðurstöður frá Indlandi benda til þess að eftir tilfinningahlaðna umfjöllun um sjálfsvíg þekkt einstaklings hafi leit á netinu að sjálfsvígsaðferðum aukist mikið en það gæti verið undanfari sjálfsvígshegðunar(12). Rannsókn Etzersdorfer, Voracek og Sonneck (13) greindi frá svipuðum niðurstöðum í kjölfar umfjöllunar um sjálfsvíg þekkt einstaklings í stærsta austurríska dagblaðinu, þar sem fjölgun sjálfsvíga var meira áberandi á svæðum þar sem dreifing blaðsins var mest. Í nýlegri rannsókn hefur komið í ljós að tilfinninghlaðinni umfjöllun um sjálfsvíg leikarans fræga og grínistans Robin Williams fylgdi 10% aukning á sjálfsvígum (aukning um 1841 sjálfsvíg) í Bandaríkjunum frá ágúst til desember 2014 (14). Eftir að fjölmiðlar greindu frá sjálfsvígum fatahönnuðarins þekktu Kate Spade og hins þekktu matreiðslumanns Anthony Bourdain í júní 2018, urðu 418 fleiri sjálfsvíg en búist hafði verið við á næstu tveimur mánuðum í

Bandaríkjunum (15). Í rannsóknnum var einnig lagt mat á innihald fjölmiðlaumfjallana áður en áhrif voru metin. Þetta var gert í rannsóknnum Pirkis og samstarfsfólks sem flokkuðu ýmsar tegundir fjölmiðlafregna eftir efni (16). Þau komust að því að endurteknar frásagnir um sjálfsvígsaðferðir og umfjöllun sem ýtti undir mýtur almennings um sjálfsvíg mátti tengja aukningu á sjálfsvígum. Sér í lagi komust Gould og samstarfsfólk að því að þegar sjálfsvígssmit eða sjálfsvígsbylgja varð meðal ungmenna (e. clusters of youth suicides) mátti gjarnan tengja fyrsta sjálfsvígið áberandi fjölmiðlaumfjöllun sem einkenndist af einhverju af eftirtöldu: fréttin var á forsíðu, fyrirsögn var með orðinu sjálfsvíg, umfjöllun var ítarleg, birt var mynd, aðferð var lýst, nafn hins látna kom fram eða getið var um sjálfsvígsbréf (17).

Safngreiningar á rannsóknnum á sviði fjölmiðla og sjálfsvíga hafa sýnt sömu niðurstöðu: Umfjöllun fjölmiðla um sjálfsvíg getur leitt til aukinnar sjálfsvígshegðunar ef ekki er unnið í samræmi við bestu starfsvenjur (1, 18–21). Niðurstöður vandaðra rannsókna hafa sýnt að meðalaukning á sjálfsvígstíðni innan eins til tveggja mánaða frá tilfinningahlaðinni umfjöllun fjölmiðla um sjálfsvíg þekkt einstaklings er 13% og áhrifin af sjálfsvígsaðferðinni sem lýst er eru enn meiri (áætluð um 30%), þó að niðurstöður geti verið mismunandi eftir tilfellum (21). Í safngreiningum

hefur einnig komið fram að líkurnar á aukinni sjálfsvígshegðun fara eftir því hversu langur tími líður frá fréttáflutningi; oftast er aukin sjálfsvígshegðun fyrstu þrjá dagana en þetta jafnast út eftir um tvær vikur (6, 22). Hins vegar geta áhrifin stundum varað lengur (23). Aukning á sjálfsvígshegðun tengist því einnig hversu tíð og áberandi fjölmiðlaumfjöllunin er. Margendurtekin umfjöllun og áhrifamiklar sögur hafa sterkustu tengslin við hermihegðun (11, 13, 24–26).

Hættan á slíkri hegðun eykst ef einstaklingurinn sem fjallað er um og lesandi/áhorfandi/hlustandi eru líkir á einhvern hátt (26, 27) og þegar einstaklingurinn er þekktur og dáður af lesandanum eða áhorfandanum (4, 5, 8, 10, 26, 28). Tilfinningahlaðin umfjöllun eða sveipuð töfraljóma um sjálfsvíg fræga fólksins í skemmtanaíðnaðinum virðist leiða til mestrar aukningar sjálfsvíga (21, 29). Fjölmiðlaáhrif eru einnig háð hópnum sem fylgist með fjölmiðlinum. Undirhópar samfélagsins (ungt fólk, fólk sem þjáist af þunglyndi eða öðrum geðrænum vanda, einstaklingar sem upplifa sjálfsvígshugsanir, syrgjendur og einstaklingar sem samsama sig hinum látna) virðast sérstaklega viðkvæmir og eru því líklegri til að sýna aukna tíðni sjálfsvígshugsana eða hermihegðun (22, 30–33). Opinská lýsing á sjálfsvígi með tiltekinni aðferð leiðir oft til aukningar á sjálfsvígshegðun með þeirri aðferð (11, 21, 34–37).

Rannsóknir í Ástralíu, Kanada, Kína, Hong Kong, Þýskalandi og Sviss hafa á sama hátt sýnt fram á að þegar viðmiðunarreglur fjölmiðla voru innleiddar og þeim fylgt eftir í samvinnu við fjölmiðlafólk jukust gæði fréttumfjallana um sjálfsvíg hvað varðaði sjálfsvígsforvarnir. Hins vegar er skilvirkni viðmiðunarreglna fjölmiðla háð árangursríkri innleiðingu þeirra (42–44). Reynsla frá nokkrum löndum – þar á meðal Ástralíu (15), Austurríki (16), Kína, Hong Kong (17), Sviss (18), Bretlandi (19) og Bandaríkjunum (20) – veitir mikilvæga innsýn í innleiðingu viðmiðunarreglna fjölmiðla sem gæti verið lærdómsrík fyrir önnur lönd.

Jákvæð áhrif leiðbeininga fyrir innlenda fjölmiðla

Vísbendingar eru um að fjölmiðlar geti dregið úr hættu á hermihegðun. Þessar vísbendingar gefa rannsóknir þar sem spurt var hvort bestu starfsvenjur fjölmiðla við umfjöllun um sjálfsvíg gætu dregið úr hættu á hermihegðun og sjálfsvígstilraunum. Etzersdorfer og samstarfsfólk sýndu fram á að innleiðing viðmiðunarreglna fjölmiðla við umfjallanir um sjálfsvíg í jarðlestum Vínarborgar leiddu til fækkunar á tilfinningahlöðnum umfjöllunum um slík sjálfsvíg og einnig varð 75% lækkun á tíðni sjálfsvíga í jarðlestum og 20% lækkun á heildartíðni

sjálfsvíga í Vínarborg (38–40). Endurtekin dreifing þessara viðmiðunarreglna leiddi til aukinna gæða umfjallana um sjálfsvíg og lækkunar á sjálfsvígstíðni á landsvísu í Austurríki þar sem mest áberandi jákvæð áhrif voru á svæðum með öflugt fjölmiðlasamstarf (41).

Umfjöllun um sjálfsvígsforvarnir til að hjálpa til við að koma í veg fyrir sjálfsvíg — upplýsandi sögur um von og bata

Fyrstu vísbendingar um hugsanleg fyrirbyggjandi áhrif fjölmiðlaumfjallana um sjálfsvíg komu fram í rannsókn Niederkrötenhaler og samstarfsfólks. Þau komust að því að væri í umfjöllun lögð áhersla á að taka með jákvæðum hætti á mótlæti eða ná tökum á því mætti greina lækkun á sjálfsvígstíðni á því landfræðilega svæði þar sem umfjöllunin náði til stórs hluta íbúanna (25). Þessi fjölmiðlaáhrif hafa verið kölluð Papageno-áhrifin eftir persónunni í óperunni *Töfraflautunni* eftir Mozart sem íhugar sjálfsvíg en hættir við þegar hann er minntur á aðra valkosti en að deyja. Í kjölfar þessarar fyrstu rannsóknar á Papageno-áhrifunum hafa verið gerðar átta samanburðarrannsóknir með slembiúrtaki sem sýna verndandi áhrif fjölmiðlaefnis sem fjallar um

uppbyggileg viðbrögð og veitir upplýsingar um sjálfsvígsforvarnir (45–48).

Eins og bent hefur verið á í nýlegri safngreiningu geta slíkar frásagnir um von og bata dregið úr sjálfsvígshugsunum hjá viðkvæmum áhorfendum/lesendum og þannig er sýnt fram á jákvæðan, verndandi þátt slíkrar fjölmiðlaumfjöllunar um sjálfsvíg (48). Þetta hefur verið staðfest hjá sérstökum áhættuhópum eins og ungu fólki (47) og ungum hinsegin einstaklingum (46). Enn fremur geta þessar sögur hvatt fólk til að leita sér hjálpar vegna geðræns vanda (49, 50) og þannig dregið úr sjálfsvígum (50). Til að ná til stórs hóps með sögum um von og bata er tilvalið að nota afþreyingarmiðla sem geta dreift fræðandi upplýsingum og skapað grundvöll fyrir fjölmiðlafólk til að koma á framfæri fyrirbyggjandi skilaboðum og stuðla þannig að sjálfsvígsforvörnum. Þessi niðurstaða kom fram í rannsókn árið 2021 á áhrifum lags eftir Logic, bandarískan hiphop-listamann. Heiti lagsins – 1-800-273-8255 – var símanúmer bandarísku hjálparlínunnar. Á 34 daga tímabili, þegar lagið fékk mikla athygli almennings á samfélagsmiðlum, fjölgaði símtölum til hjálparlínunnar um 9000 (+6,9%) umfram það sem venjulegt taldist og 245 færri sjálfsvíg (-5,5%) urðu á sama tímabili (50). Aukin áform um að leita hjálpar komu einnig fram hjá körlum sem horfðu á heimildarmynd

(„Man Up“) þar sem ástralskir karlmenn tala um kynhlutverk sín, geðheilsu og leit að hjálp (49).

Niðurstaða

Skýrar vísbendingar eru um að ákveðnar tegundir af umfjöllun fjölmiðla um sjálfsvíg, og sérstaklega um sjálfsvíg þekktra einstaklinga, geti leitt til frekari sjálfsvíga og sjálfsvígstilrauna. Þessi tímabundna aukning á sjálfsvígum er ekki bundin við þá sem þegar hafa verið að glíma við sjálfsvígshugsanir heldur er frekar talið að þau hefðu ekki átt sér stað án umfjöllunar fjölmiðla. Að vega og meta „rétt almennings á að vita“ á móti hættu á að valda skaða er lykillinn að sjálfsvígsforvörnum.

Sýnt hefur verið fram á að umfjöllun fjölmiðla um von og bata eflir sjálfsvígsforvarnir. Fjölmiðlafólk sem skrifar slíkt efni með hliðsjón af leiðbeiningum hér að framan getur þannig lagt mikilvægan skerf til sjálfsvígsforvarna.

Sýnt hefur verið fram á að uppbyggilegt efni um von og bata eflir sjálfsvígsforvarnir.

Heimildir viðauka 8

1. Sisask M, Värnik A. Media roles in suicide prevention: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2012;9(1):123–38.
2. Phillips DP. The influence of suggestion on suicide: substantive and theoretical implications of the Werther effect. *Am Sociol Rev*. 1974;39(3):340–54.
3. Schmidtke A, Häfner H. The Werther effect after television films: new evidence for an old hypothesis. *Psychol Med*. 1988;18(3):665–76.
4. Wasserman IM. Imitation and suicide: a re-examination of the Werther effect. *Am Sociol Rev*. 1984;49(3):427–36.
5. Stack S. A reanalysis of the impact of non- celebrity suicides: a research note. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 1990;25(5):269–73.
6. Bollen KA, Phillips DP. Imitative suicides: a national study of the effects of television news stories. *Am Sociol Rev*. 1982;47(6):802–9.
7. Stack S. The effect of publicized mass murders and murder-suicides on lethal violence, 1968-1980: a research note. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 1989;24(4):202–8.
8. Cheng ATA, Hawton K, Lee CTC, Chen THH. The influence of media reporting of the suicide of a celebrity on suicide rates: a population-based study. *Int J Epidemiol*. 2007;36(6):1229–34.
9. Sinyor M, Tran US, Garcia D, Till B, Voracek M, Niederkrotenthaler T. Suicide mortality in the United States following the suicides of Kate Spade and Anthony Bourdain. *Aust N Z J Psychiatry*. 2021;55(6):613–9. doi: [10.1177/0004867420976844](https://doi.org/10.1177/0004867420976844).
10. Pirkis JE, Burgess PM, Francis C, Blood RW, Jolley DJ. The relationship between media reporting of suicide and actual suicide in Australia. *Soc Sci Med*. 2006;62:2874–86.
11. Gould M, Kleinman MH, Lake AM, Forman J, Basset Midle J. Newspaper coverage of suicide and initiation of suicide clusters in teenagers in the USA, 1988–96: a retrospective, population-based, case-control study. *Lancet Psychiatry*. 2014;1(1):34–43. doi: [10.1016/S2215-0366\(14\)70225-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70225-1).
12. Pirkis J, Blood RW. Suicide and the media: (1) Reportage in non-fictional media. *Crisis*. 2001;22(4):146–54.
13. Stack S. Media impacts on suicide: a quantitative review of 293 findings. *Soc Sci Q*. 2000;81(4):957–72.
14. Stack S. Suicide in the media: a quantitative review of studies based on non-fictional stories. *Suicide Life Threat Behav*. 2005;35(2):121–33.
15. Niederkrotenthaler T, Braun M, Pirkis J, Till B, Stack S, Sinyor M og fleiri. Association between suicide reporting and suicide: systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2020;8;368:m575. doi: [10.1136/bmj.m575](https://doi.org/10.1136/bmj.m575).
16. Phillips DP, Carstensen LL. Clustering of teenage suicides after television news stories about suicide. *N Engl J Med*. 1986;315(11):685–9.
17. Fu KW, Yip PSF. Long-term impact of celebrity suicide on suicidal ideation: results from a population-based study. *J Epidemiol Community Health*. 2007;61(6):540–6.
18. Hassan R. Effects of newspaper stories on the incidence of suicide in Australia: a research note. *Aust N Z J Psychiatry*. 1995;29(3):480–3.
19. Niederkrotenthaler T, Voracek M, Herberth A, Till B, Strauss M, Etzersdorfer E og fleiri. Role of media reports in completed and prevented suicide – Werther v. Papageno effects. *Br J Psychiatry*. 2010;197:234–43.
20. Niederkrotenthaler T, Till B, Voracek M, Dervic K, Kapusta ND, Sonneck G. Copycat-effects after media reports on suicide: a population-based ecologic study. *Soc Sci Med*. 2009;69:1085–90. doi: [10.1016/j.socscimed.2009.07.041](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.07.041).
21. Stack S. Audience receptiveness, the media, and aged suicide, 1968–1980. *J Aging Stud*. 1990;4(2):195–209.
22. Stack S. Celebrities and suicide: a taxonomy and analysis. *Am Sociol Rev*. 1987;52(3):401–12.
23. Sinyor M, Tran US, Garcia D, Till B, Voracek M, Niederkrotenthaler T. Suicide mortality in the United States following the suicides of Kate Spade and Anthony Bourdain. *Aust N Z J Psychiatry*. 2021;55(6):613–9. Cheng ATA, Hawton K, Chen THH, Yen AMF, Chang JC, Chong MY og fleiri. The influence of media reporting of a celebrity suicide on suicidal behaviour in patients with a history of depressive disorder. *J Affect Disord*. 2007;103:69–75.
24. Phillips DP, Carstensen LL. The effect of suicide stories on various demographic groups, 1968– 1985. *Suicide Life Threat Behav*. 1988;18(1):100–14.
25. Till B, Strauss M, Sonneck G, Niederkrotenthaler T. Determining the effects of films with suicidal content: a laboratory experiment. *Br J Psychiatry*. 2015;207(1):72–8. doi: [10.1192/bjp.bp.114.152827](https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.152827).
26. Scherr S, Reinemann C. Belief in a Werther effect: third-person effects in the perceptions of suicide risk for others and the moderating role of depression. *Suicide Life Threat Behav*. 2011;41(6):624–34.
27. Ashton JR, Donnan S. Suicide by burning: a current epidemic. *BMJ*. 1979;2(6193):769–70.
28. Ashton JR, Donnan S. Suicide by burning as an epidemic phenomenon: an analysis of 82 deaths and inquests in England and Wales in 1978–79. *Psychol Med*. 1981;11(4):735–9.
29. Veysey MJ, Kamanyire R, Volans GN. Antifreeze poisonings give more insight into copycat behaviour. *BMJ*. 1999;319(7217):1131.
30. Hawton K, Simkin S, Deeks J, O’Connor S, Keen A, Altman DG og fleiri. Effects of a drug overdose in a television drama on presentations to hospital for self-poisoning: time series and questionnaire study. *BMJ*. 1996;318(7189):972–7.

31. Etzersdorfer E, Sonneck G. Preventing suicide by influencing mass-media reporting: the Viennese experience 1980–1996. *Arch Suicide Res.* 1998;4(1):64–74.
32. Etzersdorfer E, Sonneck G, Nagel Kuess S. Newspaper reports and suicide. *N Engl J Med.* 1992;327(7):502–3.
33. Sonneck G, Etzersdorfer E, Nagel Kuess S. Imitative suicide on the Viennese subway. *Soc Sci Med.* 1994;38(3):453–7.
34. Niederkrotenthaler T, Sonneck G. Assessing the impact of media guidelines for reporting on suicides in Austria: interrupted time series analysis. *Aust N Z J Psychiatry.* 2007;41(5):419–28.
35. Stack S, Niederkrotenthaler T, ritstjórar. Media and suicide: international perspectives on research, theory & policy. Piscataway (NJ): Transaction Publishers; 2017.
36. Tatum PT, Canetto SS, Slater MD. Suicide coverage in U.S. newspapers following the publication of the media guidelines. *Suicide Life Threat Behav.* 2010;40:525–35.
37. Cheng ATA, Hawton K, Chen THH, Yen AMF, Chen CY, Chen LC og fleiri. The influence of media coverage of a celebrity suicide on subsequent suicide attempts. *J Clin Psychiatry.* 2007;68(6):862–6.
38. Yip PSF, Fu KW, Yang KCT, Ip BYT, Chan CLW, Chen EYH og fleiri. The effects of a celebrity suicide on suicide rates in Hong Kong. *J Affect Disord.* 2006;93(1–3):245–52.
39. Chen YY, Yip PS, Chan CH, Fu KW, Chang SS, Lee WJ og fleiri. The impact of a celebrity’s suicide on the introduction and establishment of a new method of suicide in South Korea. *Arch Suicide Res.* 2014;18(2):221–6.
40. Armstrong G, Haregu T, Arya V, Vijayakumar L, Sinyor M, Niederkrotenthaler T og fleiri. Suicide-related internet search queries in India following media reports of a celebrity suicide: an interrupted time series analysis. *World Psychiatry.* 2021;20(1):143–4.
41. Etzersdorfer E, Voracek M, Sonneck G. A dose-response relationship of imitational suicides with newspaper distribution. *Aust N Z J Psychiatry.* 2001;35(2):251.
42. Fink DS, Santaella-Tenorio J, Keyes KM. Increase in suicides in the months after the death of Robin Williams in the US. *PLoS One.* 2018;13(2):e0191405. doi: [10.1371/journal.pone.0191405](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191405).
43. Dare A, Andriessen K, Nordentoft M, Meier M, Huisman A, Pirkis J. Media awards for responsible reporting of suicide: experiences from Australia, Belgium and Denmark. *Int J Ment Health Syst.* 2011;5:15.
44. Dare A, Andriessen K, Nordentoft M, Meier M, Huisman A, Pirkis J. Media awards for responsible reporting of suicide: experiences from Australia, Belgium and Denmark. *Int J Ment Health Syst.* 2011;5:15.
45. Till B, Tran U, Voracek M, Niederkrotenthaler T. Papageno vs. Beneficial and harmful effects of educative suicide prevention websites: randomised controlled trial exploring Papageno v. Werther effects. *Br J Psychiatry.* 2017;211(2):109–15. doi: [10.1192/bjp.bp.115.177394](https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.177394).
46. Kirchner S, Till B, Plöderl M, Niederkrotenthaler T. Effects of “It Gets Better” suicide prevention videos on youth identifying as lesbian, gay, bisexual, transgender, queer, or other sexual or gender minorities: a randomized controlled trial. *LGBT Health.* 2022;9(6):436–46. doi: [10.1089/lgbt.2021.0383](https://doi.org/10.1089/lgbt.2021.0383).
47. Braun M, Till B, Pirkis J, Niederkrotenthaler T. Effects of suicide prevention videos developed by and targeting adolescents: a randomized controlled trial. *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 2021;24:1–11. doi: [10.1007/s00787-021-01911-6](https://doi.org/10.1007/s00787-021-01911-6).
48. Niederkrotenthaler T, Till B, Kirchner S, Sinyor M, Braun M, Pirkis J og fleiri. Effects of media stories of hope and recovery on suicidal ideation and help-seeking attitudes and intentions: systematic review and individual participant data meta-analysis of randomised controlled trials. *Lancet Public Health.* 2022;7:e156–68.
49. King KE, Schlichthorst M, Spittal MJ, Phelps A, Pirkis J. Can a documentary increase help-seeking intentions in men? A randomised controlled trial. *J Epidemiol Community Health.* 2018;72:92-8.
50. Niederkrotenthaler T, Tran U, Gould M, Sinyor M, Sumner S, Strauss MJ og fleiri. Association of Logic's hip hop song 1-800-273-8255 with lifeline calls and suicides in the United States: interrupted time-series analysis. *BMJ.* 2021;375:e067726. doi: [10.1136/bmj-2021-067726](https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067726).
51. Sinyor M, Williams M, Zaheer R, Loureiro R, Pirkis J, Heisel MJ og fleiri. The association between Twitter content and suicide. *Aust N Z J Psychiatry.* 2021;55(3):268-76.
52. Bell J, Westoby C. Suicide exposure in a polymediated age. *Front Psychol.* 2021;12:694280. doi: [10.3389/fpsyg.2021.694280](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694280).
53. Bell J, Westoby C. The aftermath of a suicide: social media exposure and implications for postvention. In: Pompili M, ritstjóri. *Suicide risk assessment and prevention.* Cham: Springer; 2021. doi: [10.1007/978-3-030-41319-4_32-1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-41319-4_32-1).



Ítarefni

Fyrirlestur dr. Thomas Niederkrotenhaler, prófessor við Háskólann í Vín

Mælaborð um tölfræði sjálfsvíga á Íslandi

Að finna orðin

Gulur september

Vefsíða WHO

Vefsíða IASP

Alþjóðadagur sjálfsvígsforvarna

Lífsbrú – miðstöð sjálfsvígsforvarna

Sjálfsvígsforvarnir: **Leiðbeiningarit** frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni

- Leiðbeiningar fyrir fjölmiðlafólk
- Leiðbeiningar fyrir heimilislækna
- Leiðbeiningar fyrir kennara og annað starfsfólk skóla
- Leiðbeiningar fyrir starfsfólk heilsugæslu
- Leiðbeiningar fyrir fangelsi og hegningarhús
- Hvernig á að setja á laggirnar hóp eftirlifenda
- Leiðbeiningar fyrir ráðgjafa
- Leiðbeiningar í vinnunni
- Leiðbeiningar fyrir lögreglu, slökkviliðsfólk og aðra viðbragðsaðila
- Leiðbeiningar varðandi skrásetningu sjálfsvígstílfella
- Leiðbeiningar varðandi skrásetningu sjálfsvígshögðunartílfella sem ekki leiða til dauða
- Leiðbeiningar til að koma á fót neyðarlínu
- Leiðbeiningar fyrir skrásetjara og eftirlitsaðila skaðlegra efna
- Leiðbeiningar fyrir kvikmyndagerðarfólk og aðra sem starfa á sviði og við kvikmyndagerð



Frekari upplýsingar veitir:

Lífsbrú – miðstöð sjálfsvígsforvarna hjá embætti landlæknis.

Katrínartúni 2, 105 Reykjavík.

Netfang: lifsbru@landlaeknir.is

Vefsíða: island.is/lifsbru



Fjármagnað af
Evrópusambandinu



Þessi útgáfa er styrkt af
Evrópuverkefninu **JA ImpleMENTAL**