Sjálfsvígsforvarnir: Ráðleggingar fyrir fjölmiðlafólk

Mælt er með að

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

Fræða almenning um staðreyndir um sjálfsvíg og sjálfsvígsforvarnir 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.

Lífsbrú
Miðstöð sjálfsvígsforvarna

Sjálfsvígsforvarnir: Ráðleggingar fyrir fjölmiðlafólk

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 vandamálum.

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