

















Sjálfsvígsforvarnir: Ráðleggingar fyrir fjölmíðlafólk

✓ 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 **fjölmíðlafólk 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 blá 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.