



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Pašnāvību novēršana

**Informatīvais materiāls  
mediju pārstāvjiem**

Slimību profilakses un kontroles centrs

2016

Materiālu ar nosaukumu *Preventing suicide: a resource for media professionals* publicējusi Pasaules veselības organizācija 2008. gadā

© Pasaules Veselības organizācija 2008

Pasaules Veselības organizācija ir piešķirusi tulkošanas un publicēšanas tiesības izdevumam latviešu valodā Slimību profilakses un kontroles centram (SPKC), kurš ir pilnībā atbildīgs par izdevuma versijas kvalitāti latviešu valodā. Pretrunu gadījumā starp izdevuma angļu un latviešu valodas versijām, angļu valodas versija uzskatāma par autentisko versiju.

Pašnāvību novēršana: informatīvais materiāls mediju pārstāvjiem

© Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016

Šis materiāls ir sagatavots materiālu sērijas ietvaros specifiskām mērķauditorijām, kas ir īpaši nozīmīgas pašnāvību profilaksē.

Materiāls ir sagatavots SUPRE ietvaros, kas ir Pasaules Veselības organizācijas (PVO) iniciatīva pašnāvību profilaksei.

## SATURS

PRIEKŠVārds .....	4
KOPSAVILKUMS AR GALVENAJIEM NORĀDĪJUMIEM MEDIJU PĀRSTĀVJIEM .....	6
IEVADS .....	7
PAŠNĀVĪBU ATDARINĀŠANA .....	8
ATBILDĪGA INFORMĀCIJAS ATSPUGUĻOŠANA .....	9
Izmantojiet iespēju izglītot sabiedrību par pašnāvībām .....	9
Izvairieties no valodas, kas padara pašnāvību par sensāciju vai normālu notikumu, vai arī atspoguļo to kā problēmu risinājumu.....	9
Neizceliet un nevajadzīgi neatkārtojiet stāstus par pašnāvībām .....	9
Izvairieties detalizēti aprakstīt pašnāvības vai tās mēģinājuma metodi .....	10
Izvairieties norādīt detalizētu informāciju par pašnāvības vai tās mēģinājuma vietu .....	10
Rūpīgi izvēlieties virsrakstus .....	10
Piesardzīgi izmantojiet fotogrāfijas vai notikumu video.....	10
Īpaši uzmanīgi ziņojiet par sabiedrībā atpazīstamu personu pašnāvībām .....	10
Izrādiet cieņu cilvēkiem, kas pašnāvības dēļ zaudējuši tuvinieku .....	11
Sniedziet informāciju par iespējām saņemt palīdzību .....	11
Atcerieties, ka stāsti par pašnāvībām var ietekmēt arī pašus masu mediju pārstāvjus .....	11
TICAMI INFORMĀCIJAS AVOTI.....	12
CITI MASU MEDIJI .....	12
1. PIELIKUMS: ZINĀTNISKĀS LITERATŪRAS PĀRSKATS PAR ATDARINĀŠANU .....	13
ATSAUCES .....	15

## PRIEKŠVārds

Pašnāvība ir nopietna sabiedrības veselības problēma, kurai ir jāpievērš uzmanība, taču tās novēršana un kontrole nav vienkāršs uzdevums. Jaunākie pētījumi liecina, ka pašnāvības novēršana, kamēr tā iespējama, ietver plašu darbību klāstu, sākot no vislabāko apstākļu nodrošināšanas bērnu un jauniešu audzināšanā, ieskaitot efektīvu psihisko traucējumu ārstēšanu, līdz pat riska faktoru kontrolei. Pašnāvību novēršanas programmu veiksmīgu rezultātu nodrošināšanā liela loma ir atbilstošai informācijas izplatīšanai un problēmas apzināšanās veicināšanai.

1999. gadā Pasaules veselības organizācija (turpmāk – PVO) visā pasaulē uzsāka pašnāvību novēršanas iniciatīvu - SUPRE. Šī brošūra ir viens no materiāliem, kas izstrādāts SUPRE ietvaros un kas paredzēta noteiktām sabiedrības un profesionālajām grupām, kas ir īpaši saistītas ar pašnāvību novēršanu. Materiāls ir PVO un Starptautiskās Pašnāvību novēršanas asociācijas (*angl. – International Association for Suicide Prevention*) sadarbības rezultāts. Tas ietver ilgstošu dažāda veida sadarbību, kuru veidojuši visdažādākie cilvēki un to grupas, tostarp veselības aprūpes speciālisti, pedagogi, sociālās aģentūras, valdības, likumdevēji, sabiedrības informētāji, likumsargājošas iestādes, ģimenes un kopienas.

Mēs īpaši pateicamies profesoram Diego de Leo (Brisbenas Grifita universitāte Kvīnslendā, Austrālijā), kurš sagatavoja šīs brošūras iepriekšējo izdevumu. Mēs esam pateicīgi arī Dr. Lakshmi Vijayakumar (Pašnāvību novēršanas centrs SNEHA, Čennai (*Chennai*), Indijā) par viņas palīdzību tehniskajā rediģēšanā. Brošūras tekstu pārskatīja šādi PVO Starptautiskā Pašnāvību novēršanas tīkla dalībnieki, kuriem mēs izsakām pateicību:

- Dr. Sergio Pérez Barrero, Bajamo (Bayamo) slimnīca Granmā, Kubā
- Dr. Annette Beautrais, Kristčērčas medicīnas skola Kristčērčā, Jaunzēlandē
- Dr. Ahmed Okasha, Ain Shams universitāte Kairā, Ēģiptē
- Profesors Lourens Schlebusch, Natalas (Natal) Universitāte Durbanā, Dienvidāfrikā
- Profesors Jean-Pierre Soubrier, Groupe Hospitalier Cochin Parīzē, Francijā
- Dr Airi Värnik, Tartu Universitāte Tallinā, Igaunijā
- Profesore Danuta Wasserman, Nacionālais Pašnāvību izpētes un kontroles centrs Stokholmā, Zviedrijā
- Dr. Shutao Zhai, Nanjing Medicīnas universitātes garīgo slimību slimnīca Nanjing, Ķīnā.

SPNA Media Task Force ir atjaunojusi informāciju un pārstrādājusi brošūru. Mēs vēlamies pateikties šādiem cilvēkiem par viņu ieguldījumu atjaunotās un pārstrādātās brošūras tapšanā:

- Asociētā profesore Jane Pirkis, Melburnas Universitātes Sabiedrības veselības skola Melburnā, Austrālijā
- Karl Andriessen kungs, Flāmu garīgās veselības centru Pašnāvību novēršanas projekts Gentā, Beļģijā
- Jane Arigho kundze, Headline Dublinā, Īrijā
- Dr. Loraine Barnaby, Vestindijas Universitātes Sabiedrības veselības un psihiatrijas katedra Monā, Jamaikā

- Asociētā profesore Annette Beautrais, Otago Universitātes Kristčērčas Medicīnas un veselības zinātņu skolas Kanterberijas pašnāvību novēršanas projekts Kristčērčā, Jaunzēlandē
- Profesors R. Warwick Blood, Kanberas Universitātes Profesionālās komunikācijas skola Kanberā, Austrālijā
- Profesors Thomas Bronisch, Maksa Planka Psihiatrijas institūts Minhenē, Vācijā
- Dr. Sunny Collings, Otago Universitātes Velingtonas Medicīnas un veselības zinātņu skola Kristčērčā, Jaunzēlandē
- Dr. John Connolly, Īrijas Suicidoloģijas asociācija Dublinā, Īrijā
- Nico De Fauw kungs, Flāmu garīgās veselības centru Pašnāvību novēršanas projekts Gentā, Beļģijā
- Dr. Elmar Etzersdorfer, Furtbachkrankenhaus, Psihiatrijas un Psihoterapijas klīnika Štutgartē, Vācijā
- King-wa Fu kungs, Honkongas Universitātes Pašnāvību izpētes un novēršanas centrs Ķīnā, Honkongas īpašajā administratīvajā rajonā
- Dr. Gururaj Gopalakrishna, Nacionālais Garīgās veselības un neiroloģijas zinātņu institūts Bangalorā, Indijā
- Profesore Keith Hawton, Oksfordas Universitātes Pašnāvību izpētes centrs Oksfordā, Apvienotajā Karalistē
- Dr. Henning Herrestad, Oslo Universitātes Pašnāvību izpētes un novēršanas struktūrvienība Oslo, Norvēģijā
- Dr. Karolina Kryszinska, Kvīnslendas Universitātes Medicīnas skola Brisbenā, Austrālijā
- Ann Luce kundze, Kārdifas Universitāte Kārdifā, Apvienotajā Karalistē
- Dr. Thomas Niederkrotenthaler, Vīnes Universitātes Medicīniskās psiholoģijas Sabiedrības veselības centrs Vīnē, Austrijā
- Paul Yip kungs, Honkongas Universitātes Pašnāvību izpētes un novēršanas centrs Ķīnā, Honkongas īpašajā administratīvajā rajonā

SPNA un PVO sadarbība pašnāvību novēršanas jomā ir ļoti augstu novērtēta.

Materiāli tiek plaši izplatīti, cerot, ka tie tiks tulkoti un pielāgoti vietējiem apstākļiem, kas ir būtisks priekšnoteikums to efektīvai pielietošanai.

Alexandra Fleischmann, zinātniece

Brian L Mshara

José M Bertolote, koordinētājs

Prezidente

Psihisko un smadzeņu darbības traucējumu kontrole

Starptautiskā Pašnāvību

Psihiskās veselības un atkarību izraisīto vielu nodaļa

novēršanas asociācija

## KOPSAVILKUMS AR GALVENAJIEM NORĀDĪJUMIEM MEDIJU PĀRSTĀVJIEM

- **Izmantojiet iespēju izglītēt sabiedrību par pašnāvībām**
- **Izvairieties no valodas, kas padara pašnāvību par sensāciju vai normālu notikumu, vai arī atspoguļo to kā problēmu risinājumu**
- **Neizceliet un nevajadzīgi neatkārtojiet stāstus par pašnāvībām**
- **Izvairieties detalizēti aprakstīt pašnāvības vai tās mēģinājuma veidu**
- **Izvairieties norādīt detalizētu informāciju par pašnāvības vai tās mēģinājuma vietu**
- **Rūpīgi izvēlieties virsrakstus**
- **Piesardzīgi izmantojiet fotogrāfijas vai notikumu video**
- **Īpaši uzmanīgi ziņojiet par sabiedrībā atpazīstamu personu pašnāvībām**
- **Izrādiet cieņu cilvēkiem, kas pašnāvības dēļ zaudējuši tuvinieku**
- **Sniedziet informāciju par iespēju saņemt palīdzību**
- **Atcerieties, ka stāsti par pašnāvībām var ietekmēt arī pašus masu mediju pārstāvjus**

## IEVADS

Pašnāvība ir nozīmīga sabiedrības veselības problēma, tai ir tālejošas sociālas, emocionālas un ekonomiskas sekas. Katru gadu visā pasaulē notiek apmēram miljons pašnāvību un tiek lēsts, ka katrs šāds nāves gadījums skar aptuveni sešus līdzcilvēkus.

Faktori, kas saistīti ar pašnāvībām un to novēršanu ir kompleksi un to detalizētā izpētē vēl ir jāiegulda ne mazums pūļu, tomēr ir pierādījumi, ka nozīmīga loma pašnāvību profilaksē ir arī masu medijiem. No vienas puses, paziņojumi par pašnāvībām var pamudināt viegli ietekmējamus cilvēkus atdarināt pašnāvību, it īpaši, ja paziņojums ir plašs, pamanāms, sensacionāls un/vai detalizēti apraksta pašnāvības izdarīšanas veidu. No otras puses, atbildīgs informācijas izklāsts izglīto sabiedrību par pašnāvībām un var iedrošināt riska grupas pārstāvjus meklēt palīdzību.

Šajā materiālā īsi aprakstīts, kā pašnāvību atspoguļošana masu medijos ietekmē pašnāvību izdarīšanu un, izmantojot šos pierādījumus, sagatavota informācija masu mediju speciālistiem par to, kā atbildīgi informēt par pašnāvību gadījumiem. Materiāls aicina būt piesardzīgiem informējot par pašnāvībām. Protams, būs situācijas, kad par pašnāvību ir jāziņo, jo ziņas par to var būt vērtīgas – materiālā iesakām, kā nodrošināt, lai ziņas tiktu izpaustas precīzi, atbildīgi un ētiski.

Materiālā norādīts, ka informēšana par pašnāvībām atšķiras dažādās valstīs un arī vienas valsts ietvaros. Pastāv kultūras atšķirības informācijas par pašnāvībām izpaušanā un tās pieejamības nodrošināšanā. Šis materiāls ir sagatavots, lai sniegtu vispārīgas vadlīnijas, taču masu mediju pārstāvji tiek aicināti sadarboties ar savu valstu pašnāvību novēršanas institūcijām un sagatavot vietēja mēroga vadlīnijas, ja tas ir iespējams.

Šis materiāls ir paredzēts masu mediju pārstāvjiem, kas strādā laikrakstos, televīzijā, radio un tīmekļa saziņas līdzekļos. Lielākā daļa rekomendāciju attiecas uz ziņojumiem visos masu medijos, taču dažas attiecas tikai uz drukātiem medijiem.

## PAŠNĀVĪBU ATDARINĀŠANA

Ir veikti vairāk nekā 50 pētījumi par pašnāvību atdarināšanu. Sistemātiski šādu pētījumu pārskati ļauj secināt vienu un to pašu: ziņas par pašnāvībām masu medijos var veicināt vēlēšanos izdarīt pašnāvību. Šajos pārskatos ir novērots, ka noteiktos apstākļos vēlme atdarināt ir izteiktāka nekā citos. Tā ir saistīta ar laiku, kas pagājis no brīža, kad atspoguļota pašnāvība – visizteiktākā tā ir pirmās trīs dienas, pēc tam tā mazinās apmēram divu nedēļu laikā, taču dažkārt arī ilgākā laika periodā. Tā ir saistīta ar pieejamās informācijas apjomu un ziņu izplatīšanas teritorijas plašumu. Vēlme izdarīt pašnāvību var būt lielāka, ja ziņas publicētas atkārtoti un atstājušas lielu iespaidu sabiedrībā. Tāpat vēlme izdarīt pašnāvību var būt lielāka, ja personai, kas aprakstīta ziņās, ir kaut kas kopīgs ar lasītāju, vai ja pašnāvību izdarījusi sabiedrībā atpazīstama persona, un tā ir bijusi lasītājam vai skatītājam nozīmīga. Īpaši viegli ietekmējamas attiecībā uz pašnāvību atdarināšanu ir atsevišķas sabiedrības grupas (piemēram, jaunieši, cilvēki, kas cieš no depresijas). Tomēr visnozīmīgākais ir fakts, ka ļoti tieši pašnāvības izdarīšanas metodes apraksti var palielināt vēlmi atdarināt pašnāvību aprakstītajā veidā.

Sīkāks literatūras pārskats tiek sniegts 1. pielikumā.



## **ATBILDĪGA INFORMĀCIJAS ATSPUGUĻOŠANA**

### **Izmantojiet iespēju izglītot sabiedrību par pašnāvībām**

Pastāv daudz nepareizu uzskatu par pašnāvībām, un masu medijiem ir lielas iespējas kļiedēt dažādos mītus par šo tēmu. Faktori, kas cilvēkam liek pieņemt lēmumu izdarīt pašnāvību, parasti ir vairāki un kompleksi, tos nedrīkst atspoguļot vienkāršotā veidā. Pašnāvība gandrīz nekad nav viena faktora vai notikuma rezultāts. Ja cilvēkam ir kāda psihiska slimība, pastāv liela iespēja, ka viņš vai viņa varētu izdarīt pašnāvību. Nozīmīga loma ir arī impulsivitātei. Psihiskie traucējumi, piemēram, depresija un atkarību izraisošu vielu lietošana, var ietekmēt cilvēka spēju tikt galā ar stresu izraisošiem apstākļiem un konfliktiem ar citiem cilvēkiem. Ir jāņem vērā arī kultūras, noteikti ģenētiski un sociālekonomiski faktori. Gandrīz vienmēr būs nepareizi sasaistīt kādu atsevišķu notikumu, piemēram, nenokārtotu eksāmenu vai attiecību izjukšanu, ar pašnāvību, it īpaši apstākļos, kad nāves gadījums vēl nav pilnībā izpētīts. Pašnāvību noteikti nevajadzētu atspoguļot kā personisku problēmu risināšanas veidu. Šādas rīcības kompleksais raksturs postoši ietekmē ģimenes locekļus un draugus, kas bieži vien meklē iemeslus, domā, vai bija vērojamas pazīmes, kuras viņi laikus nepamanīja, sēro par zaudējumu un jūtas vainīgi, dusmīgi, apkaunoti vai vientuļi. Ziņojumi par pašnāvībām, kas pēta dažus no šiem faktoriem, palīdzēs izglītēt sabiedrību.

### **Izvairieties no valodas, kas padara pašnāvību par sensāciju vai normālu notikumu, vai arī atspoguļo to kā problēmu risinājumu**

Masu mediju pārstāvji, iespējams, vairāk nekā jebkurš cits zina, cik svarīga loma ir valodai niansētu ziņu nodošanai cilvēkiem. Valoda, kas izteiks, cik pašnāvības ir nozīmīga sabiedrības veselības problēma, izglītots sabiedrību. Šāda valoda nedrīkst padarīt pašnāvību par sensāciju. Hiperbolisku salīdzinājumu, piemēram "pašnāvību epidēmija", vietā būtu vēlams izmantot terminu "pašnāvību skaita palielināšanās". Ir jāizvairās lietot valodu, kas sniedz nepareizu informāciju par pašnāvību vai raksturo to kā normālu parādību. Vārda "pašnāvība" lietošana citos kontekstos – piemēram, "politiska pašnāvība" – var radīt iespaidu sabiedrībai, ka šī problēma nav nopietna. Tādi vārdi kā "neveiksmīga pašnāvība" var likt domāt, ka nāve ir vēlmais iznākums, tāpēc tos nevajadzētu lietot. Daudz precīzāka ir frāze "pašnāvības mēģinājums bez letāla iznākuma", jo tā nav pārprotama.

### **Neizceliet un nevajadzīgi neatkārtojiet stāstus par pašnāvībām**

Pašnāvību gadījumu izcelšana un nevajadzīga atkārtošana biežāk veicina pašnāvību atdarināšanu nekā mazāk pamanāma informācijas atspoguļošana. Ziņām par pašnāvībām laikrakstos ideālā gadījumā vajadzētu atrasties iekšlapu apakšējā daļā, nevis pirmās lapas augšējā daļā vai iekšlapu augšējā daļā. Arī televīzijā ziņas par pašnāvībām būtu jāraida televīzijas ziņu otrajā vai trešajā daļā un radio – ziņu nobeiguma daļā, nevis ievadā. Tāpat ir

jāpārdomā, cik bieži ziņu atkārto vai papildina. Tas ir jādara piesardzīgi.

### **Izvairieties detalizēti aprakstīt pašnāvības vai tās mēģinājuma metodi**

Ir jāizvairās no detalizētas diskusijas par pašnāvības mēģinājuma vai pašnāvības metodi, jo precīzs pašnāvības apraksts var rosināt viegli ietekmējamus cilvēkus atkārtot šādu rīcību. Piemēram, informējot par medikamentu pārdozēšanu, nevajadzētu pieminēt to iedarbības veidu, daudzumu vai izmantoto medikamentu kombināciju, kā arī ziņas par to iegādes iespējām. Īpaši uzmanīgi jārikojas, ja pašnāvības metode ir neparasta. Lai arī šķiet, ka ziņa par šādu nāvi ir vērtīga, informēšana par izmantoto metodi var pamudināt citus cilvēkus to izmēģināt.

### **Izvairieties norādīt detalizētu informāciju par pašnāvības vai tās mēģinājuma vietu**

Dažkārt kāda vieta var iegūt reputāciju kā "pašnāvību vieta" – piemēram, tilts, augstceltne, klints, dzelzceļa stacija vai krustojums, kurā notikušas pašnāvības vai to mēģinājumi. Īpaša uzmanība masu mediju pārstāvjiem jāpievērš, lai neveicinātu informācijas izplatīšanu par šādām vietām kā "pašnāvību vietām", piemēram, lietojot sensacionālus vārdus to raksturošanai vai pārspīlējot tur notikušo pašnāvību skaitu.

### **Rūpīgi izvēlieties virsrakstus**

Virsraksti ir paredzēti, lai pievērstu lasītāju uzmanību, izsakot stāsta būtību dažos vārdos. Virsrakstos nevajadzētu lietot vārdu "pašnāvība", kā arī tieši pieminēt pašnāvības vietu vai veidu.

### **Piesardzīgi izmantojiet fotogrāfijas vai notikumu video**

Notikušas pašnāvības fotogrāfijas vai video materiālu nevajadzētu izmantot, it īpaši, ja lasītājiem vai skatītājiem kļūst zināma notikuma vieta vai pašnāvības veids. Bez tam nevajadzētu izmantot arī pašnāvībā bojā gājušā cilvēka fotogrāfijas. Ja tiek izmantoti vizuāli attēli, ir jāsaņem nepārprotama atļauja no ģimenes locekļiem. Šādus attēlus nevajadzētu izvietot īpaši pamanāmās vietās un tiem nevajadzētu slavināt personu, kas gājusi bojā pašnāvībā. Nevajadzētu publicēt arī piezīmes par pašnāvību.

### **Īpaši uzmanīgi ziņojiet par sabiedrībā atpazīstamu personu pašnāvībām**

Sabiedrībā atpazīstamu personu pašnāvības ir ziņu vērti temati, un to publicēšana bieži vien tiek uzskatīta par sabiedrības interesi raisošu. Taču ziņas, piemēram, par atpazīstamu izklaides industrijas vai politisko aprindu personu pašnāvībām īpaši iespaido viegli ietekmējamu cilvēku uzvedību, jo atpazīstami cilvēki sabiedrībā tiek īpaši cienīti.

Sabiedrībā atpazīstamu cilvēku nāves izcelšana var rosināt domāt, ka pašnāvnieciskas tieksmes ir sabiedrībā atzīta uzvedība. Šī iemesla dēļ īpaši uzmanīgi ir jāatspoguļo ziņas par sabiedrībā atpazīstamu cilvēku pašnāvībām. Ziņās nevajadzētu slavināt pašnāvību, detalizēti aprakstīt pašnāvības izdarīšanas veidu un komentēt tās iespaidu uz pārējiem cilvēkiem. Bez tam, īpaši atbildīgi ir jāziņo par sabiedrībā atpazīstamas personas nāvi, ja nāves cēlonis uzreiz nav zināms. Masu mediju minējumi par pašnāvību var nodarīt kaitējumu - vēlams sagaidīt informāciju par nāves iemeslu.

### **Izrādiet cieņu cilvēkiem, kas pašnāvības dēļ zaudējuši tuvinieku**

Lēmums intervēt personu, kura zaudējusi tuvinieku pašnāvības dēļ, ir jāapsver īpaši rūpīgi. Cilvēki, kas zaudējuši tuviniekus pašnāvības dēļ, ir paaugstināta riska grupa, kas paši var izdarīt pašnāvību. Cilvēki, kas saskārušies ar tuvinieka nāvi pašnāvības rezultātā, ir viegli ievainojami. Vienmēr ar cieņu jāizturas pret privātumu.

### **Sniedziet informāciju par iespējām saņemt palīdzību**

Pēc ziņas par pašnāvību jānorāda informācija par iespējām saņemt palīdzību. Tas, kādus palīdzības veidus norādīt, būs atkarīgs no konteksta, bet šajā gadījumā var norādīt krīzes un uzticības tālrunu numurus, mājaslapas, kur meklēt informāciju par palīdzības iespējām (piemēram, psihiatru, ārstu-psihoterapeitu, ģimenes ārstu kontakti), u.c. Palīdzības iespēju norādīšana nodrošinās tūlītēja atbalsta iespēju cilvēkiem, kas jūtas nelaimīgs un pēc stāsta izlasīšanas, iespējams, vēlas nodarīt sev pāri.

### **Atcerieties, ka stāsti par pašnāvībām var ietekmēt arī pašus masu mediju pārstāvjus**

Stāsta sagatavošana par kādas personas pašnāvību var sasaukties arī ar paša masu mediju pārstāvja pieredzi. Tam var būt īpaši liela nozīme nelielās, cieši saistītās kopienās, kur šādiem speciālistiem ir cieša saikne ar pārējiem cilvēkiem. Mediju organizācijām vajadzības gadījumā nepieciešams nodrošināt nepieciešamo atbalstu, īpaši nepieredzējušākajiem darbiniekiem. Pie šādiem pasākumiem pieskaitāmas pārrunas, mentorings un citi. Speciālistiem nevajadzētu vilcināties meklēt palīdzību arī ārpus organizācijas, ja viņi izjūt jebkādu negatīvu psiholoģisku iespaidu.

## TICAMI INFORMĀCIJAS AVOTI

Meklējot informāciju par pašnāvību, mediju pārstāvjiem ir jāizmanto autentiski un ticami informācijas avoti. Arī statistika ir jāinterpretē rūpīgi un precīzi.

Valsts statistikas aģentūras daudzās valstīs visā pasaulē sniedz datus par pašnāvību skaitu gadā, parasti pēc cilvēku vecuma un pa dzimumiem.<sup>a</sup> Arī dalībvalstis gatavo datus par mirstību, tostarp pašnāvībām, PVO dažos gadījumos statistika ir pieejama par ilgu laika periodu – kopš 1950. gada. Skatīt PVO interneta vietni <http://www.who.int>.

Daudzās valstīs ir iestādes, kas sniedz informāciju par pašnāvībām. Dažām organizācijām ir nozīmīga loma pašnāvību novēršanas darbā, piedāvājot atbalstu cilvēkiem, kas domā par pašnāvību vai kuri zaudējuši tuvinieku pašnāvības dēļ, nodrošinot aizstāvības pakalpojumu un veicinot izpēti darbu. Starptautiskā Pašnāvību novēršanas asociācija (SPNA) ir analoga starptautiska institūcija šādām vietējām iestādēm un tai ir pārstāvniecība daudzās pasaules valstīs. SPNA interneta vietnē ir daudz materiālu, kas var sniegt vērtīgu informāciju mediju speciālistiem ziņu gatavošanā par pašnāvībām, tos var atrast [www.iasp.info](http://www.iasp.info). SPNA interneta vietnē ir publicētas 30 valstu vadlīnijas masu informācijas līdzekļu speciālistiem par pašnāvību ziņu gatavošanu.

Ja ir iespējams, ir jādūdz konsultācijas atsevišķiem ekspertiem. Eksperti var palīdzēt kļūdēt mītus, kas saistīti ar pašnāvībām. Viņi var sniegt konsultācijas par pašnāvību novēršanu kopumā un arī tieši par pašnāvību riska atpazīšanu un kontrolēšanu.

## CITI MASU MEDIJI

Šis materiāls pamatā ir sagatavots par informācijas atspoguļošanu tradicionālajos masu medijos – drukātajos laikrakstos, televīzijā un radio, taču nepārprotami ir jāpievērš uzmanība arī tādām mūsdienās sabiedrībā plaši izmantotam informēšanas rīkam, kā internets. Arvien pieaugošais interneta vietņu skaits sniedz detalizētus aprakstus par pašnāvību izdarīšanas metodēm, stāstus par sabiedrībā atpazīstamu personu pašnāvībām, kā arī publicē personu attēlus, kuri izdarījuši pašnāvības. Bez tam arī pašnāvību ainas filmās var ietekmēt sabiedrības viedokli un uzvedību. Šī materiāla mērķis nav uzrunāt personas, kas atbild par interneta vietņu, filmu, televīzijas seriālu vai teātra izrāžu saturu, kas, protams, arī ir jomas, kurām būtu jāpievērš uzmanība, tomēr šis materiāls varētu būt noderīgs arī citiem speciālistiem, kas primāri vai pastarpināti uzrunā sabiedrību un atspoguļo ziņas, kas saistītas ar pašnāvībām.

---

<sup>a</sup> Ar piesardzību ir jāvērtē pašnāvību skaits dažādās valstīs, jo juridiskie noteikumi tajās var atšķirties saistībā ar pašnāvībām un tas var ietekmēt pašnāvību identificēšanu un reģistrēšanu.

## 1. PIELIKUMS: ZINĀTNISKĀS LITERATŪRAS PĀRSKATS PAR ATDARINĀŠANU

Visagrākais pierādījums par masu mediju saistību ar pašnāvniecisku uzvedību bija sastopams 18. gadsimta beigās. 1774. gadā Gēte publicēja "*Jaunā Vertera ciešanas*", kura galvenais varonis nošāvās, jo bija iemīlējies sievietē, ar kuru viņam nebija iespēju veidot attiecības. Pēc šī romāna publikācijas visā Eiropā tika novērots pašnāvību vilnis – daudzi mirušie bija ģērbusies drēbēs, kas līdzinājās Vertera drēbēm, izmantojuši viņa metodi vai pie viņiem tika atrasts šīs grāmatas eksemplārs. Tā rezultātā šī grāmata tika aizliegta vairākās Eiropas valstīs.

Liecības par pašnāvību atdarināšanu pēc pašnāvību reportāžām vai aprakstiem ziņās vai izklaides medijos tika uzskatītas par anekdotiskām līdz 20. gadsimta septiņdesmitajiem gadiem, kad pētnieks *Philips*<sup>1</sup> publicēja sākotnēju pētījumu, kurā retrospektīvi salīdzināts pašnāvību skaits laikā, kad Amerikas Savienoto Valstu presē pirmajās lapās bija lasāmi raksti par pašnāvībām laikā, kad šādi raksti pamatā nebija lasāmi presē. 20 izpētīto gadu laikā 33 mēnešos attiecīgi raksti tika publicēti pirmajās laikrakstu lapās, un 26 no šiem mēnešiem tika konstatēts palielināts pašnāvību skaits.

Pēc *Philips* pētījuma ir veikti vairāk nekā 50 citu pētījumu par pašnāvību atdarināšanu. Kopumā šie pētījumi ir dažādos veidos stiprinājuši pierādījumu bāzi. Pirmkārt, tajos izmantota uzlabota metodoloģija. Piemēram, pētnieki *Wasserman*<sup>2</sup> un *Stack*<sup>3</sup> ir replicējuši *Philips* sākotnējā pētījuma rezultātus, paplašinot novērojuma periodu, izmantojot vairākas kompleksas regresijas metodes dažādiem laika periodiem un apskatot procentuālus rādītājus, nevis absolūtus skaitļus. Otrkārt, šie pētījumi ir pievērsušies dažādiem masu mediju veidiem. Piemēram, pētnieki *Bollen* un *Philips*<sup>4</sup> un *Stack*<sup>5</sup> apskatīja pašnāvību ziņu ietekmi, kas tika pārraidītas televīzijā visās Amerikas Savienotajās Valstīs un atklāja, ka pašnāvību skaits pēc šādām pārraidēm palielinājās. Visbeidzot, lai arī vairums iepriekšējo pētījumu tika veikti Amerikas Savienotajās Valstīs un skāra tikai izdarītas pašnāvības, vēlākie pētījumi notikuši arī Āzijas un Eiropas valstīs un pievērsušies uzmanību arī pašnāvību mēģinājumiem. Piemēram, viens no jaunākajiem pētījumiem, kuru veikuši pētnieki *Cheng* u.c.<sup>6, 7</sup> un *Yip* u.c.<sup>8</sup> konstatējuši izdarītu pašnāvību un to mēģinājumu palielinājumu pēc ziņu publicēšanas par sabiedrībā pazīstamu cilvēku pašnāvībām Ķīnā. *Etzersdorfer, Voracek and Sonneck*<sup>9, 10</sup> pētījums informē par līdzīgiem rezultātiem, pētot ziņas par sabiedrībā pazīstamu personu pašnāvībām Austrijas laikrakstā, pie tam pašnāvību pieaugums bija izteiktāks reģionos, kur laikraksts tika izplatīts vairāk.

Sistemātiski šādu pētījumu pārskati ļauj secināt vienu un to pašu: ziņas par pašnāvībām masu medijos var veicināt vēlēšanos izdarīt pašnāvību.<sup>11-13</sup> Šajos pārskatos ir novērots, ka noteiktos apstākļos vēlme atdarināt ir izteiktāka nekā citos. Tā ir saistīta ar laiku, kas pagājis no brīža, kad atspoguļota pašnāvība – visizteiktākā tā ir pirmās trīs dienas, pēc tam tā mazinās apmēram divu nedēļu laikā,<sup>4, 14</sup> taču dažkārt arī ilgākā laika periodā.<sup>15</sup> Tā ir saistīta ar pieejamās informācijas apjomu un ziņu izplatīšanas teritorijas plašumu. Vēlme izdarīt pašnāvību var būt lielāka, ja ziņas publicētas atkārtoti un atstājušas lielu iespaidu

sabiedrībā.<sup>9, 10, 16</sup> Tāpat vēlme izdarīt pašnāvību var būt lielāka, ja personai, kas aprakstīta ziņās, ir kaut kas kopīgs ar lasītāju<sup>17</sup> vai ja pašnāvību izdarījusi sabiedrībā atpazīstama persona un tā ir bijusi lasītājam vai skatītājam nozīmīga.<sup>2, 3, 6, 8, 18</sup> Īpaši viegli ietekmējamā attiecībā uz pašnāvību atdarināšanu ir atsevišķas sabiedrības grupas (piemēram, jaunieši, cilvēki, kas cieš no depresijas).<sup>14, 19, 20</sup> Tomēr visnozīmīgākais ir fakts, ka ļoti tieši pašnāvības izdarīšanas metodes apraksti var palielināt vēlmi atdarināt pašnāvību aprakstītajā veidā.<sup>9, 10, 21-24</sup>

Ir arī pierādījumi par faktu, ka masu medijiem ir pozitīva ietekme. Tas atklāts pētījumā, kurā tika pētīts, vai "labās prakses" ievērošana ziņu publicēšanā par pašnāvībām samazina izdarīto pašnāvību un to mēģinājumu skaitu.

Pētījums, kuru veica pētnieks *Etzersdorfer* un viņa kolēģi, parādīja, ka, ieviešot masu mediju darba vadlīnijas par pašnāvību ziņu publicēšanu Vīnes metro, samazinājās sensacionāla šo ziņu pasniegšana, un tas savukārt samazināja metro izdarītās pašnāvības par 75%, bet kopējo pašnāvību skaitu Vīnē – par 20%.<sup>25-27</sup> Vēl jo svarīgāk, ka vadlīniju ieviešana visā valstī radīja līdzīgas izmaiņas pašnāvību statistikā visā Austrijā. Šī pozitīvā ietekme bija izteiktāka reģionos, kur bija vērojama laba sadarbība ar masu medijiem, un tā saglabājās lielā mērā ilgāku laiku.<sup>28</sup>

Noslēgumā jāsecina, ka var apgalvot, ka pašnāvību atspoguļošana masu medijos var rosināt atdarināt pašnāvības, to pierāda statistiski nozīmīgs izdarīto pašnāvību un to mēģinājumu skaita pieaugums. Šo palielinājumu nevar izskaidrot uzskatot, ka šīs pašnāvības būtu notikušas tāpat un tās publikāciju dēļ ir notikušas tikai ātrāk, jo pēc tam nenotiek līdzvērtīgs pašnāvību skaita samazinājums. Masu mediju pārstāvjiem ir pienākums piesardzīgi publicēt ziņas par pašnāvībām un rast līdzsvaru starp "sabiedrības tiesībām zināt" un iespējamu kaitējuma risku.

## ATSAUCES

1. Phillips DP. The influence of suggestion on suicide: Substantive and theoretical implications of the Werther effect. *American Sociological Review* 1974;39(3):340-354.
2. Wasserman IM. Imitation and suicide: A re-examination of the Werther effect. *American Sociological Review* 1984;49(3):427- 436.
3. Stack S. A reanalysis of the impact of non-celebrity suicides: A research note. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 1990;25(5):269-273.
4. Bollen KA, Phillips DP. Imitative suicides: A national study of the effects of television news stories. *American Sociological Review* 1982;47(6):802-809.
5. Stack S. The effect of publicized mass murders and murder-suicides on lethal violence. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 1989;24(4):202-208.
6. 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. *International Journal of Epidemiology* 2007;36(6):1229-34.
7. Cheng ATA, Hawton K, Chen THH, Yen AMF, Chen C-Y, Chen L- C, et al. The influence of media coverage of a celebrity suicide on subsequent suicide attempts. *Journal of Clinical Psychiatry* 2007;68(6):862-6.
8. Yip PSF, Fu KW, Yang KCT, Ip BYT, Chan CLW, Chen EYH, et al. The effects of a celebrity suicide on suicide rates in Hong Kong. *Journal of Affective Disorders* 2006;93(1-3):245-52.
9. 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.
10. Etzersdorfer E, Voracek M, Sonneck G. A dose-response relationship of imitational suicides with newspaper distribution. *Archives of Suicide Research* 2004;8(2):137-145.
11. Pirkis J, Blood RW. Suicide and the media: (1) Reportage in non- fictional media. *Crisis* 2001.;22(4):146-154.
12. Stack S. Media impacts on suicide: A quantitative review of 293 findings. *Social Science Quarterly* 2000.;81(4):957-972.
13. Stack S. Suicide in the media: a quantitative review of studies based on non-fictional stories. *Suicide and Life Threatening Behavior* 2005;35(2):121-33.
14. Phillips DP, Carstensen LL. Clustering of teenage suicides after television news stories about suicide. *New England Journal of Medicine* 1986;315(11):685-689.
15. Fu KW, Yip PSF. Long-term impact of celebrity suicide on suicidal ideation: Results from a population-based study. *Journal of Epidemiology and Community Health* 2007;61(6):540-546.

16. Hassan R. Effects of newspaper stories on the incidence of suicide in Australia: A research note. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 1995;29(3):480-483.
17. Stack S. Audience receptiveness, the media, and aged suicide, 1968-1980. *Journal of Aging Studies* 1990;4(2):195-209.
18. Stack S. Celebrities and suicide: A taxonomy and analysis. *American Sociological Review* 1987;52(3):401-412.
19. Cheng ATA, Hawton K, Chen THH, Yen AMF, Chen C-Y, Chen L- C, et al. The influence of media reporting of a celebrity suicide on suicidal behaviour in patients with a history of depressive disorder. *Journal of Affective Disorders* 2007;103:69-75.
20. Phillips DP, Carstensen LL. The effect of suicide stories on various demographic groups, 1968-1985. *Suicide and Life Threatening Behavior* 1988;18(1):100-114.
21. Ashton JR, Donnan S. Suicide by burning: A current epidemic. *British Medical Journal* 1979;2(6193):769-770.
22. 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. *Psychological Medicine* 1981;11(4):735- 739.
23. Veysey MJ, Kamanyire R, Volans GN. Antifreeze poisonings give more insight into copycat behaviour. *British Medical Journal* 1999;319(7217):1131.
24. Hawton K, Simkin S, Deeks J, O'Connor S, Keen A, Altman DG, et al. Effects of a drug overdose in a television drama on presentations to hospital for self poisoning: Time series and questionnaire study. *British Medical Journal* 1996;318(7189):972-977.
25. Etzersdorfer E, Sonneck G. Preventing suicide by influencing mass- media reporting: The Viennese experience 1980-1996. *Archives of Suicide Research* 1998;4(1):64-74.
26. Etzersdorfer E, Sonneck G, Nagel Kuess S. Newspaper reports and suicide. *New England Journal of Medicine* 1992;327(7):502- 503.
27. Etzersdorfer E, Sonneck G, Nagel Kuess S. Newspaper reports and suicide. *New England Journal of Medicine* 1992;327(7):502- 503.
28. Niederkrotenthaler T, Sonneck G. Assessing the impact of media guidelines for reporting on suicides in Austria: interrupted time series analysis. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 2007;41(5):419-428.