Guidelines saúde mental e suicídio nos media

Bem tratadas, as histórias que envolvem problemas de saúde mental oferecem uma oportunidade para material sensível, envolvente e poderoso. Mal tratadas, as histórias podem ter efeitos prejudiciais, perpetuando o estigma associado aos problemas de saúde mental.

As pessoas que vivem com problemas de saúde mental sofrem estigma regularmente e os efeitos do estigma são muitas vezes mais angustiantes do que os sintomas da doença e menos estigma é a principal coisa que tornaria as suas vidas melhores.

A mídia também deve orientar os espectadores sobre como obter ajuda.

A depressão pode ser desencadeada por acontecimentos importantes da vida, como a perda de um ente querido.

As evidências sugerem que a representação dramática do suicídio pode ter um impacto em públicos vulneráveis.

O suicídio fictício na tela pode impactar o comportamento suicida real, aumentando a possibilidade de suicídios “imitadores”.

Uma sucessão de histórias sobre suicídio pode normalizar o comportamento suicida como um curso de ação aceitável.

Em particular, parece haver uma relação entre o método de suicídio retratado num filme de ficção ou programa de televisão e o aumento das taxas de suicídio utilizando esse método.

Considere que representações de suicídio podem ser prejudiciais para espectadores vulneráveis.

Considere que as pessoas que perderam alguém por suicídio são vulneráveis a problemas de saúde mental e pensamentos suicidas e também podem ser afetadas pela história.

O retrato detalhado de métodos específicos de suicídio tem sido associado a “suicídios imitadores” desse método específico.

Se retratado, considere a extensão da representação - menos detalhes poderiam ter um efeito dramático melhor do que uma representação gráfica?

A música, a iluminação ou o cenário romantizam ou glamorizam o suicídio?

Compreender as causas ou fatores de risco do suicídio pode melhorar a representação. Não há uma razão única para as pessoas tentarem o suicídio.

Mostrar o impacto do suicídio em outros personagens, como familiares, amigos, colegas e toda a comunidade, pode situar a morte num contexto mais amplo de tragédia e perda, mostrando o desperdício do ato.

Representações que enfatizam as consequências para outras pessoas e fontes de apoio para espectadores vulneráveis podem encorajar as pessoas a procurar ajuda.

Incluir números de telefone e detalhes de contato para serviços de suporte no final de um artigo fornece suporte imediato para aqueles que podem estar em dificuldades ou que são solicitados a procurar ajuda.

Considere incluir um aviso de contexto.

Mito: Falar sobre suicídio com alguém em risco lhes dará a ideia e aumentarão a chance de tirarem a própria vida. Muitas pessoas podem ficar aliviadas se a questão for levantada de uma forma atenciosa e sem julgamentos, permitindo-lhes falar individualmente sobre os seus sentimentos e procurar ajuda.

Alguns fatores de risco para o suicídio são a existência de um transtorno mental, desesperança, sensação de isolamento, tendências agressivas, impulsividade, histórico de trauma ou abuso, estigma associado ao comportamento de busca de ajuda, perdas profissionais e financeiras, perdas relacionais ou sociais e vida estressante. eventos.

Embora o suicídio e a automutilação não sejam exclusivos de populações ou grupos específicos, é importante notar que alguns grupos de pessoas são particularmente vulneráveis ao suicídio. Um exemplo são os idosos, especialmente os homens.