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.

O suicídio e a automutilação são grandes preocupações de saúde pública. Ambos aparecem em histórias de dramas, novelas e filmes. Quando abordado de forma responsável, isto pode ajudar a informar e educar públicos vastos, apoiando uma discussão informada e uma melhor compreensão.

Devido às sensibilidades e riscos associados à cobertura destes temas nos meios de comunicação social, é necessário ter cuidado com a forma como estas questões são retratadas, uma vez que os espectadores podem identificar-se estreitamente com as personagens, o que pode aumentar o risco de contágio suicida.

Este risco aumenta significativamente se forem mostrados detalhes dos métodos de suicídio.

De acordo com evidências de pesquisas, as pessoas podem se identificar com personagens que morrem por suicídio ou fazem uma tentativa de suicídio, especialmente se forem carismáticos, glamorosos ou românticos e puderem ser idealizados. Esse efeito contagioso – denominado “Efeito Werther” – é causado por uma combinação de luto, ideação suicida e identificação excessiva para com a pessoa ou personagem.

As pessoas mais suscetíveis a esse efeito são aquelas que estão enlutadas, principalmente aquelas que estão enlutadas por suicídio.

As principais áreas de risco destacadas nas evidências da pesquisa incluem descrições detalhadas de atos suicidas.

Não que o suicídio não deva ser retratado na mídia, o importante é como ele é coberto.

Há uma série de fatores psicológicos, situacionais, sociais e individuais que podem interagir e impactar o risco de suicídio de uma pessoa. É útil transmitir essa complexidade sempre que possível em tramas relacionadas ao suicídio e evitar explicações simplistas que atribuem uma tentativa de suicídio ou morte a um único incidente.

É arriscado indicar qualquer “recompensa” após uma morte ou tentativa de suicídio. Isto pode inadvertidamente promover a ideia de alcançar algo através da morte que não é percebido como possível na vida.

Da mesma forma, uma morte por suicídio nunca deve ser descrita como uma libertação, libertando uma pessoa dos problemas da vida ou proporcionando paz. Isso pode romantizar a ideia de suicídio.

Em qualquer retrato de suicídio ou tentativa de suicídio, é melhor fornecer o mínimo de detalhes possível sobre o método utilizado. Também é aconselhável evitar fornecer detalhes sobre como foram obtidos os meios de suicídio.

A pesquisa mostra que retratar o suicídio como fácil, rápido, pacífico e/ou sem dor pode influenciar a decisão de uma pessoa de tentar o suicídio.

Os termos e frases usados ao descrever um comportamento suicida também são importantes, pois alguns termos podem perpetuar o estigma e desencorajar as pessoas de falar abertamente e procurar ajuda.

É aconselhável considerar como será promovido um enredo dramático que inclua suicídio ou automutilação.

Não é seguro mostrar métodos ou locais de suicídio.

É útil orientar os espectadores sobre as fontes de apoio apropriadas.

Também pode ser útil incluir avisos de gatilho no início dos episódios principais. Embora isso não seja totalmente à prova de falhas, alertar os espectadores sobre qualquer conteúdo de suicídio e automutilação permite que eles escolham se é ou não adequado para eles assistirem.

É importante não normalizar o suicídio ou fazer com que o suicídio pareça mais comum do que realmente é. Noventa por cento dos indivíduos que tentam o suicídio não morrem por suicídio; portanto, considere retratar um personagem que teve pensamentos suicidas, mas sobreviveu.

Considere transmitir um personagem que escolhe procurar ajuda, como procurar apoio social ou encontrar estratégias de enfrentamento novas ou alternativas.

Destaque os recursos de busca de ajuda disponíveis para os espectadores.

A maioria das crises é limitada no tempo, então considere retratar um personagem que manteve alguém seguro ou apoiou alguém até esse tempo passar. Estas histórias ajudam a dissipar o mito de que apenas os profissionais de saúde mental podem ajudar.

Evite representações detalhadas de métodos de suicídio, por exemplo, representações gráficas de como alguém tirou a própria vida.

A saúde mental afeta a todos nós. Em qualquer ano, 1 em cada 4 de nós terá um problema de saúde mental. Nunca foi tão importante criar histórias autênticas e precisas sobre saúde mental.

Quando as histórias são bem feitas, elas podem ser poderosas para nos influenciar a procurar ajuda ou ajudar outras pessoas.

Histórias bem informadas podem:

- Ser mais identificável e, portanto, mais poderoso, realçando o drama da história;

- Influenciar positivamente comportamentos e ações individuais;

- Sensibilizar e desafiar atitudes e mitos ultrapassados;

- Fornecer informações sobre problemas de saúde mental e sinalização de apoio disponível.

Para adultos:

- 1 em cada 4 pessoas que viram uma história sobre saúde mental percebeu que tinha um problema de saúde mental ou que já tinha tido um no passado;

- 1 em cada 5 sentiu-se encorajado a procurar ajuda de um profissional médico para a sua saúde mental, depois de ver histórias envolvendo personagens com problemas de saúde mental;

Para jovens adultos, de 18 a 24 anos:

- 1 em cada 5 disse que depois de ver uma história sobre saúde mental numa novela ou drama, isso os levou a falar sobre a sua própria saúde mental nas redes sociais;

- 2 em cada 5 disseram que depois de verem uma história de saúde mental numa novela ou drama, os espectadores sentiram-se motivados a procurar informação e apoio online.

PRINCIPAIS DICAS

- Permaneça fiel ao personagem - certifique-se de que um personagem que está lutando com sua saúde mental não 'mude' quando não estiver bem. Os problemas de saúde mental tornam mais difícil se comportar como você normalmente faria, mas eles não mudam quem você é, nem os sintomas de qualquer diagnóstico atrapalham seus valores de personalidade subjacentes e sua abordagem à vida.

- Mostrar sintomas consistentes ao longo do tempo – evitar representações esporádicas de muitos sintomas diferentes durante um curto período de tempo. Isso não é realista e não permite que as audiências se conectem com o personagem. Em vez disso, mostre a depressão mais comum com mais frequência e ao longo do tempo. Ao fazer isso, você melhora a compreensão do público e ajuda a tornar um diagnóstico menos “assustador” ou desconhecido. Também ajuda aqueles com experiências semelhantes a compreender a sua própria saúde mental.

- Evite mitos e estereótipos sobre a violência – ter uma personagem com um problema de saúde mental atacando ou maltratando outras pessoas, ou agindo perigosamente, perpetua estereótipos prejudiciais e imprecisos.

- Descreva a crise com precisão - muitas vezes um personagem em crise é visto apresentando uma série de sintomas, todos de uma vez, até mesmo sintomas de um diagnóstico completamente diferente. A psicose é frequentemente retratada, mas com pouca ou nenhuma compreensão de quando ou como isso aconteceria.

- Crie personagens completos - quando os personagens são simpáticos e enfrentam um problema de saúde mental, é mais provável que o público torça por eles, se identifique com sua experiência e simpatize. Se um personagem completo desenvolver um problema de saúde mental, isso pode ajudar a retratar de forma mais autêntica e responsável a saúde mental de alguém.

- Mostre o caminho para a recuperação - retratar a recuperação de um personagem pode ser incrivelmente poderoso e, às vezes, inspirador. Se um personagem busca ajuda para si mesmo, isso nos encorajará a fazer o mesmo na vida real.