A BOA INTENCIÓN NON HUMANIZA. A FORMACIÓN, SI

QUE LINGUAXE EMPREGAR?

QUE DICIR?

- MORTE POR SUICIDIO
- INTENTO DE SUICIDIO
- PERSOA CON RISCO DE CONDUTA SUICIDA
- AXUDA PARA PREVIR A CONDUTA SUICIDA
- TAXAS DE MORTE POR SUICIDIO
- QUITARSE A VIDA
- REINTENTAR
- EMPREGAR UNHA LINGUAXE SINXELA COMPRENSIBLE POR TODAS AS PERSOAS

QUE NON DICIR?

- COMETER SUICIDIO
- VÍTIMA DE SUICIDIO
- EXITOSO OU FRUSTRADO EN RELACIÓN AOS INTENTOS
- "SUICIDIO FALLIDO", SUICIDIO ERRADO
- SAÍDA, OPCIÓN, SOLUCIÓN...
- PANDEMIA, LACRA, EPIDEMIA...
- REINCIDIR
- ETIQUETAS DIAGNÓSTICAS

• NOS CASOS DE HOMICIDIO NOS QUE O PRESUNTO AUTOR SE QUITA A VIDA, NON DEBEMOS RELACIONAR ESTE TIPO DE ACTOS COA CONDUTA SUICIDA. É MÁIS AXEITADO DESTACAR O ASASINATO/HOMICIDIO E DESPOIS SINALAR QUE SE QUITOU A VIDA.

• NON EMPREGAR O TERMO SUICIDIO DE XEITO METAFÓRICO OU BANAL, POR EXEMPLO, SUICIDIO FUTBOLÍSTICO, ACTITUDE SUICIDA, TERRORISTA SUICIDA, SUICIDIO POLÍTICO...

Inclúe sempre os teléfonos de axuda:

024 | 061 | 112

PARA MÁIS INFORMACIÓN:

Un xornalismo responsable é unha ferramenta preventiva

XUNTA DE GALICIA

COLEXIO PROFESIONAL DE XORNALISTAS DE GALICIA

RECOMENDACIÓNS PARA PROFESIONAIS DOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN AO INFORMAR SOBRE

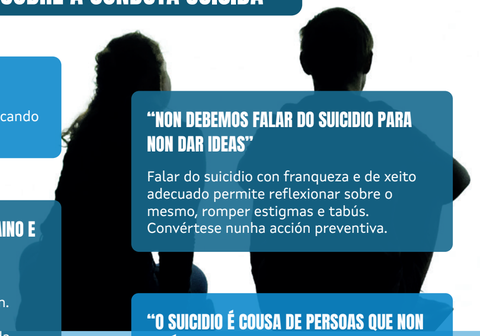
CONDUTA SUICIDA

XUNTA DE GALICIA

COLEXIO PROFESIONAL DE XORNALISTAS DE GALICIA

Mitos e glosario

MITOS SOBRE A CONDUTA SUICIDA



"NINGUÉN O PODE AXUDAR"

Existen profesionais a quen recorrer cando precisamos axuda.

"QUEN SE QUERE MATAR NON O DI, FAINO E DÉIXASE DE LERIAS"

As persoas dan sinais verbais ou non verbais antes de levar a cabo a acción. Non ignorar nin minimizar esas advertencias permite solicitar a axuda que a persoa precisa.

"O SUICIDIO NON SE PODE PREVIR"

O suicidio pódese previr.
Para isto é preciso: realizar campañas de sensibilización e información, facer unha difusión dos factores de risco e sinais de alerta, traballar para romper estigmas, difundir os recursos existentes...

"O SUICIDIO É HEREDITARIO, XA SEU TÍO SE SUICIDOU"

Calquera redución que fagamos das causas do suicidio simplifica unha conduta que é complexa e multicausal, reducindo as posibilidades de intervención.

"SÓ PROFESIONAIS DA SAÚDE MENTAL PODEN AXUDAR A PERSOAS CON CONDUTA SUICIDA"

Escoitar á persoa, mostrarlle o noso afecto e empatía son estratexias que poden axudar a calmar o sufrimento que a persoa está a sentir.

"NON DEBEMOS FALAR DO SUICIDIO PARA NON DAR IDEAS"

Falar do suicidio con franqueza e de xeito adecuado permite reflexionar sobre o mesmo, romper estigmas e tabús. Convértese nunha acción preventiva.

"O SUICIDIO É COUSA DE PERSOAS QUE NON ESTÁN BEN DA CABEZA"

Todas as persoas podemos atoparnos nunha situación de risco suicida, non é unha conduta propia de ningún grupo, idade, nin condición social ou económica.

"NON É MÁIS QUE UNHA MODA E COMO TODAS PASARÁ"

Este mito minimiza a importancia da conduta suicida e limita a necesidade de tomar conciencia sobre a situación e o papel que como cidadanía podemos desenvolver como axentes de prevención.

"NON É MÁIS QUE UN XEITO DE CHAMAR A ATENCIÓN"

Un intento de suicidio non é un xeito de chamar a atención, reducilo a isto nega e menospreza o sufrimento que hai detrás.

"QUEN LEVA A CABO UN INTENTO DE SUICIDIO DESEXA MORRER"

O que realmente desexa é liberarse do sufrimento emocional e anímico que está a padecer, e para o cal non ve outra alternativa.

A TER EN CONTA

Conduta suicida

Neste concepto englóbanse todos os graos de desenvolvemento do desexo de acabar coa propia vida.
O seu uso é preferible fronte ao termo "suicidio" porque rompe coa vinculación suicidio-morte.

RISCO DE SUICIDIO

Posibilidade de que unha persoa presente conduta suicida.

IDEACIÓN SUICIDA

Pensamentos sobre acabar coa propia vida.

VERBALIZACIÓN SUICIDA

Comunicación, oral ou escrita, da ideación suicida.

PLANIFICACIÓN SUICIDA

Existe, nalgún grao, unha reflexión acerca de como executar o acto suicida (método, día, hora, lugar...)

INTENTO DE SUICIDIO

Acto co que se pretende acabar coa propia vida.

MORTE POR SUICIDIO OU SUICIDIO CONSUMADO

Falecemento dunha persoa por causas autoinfrinxidas, concepto preferible a "suicidio" para reforzar o feito de que o suicidio é unha conduta na que se pode intervir e previr.

Posvención

Apoio social, psicolóxico e institucional dirixido ás persoas familiares e achegadas ás vítimas de conduta suicida.

Puntos quentes

Lugares de risco empregados con frecuencia para levar a cabo a conduta suicida.

Recoméndase non empregar este termo de maneira sensacionalista e, coa finalidade de previr, só usalo para chamar a atención dos organismos competentes para limitar e restrinxir o acceso a estes lugares.

Sinais de alerta

Condutas ás que hai que prestar atención porque poden ser unha advertencia de que alguén está en risco de suicidio.

Efecto Werther (Efecto contaxio) vs Efecto Papageno

A información acerca do suicidio pode conducir a outra persoa a imitar dita conduta (efecto Werther). Pola contra, informar de maneira responsable ten un efecto preventivo sobre a conduta suicida (efecto Papageno).

Liña 024 (atención 24 h - 365 días)

Liña nacional de atención á conduta suicida, baixo o lema "Chama á vida".

A clave é informar adecuadamente

Informar sobre a conduta suicida de maneira axeitada axuda á prevención. Un mal tratamento da información incrementa o risco de identificación e imitación.

A información debe seguir unha serie de criterios centrados na posibilidade de intervención, dotando a cidadanía dos recursos necesarios para pedir axuda, tanto para ela mesma como para terceiras persoas, e rompendo cos estigmas e tabús que se perpetúan na sociedade. Así a cidadanía convértese en axentes de prevención.

CONVERTER A INFORMACIÓN NUNHA FERRAMENTA DE PREVENCIÓN

QUE É FALAR ADECUADAMENTE?

- Sempre destacar os recursos aos que a cidadanía pode acudir.
- Non reducir a conduta suicida a unha única causa.
- Non establecer unha relación directa con problemas de saúde mental.
- Respectar a privacidade e intimidade da persoa falecida e da súa familia.
- Non incluír o método nin o emprazamento do suceso.
- Non incluír imaxes. E no caso de incluílas empregar imaxes que evoquen un bo recordo.
- Precisión informativa vs. urxencia.
- Seleccionar fontes de datos fiables: organismos, institucións e profesionais cualificados.
- Non presentar a conduta suicida como unha solución aos problemas nin asociala a covardía ou valentía.

SAÍR DA CRÓNICA DE SUCESOS E CENTRARSE NA ESPERANZA

COMO FALAR BEN?

UBICACIÓN

- As noticias sobre conduta suicida deben evitar a portada e situarse na sección saúde ou sociedade.
- Reservar os titulares para a difusión de recursos de axuda, testemuñas de superación e prevención.
- Non deben incluírse detalles do método empregado nin a localización. No caso de decidir incluílo, situarase no corpo da noticia e unha soa vez.
- As noticias deben tratarse como un artigo único. Non necesitan sucesivas actualizacións.
- Na versión dixital, debe inhabilitarse a opción de comentarios e non debe actualizarse.

TRATAMENTO

- Contextualizalo como un problema de saúde pública.
- Non especular coas causas da morte por suicido, sempre é multifactorial.
- Non se deben incluír as notas de verbalización suicida nin as últimas comunicacións.
- Empregar palabras obxectivas, libres de estigma, por exemplo, persoa en risco suicida en lugar de suicida.
- Destacar testemuños de sobreviventes e os recursos dispoñibles.
- Evitar as imaxes do lugar, da persoa falecida, de familiares e achegados. No seu lugar pódense poñer imaxes que resalten o traballo dos servizos de emerxencias.
- No tratamento da morte por suicidio dunha persoa famosa, non se debe facer unha cobertura prolongada. Dar menos detalles e centrarse na vida da persoa e na súa contribución á sociedade.
- Os testemuños deben ser de profesionais que aporten unha visión centrada na intervención e nos recurso existentes.
- É axeitado incidir no labor profesional dos servizos de emerxencias pero nunca tratar as súas intervencións como actos heroicos.