Recomandările naționale pentru a descrie suicidul în materiale de ficțiune

Ghid pentru a ajuta creatorii de conținut online, scenarii de film, cărți să construiască povești despre supraviețuire, speranță și vindecare – având ca scop să salveze vieți și să restaureze speranța

- **Transmiteți că suicidul este complex și deseori cauzat de o paletă de factori, nu de un singur eveniment**
  Mulți factori în afara tulburărilor mintale pot duce la suicid, cum ar fi relații defectuoase, boli somatice, probleme financiare și legale. Totuși, mulți oameni care se lovesc de una sau mai multe din aceste probleme, nu se vor sinucide. Cei care au tentative de suicid sunt deseori cei care sunt într-o suferință acută sau în criză în acel moment din cauza unei confluențe de factori.

- **Arătați că există ajutor disponibil**
  Inventați un personaj care alege să ceară ajutor: să sune sau să contacteze o linie de criză (vezi mai jos), să apeleze la un profesionist în sănătate mintală sau la suport social (familie, prieteni, cunoștințe), să găsească noi alternative sau mecanisme de adaptare.

- **Inventați personaje cu ideație suicidară care nu ajung la tentativă suicidară**
  Este important ca suicidul să nu se normalizeze sau să pară mai frecvent decât este. 90% din cei cu tentative nu mor prin suicid; inventați deci un personaj care a avut ideație suicidară, dar nu a recurs la tentativă. Povești despre supraviețuire și vindecare ar trebui sculptate în piatră pentru a [illegible] speranță și perspectivă echilibrată.

- **Conectați publicul la resurse**
  Evidențiați surse de ajutor:
  TelVerde Antisuicid 0800 801 200 – în fiecare seară, orele 19 – 07
  sos@antisuicid.com

- **Inventați personaje obișnuite care pot ele însele să constituie un sprijin**
  Majoritatea crizelor sunt limitate în timp. Inventați un personaj care a ținut pe cineva în siguranță sau a susținut pe cineva până a trecut criza. Accentuați rolul pe care ceilalți (familie, prieteni, vecini, coechipieri, colegi, cunoștințe sau chiar străini) îl au în a oferi sprijin sau un gest de blândețe cuiva în criză. Aceste povești combat mitul că doar profesioniștii în sănătate mintală pot ajuta. Pentru idei despre cum poate ajuta un personaj pe cineva în criză, urmăriți pașii pe: www.bethe1to.com

- **Evitați să arătați sau să descrieți narativ detalii despre metode de sinucidere**
  Evitați descrieri detaliate ale metodelor de sinucidere (de exemplu, reprezentări grafice cum și-a luat cineva viața), căci asemenea reprezentări au potențialul de a crește prin imitație comportamentul suicidar la public.

- **Consultați-vă cu experți în mesaje de prevenție a suicidului și cu oameni cu experiență personală**
  Sunt multe povești reale de viață ale persoanelor care [illegible] înșiși comportament suicidar sau au pierdut pe cineva drag prin sinucidere și sunt dispuși să-i ajute pe creatorii de conținuturi (online, scenarii, cărți etc.) să făurească povești mai autentice la care publicul poate rezona.

- **Descrieți doliul și procesul de vindecare al celor care au pierdut pe cineva drag prin sinucidere**
  Este estimat că fiecare persoană care se sinucide lasă în urmă 135 de persoane care au cunoscut-o. Descrieți impactul cât mai larg al suicidului și doliul ce a urmat. Pentru personajele care au pierdut pe cineva drag prin sinucidere, puneți accent pe procesul de doliu și de vindecare, descrieți cum le-au oferit consolare și sprijin cei din jur (prieteni, familie, grupuri de suport).

Alianța Română de Prevenție a Suicidului
0800 801 200
Apelabil gratuit din rețeaua fixă între orele 19:00 - 07:00!
Pentru alții alegeți www.antisuicid.com
ARPS
Alianța Română de Prevenție a Suicidului

- **Folosiți un limbaj fără prejudecăți**
  Alegând un limbaj neutru pentru a ne referi la un personaj care a avut o tentativă sau a murit prin sinucidere, ajută la reducerea stigmei și discriminării frecvent asociate cu suicidul. Folosiți expresii ca ”a murit prin suicid” sau ”s-a omorât”, în loc de ”suicid finalizat” sau „reușit”.

