

## **Życie warte jest rozmowy. Relacja z konferencji Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego**

W środę, 26 czerwca w siedzibie Związku Polskich Artystów Plastyków w Warszawie, w ramach kampanii społecznej „Życie warte jest rozmowy” z inicjatywy Instytutu Psychiatrii i Neurologii, Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego oraz wydziału „Artes Liberales” Uniwersytetu Warszawskiego odbył się Dzień Wykładów Otwartych poświęcony profilaktyce samobójstw w mediach.

Celem spotkania było wzmożenie profilaktyki samobójstw prowadzonej w mediach, zwracanie roli mediów w kształtowaniu myślenia o samobójstwie. — Mając na uwadze stan mediów chcę podkreślić, że jest to temat ponad podziałami. Rocznie na świecie samobójstwo popełnia 800 000 osób. W przybliżeniu co 40 sekund ktoś podejmuje taką decyzję i odbiera sobie życie. W Polsce jest to około 15 osób dziennie — zaczęła prowadząca Magdalena Juszczyk (dziennikarka radiowa i telewizyjna).

— 15 osób dziennie, w tym jedno dziecko — doprecyzowała Halszka Witkowska, koordynatorka kampanii. — Idea kampanii powstała w 2018 roku. Chcieliśmy uczcić dzień 10 września, który jest Światowym Dniem Zapobiegania Samobójstwom. Wraz ze studentami wydziału Artes Liberales Uniwersytetu Warszawskiego, przejęci ilością osób, które odbierają sobie życie, postanowiliśmy małymi krokami zabrać się do pracy.

Najważniejszym celem jest wzbudzenie empatii wobec osób, które mają myśli samobójcze, są po próbie odebrania sobie życia czy też są w kryzysie. Należy również pamiętać o rodzinach, które straciły kogoś w wyniku podjęcia próby samobójczej. — Zauważyliśmy, że w społeczeństwie brakuje nam taktownego języka, w którym moglibyśmy o samobójstwie rozmawiać, aby nie tworzyć sensacji, a zarazem nie sprowadzać tego tematu jedynie do statystyki. Dziennikarze, obok m.in. nauczycieli, policjantów i psychologów są grupą, która ma ogromny wpływ na kształtowanie ludzkich postaw i zapobieganie samobójstwom — dodała Witkowska.

Ambasadorem kampanii jest aktor Michał Czernecki, który przeżył dwie próby samobójcze. — Zdecydowałem się o tym powiedzieć. Fakt, że żyję, zobowiązuje mnie, aby ciemne momenty w mojej historii przekierować na działanie dla innych ludzi. Myśląc o mediach sprzed 20 lat i o tych dzisiaj, zbyt często dostrzegam brak dobrego stylu mówienia o ważkich tematach i przyzwoitości dla rozmówców — tłumaczy aktor.

*Dziennikarze, obok m.in.  
nauczycieli, policjantów i  
psychologów są grupą, która  
ma ogromny wpływ na  
kształtowanie ludzkich  
postaw i zapobieganie  
samobójstwom*

Pierwszy wykład  
wygłosił dr hab.  
Adam Czabański.  
Swoje wystąpienie  
rozpoczął od  
stwierdzenia, że  
gdyby ludzie mieli  
poczucie bycia  
kochanymi, to  
najprawdopodobniej

nie byłoby prób samobójczych. Człowiek jest z natury osobą społeczną i uczestniczy w różnych relacjach — tworzy sieć naczyń połączonych. Zaznaczył również, aby pamiętać, że na jedno zrealizowane samobójstwo przypada około 15 prób samobójczych u osób dorosłych oraz 100-200 u młodzieży. Starając się przybliżyć skalę problemu, Czabański wykazał, że w Polsce w latach 2009-2018 miało miejsce od 500 000 do 750 000 prób samobójczych — ilość porównywalna z liczbą mieszkańców Krakowa. Zaznaczył przy tym, że są to jedynie przypadki, które udało się odnotować.

Przechodząc do roli mediów, ostrzegł przed „efektem Wertera”, który opisuje zjawisko, w wyniku którego, przedstawienie ze szczegółami oraz nagłośnienie jednostkowego samobójstwa najczęściej osoby rozpoznawalnej w społeczeństwie rodzi naśladowców. Wprost przeciwnie działa „efekt Papageno”, gdzie osobę o myślach czy też skłonnościach samobójczych poprzez pozytywny wpływ — wspiera się, uwydatniając ścieżki wsparcia.

Katarzyna Bąkowicz przedstawiła w swoim wystąpieniu studium przypadku „Niebieskiego Wieloryba”. Opisała w nim wykreowany obraz zjawiska, przedstawiany w mediach oraz na portalach społecznościowych, a także jego liczne skutki, które zrealizowały się w samookaleczeniach, w fascynacjach ryzykownymi zachowaniami oraz samobójstwami osób młodych.

Prelegentka podkreśliła, że należy zachować równowagę pomiędzy wartościami etycznymi a polityką informacyjną i finansową poszczególnych stacji medialnych. — Musimy zdać sobie sprawę, że jest naprawdę źle. Na przykładzie „Niebieskiego Wieloryba” widzimy jak

bardzo medialne publikacje wpłynęły na ilość samobójstw. Zatrważającym jest fakt, że „gra” nigdy nie istniała, to był tzw. fake news — tłumaczyła Bąkowicz.

W trzecim wystąpieniu dr Andrzej Gawliński zwrócił uwagę na mechanizmy, które można znaleźć na takich portalach społecznościowych jak Facebook, Instagram, które umożliwiają zapobieganie samobójstwom w sieci. Przestrzeń internetowa jest o tyle problematyczna, że usilnie usuwane treści, które są dobrze wychwytywane i kwalifikowane, wciąż pojawiają się uporczywie na nowo. Apelował również, aby nie być obojętnym na sytuacje, w których trafimy na deklaracje o planowaniu samobójstwa innych internautów, wpisy instruktażowe czy też te namawiające do próby samobójczej. — Nie wahajmy się informować o takich wypadkach administratora strony, a w przypadku podejrzenia planowania przez kogoś odebrania sobie życia, zgłaszajmy takie przypadki policji — kontynuował Gawliński.

*Witkowska zwróciła uwagę na pomijany często temat samobójstw wśród dziennikarzy, którzy w wyniku ogromnej presji życia zawodowego często deklarują tzw. wypalenie zawodowe, któremu towarzyszą myśli samobójcze*

Ostatni wykład wygłosiła dr n. med. Anna Baran, w którym nakreśliła korelacje między neurobiologicznymi czynnikami sprzyjającymi myślom samobójczym, a sposobami udzielania informacji

w różnych środkach przekazu. Prelegentka zaprezentowała poradnik Zapobieganie samobójstwom. Poradnik dla pracowników mediów. — Problemy były, są i będą, należy to do kondycji życia. Rzecz w tym, jak będziemy ukazywać te problemy w mediach — zaznaczyła.. Jednym z rozwiązań, które zostało zastosowane na Litwie, a więc w kraju z jednym z najgorszych wskaźników samobójstw na świecie, było wprowadzenie całkowitego zakazu pisania o samobójstwach w przestrzeni publicznej. Jest to kwestia do dyskusji — poddaje pod namysł prelegentka.

Zamykając konferencję, Halszka Witkowska zwróciła uwagę na pomijany często temat samobójstw wśród dziennikarzy, którzy w wyniku ogromnej presji życia zawodowego często deklarują tzw. wypalenie zawodowe, któremu towarzyszą myśli samobójcze. Cała kampania „Życie warte jest rozmowy” to kwestia istotna nie tylko dla etyki pracy, ale dla nich samych.

Więcej informacji i nagranie spotkania na profilu „Życie warte jest rozmowy”

*Opracowała Małgorzata Czajkowska*