आत्महत्या पर रिपोर्टिंग : पत्रकारों के लिए संसाधन

आत्महत्या पर मीडिया और ऑनलाइन कवरेज से अच्छे और बुरे, दोनों तरह के प्रभाव पड़ सकते है। एक तरफ़ लोगों को सही सलाह और सकारात्मक रूप से मदद मिल सकती है, या फ़िर दूसरी तरफ़ ख़ुदकुशी करने का बढ़ावा मिल सकता है। इसलिए ज़रूरी है कि आत्महत्या को संतुलित तरीके से कवर किया जाए। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2016 के अनुसार, जो लोग आत्महत्या कर सकते हैं या फिर जोखिम में हैं, उनमें से 80% को कोई भी स्वास्थ्य साधन या मदद नहीं मिलती। आत्महत्या पर आपकी रिपोर्ट किसी के जीवन को प्रभावित कर सकती है।

इन बातों पर गौर करें

1. आत्महत्या जटिल विषय है:

आत्महत्या या इसके प्रयास को अपने रिपोर्ट में किसी ख़ास कारण से जोड़ने से बचें। जैसे:
- परीक्षा में असफलता
- कर्ज़
- प्यार/रिश्तों में असफलता, आदि

जब लोग अपने जीवन का अंत करने की कोशिश करते हैं, उसके पीछे कई कारण हो सकते हैं। ये कारण जटिल भी हो सकते हैं, या किसी उपचार-योग्य मानसिक बीमारी या फिर कोई लम्बे समय से चलने वाली बातों से जुड़े हो सकते हैं

2. पाठक के मार्गदर्शन हेतु जानकारी प्रदान करें

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण के अनुसार, मानसिक विकार का मौजूद होना भी आत्महत्या के हाई रिस्क वाले आधे से ज़्यादा लोगों में पाया गया। इस सर्वेक्षण में पदार्थ उपयोग सम्बंधित मानसिक विकार (सब्स्टन्स यूज़ डिसऑर्डर) को भी आत्मघाती व्यवहार से जोड़ा गया है।

इसलिए निम्नलिखित विषयों पर उन विशेषज्ञों की राय शामिल करें जो आत्महत्या रोकथाम में कार्यरत हैं:
- आत्महत्या के संभावित कारण
- आत्महत्या को रोकने के तरीके
- जिसने आत्महत्या का प्रयास किया है उसकी मदद कैसे की जाए

आत्महत्या के बढ़ते प्रवृत्तियों के बारे में अपने पाठकों को शिक्षित करें:
- आत्महत्या के संभावित कारण
- आत्मघाती व्यवहार की पहचान
- उपलब्ध उपचार

3. जिन्हें अवसाद (डिप्रेशन) है या जो आत्महत्या पर विचार कर रहे हैं, उन पाठकों के लिए:
- आत्महत्या के उत्तरजीवियों द्वारा सकारात्मक उदाहरण या उनकी राय को शामिल करें
- पाठकों में आशा जगाए रखें

पाठकों को आत्महत्या रोकथाम हेल्पलाइन नंबरों या संसाधनों से जोड़ें जहां वे और जानकारी प्राप्त कर सकते हैं |

4. यह जीवन और मृत्यु का फ़र्क हो सकता है

कई अध्ययनों से पता चला है कि आत्महत्या पर लिखी ख़बरों का कुछ लोगों पर विशेष असर पड़ता है, खास कर के उन लोगों पर जो आत्महत्याा के हाई रिस्क में हैं। इसलिए देखा-देखी या फिर प्रभावित होकर होने वाली आत्महत्याओं के रोकथाम के लिए **इनसे करें परहेज:**

- हेडलाइंस जो सनसनीखेज़ या उत्तेजक हों या जो आत्महत्या या फिर मृतक को महत्ता देती हो
- आत्महत्या कैसे किया गया, उसका स्पष्ट या चित्रीय विवरण देना
- आत्महत्या की ख़बरों को ज़रूरत से ज़्यादा या अनुचित प्रमुखता देना

याद रहे, यदि आपको लोगों की सोच बदलनी है तो:
- अपनी लेख में संतुलन बनाए रखें
- सहानुभूति दर्शाते हुए उपयुक्त जानकारी दें

पाठकों को निम्नलिखित सुझाव देने पर विचार करें जिससे वे आत्महत्या के बारे में सोचने वाले व्यक्तियों की पहचान कर पाएं |

जो लोग आत्महत्या के हाई-रिस्क में होते है, वे:

> जीवन को अंत करने के बारे में बात करते हैं
> निराशा व्यक्त करते हैं
> कहते हैं कि जीना बेकार है, या जीने का कोई मतलब नहीं है
> कहते हैं उन्हें घुटन होती है, या उन्हें लगता है वे फंस चुके हैं
> कई बार कहते हैं कि वे दूसरों पर बोझ हैं
> क्रोधित होते हैं

ऐसे लोगों के अन्य लक्षण भी हो सकते हैं:
> मदिरा या नशीले पदार्थों का सेवन बढ़ाना
> क्रोधित होना या फिर कभी अत्यधिक खुशी और दुसरे ही पल अत्यंत उदासीनता प्रकट करना
> घबराहट होना
> लापरवाही से कार्य करना
> नींद का अधिक होना या बहुत कम होना
> परिवार, दोस्त, या समाज में लोगों से दूरी बना लेना

- **यदि आपको व्यक्ति के व्यवहार में कोई भी असामान्य बदलाव दिखे, खासकर बच्चों में या उन लोगों में जो घर और परिवार से दूर रहते हैं, तो मनोरोग विशेषज्ञ से संपर्क करें।**
- **इन संकेतों की संख्या जितनी अधिक होगी, आत्महत्या के प्रयास का जोखिम उतना अधिक होगा।**
- **ऐसे व्यक्ति को अकेला न छोड़ें। तेज़/काटने वाली वस्तु जैसे ब्लेड और चाकू, बंदूक, कीटनाशक/दवा/रसायन, रस्सियों आदि को हटा दें जिसका उपयोग आत्महत्या का प्रयास करने के लिए किया जा सकता है।**
- **आत्महत्या रोकथाम हेल्पलाइन/योग्य मनोचिकित्सक से मदद लें**

क्या करें, क्या न करें

✗	✓
उन सुर्खियों से बचें जो सनसनीखेज़ हैं और यह सुझाव देती हैं कि आत्महत्या कैसे करें। जैसे: “दसवीं की छात्रा ने पुल से कूदकर की आत्महत्या”	आत्महत्या को सनसनीखेज़ किए बिना बस घटना के बुनियादी आवश्यक विवरण ही दें । जैसे: • "वसंत कुंज वासी दसवीं की छात्रा की हुई मौत" • "50 वर्षीय माइकल जैक्सन का हुआ देहांत"
आत्महत्या के केस को 'वारदात' न लिखें	आत्महत्या को 'घटना' कहा जा सकता है
• जहां घटना हुई है, उस जगह की तसवीरें इस्तेमाल न करें • जिस तरह व्यक्ति ने आत्महत्या की है, उसका चित्रित वर्णन करती हुई तस्वीरों से भी परहेज करें	जिस व्यक्ति का देहांत हुआ, उसकी कोई काम करती हुई तस्वीर, या फिर कोई स्कूल/कॉलेज की तस्वीर इस्तेमाल करें
'सुसाइड की महामारी', 'आत्महत्या की आस्मां छूनेवाली दरें' **शब्दों का प्रयोग न करें**	आत्महत्याओं के बारे में आंकड़े पेश करते समय, हाल ही में हुए अध्ययनों का संदर्भ लें जो राष्ट्रीय या राज्य स्तर के आंकड़ों का प्रतिनिधित्व करते हैं, वर्णन करने के लिए 'बढ़ती दरें' जैसे शब्दों का उपयोग करें ।
सुसाइड नोट में लिखी गई चीज़ों का वर्णन न करें	सुसाइड नोट की कम से कम जानकारी दें। जैसे - "छात्रा ने एक नोट छोड़ा था जिसकी अब मेडिकल परीक्षक द्वारा समीक्षा की जा रही है।”
पुलिस ने आत्महत्या का क्या कारण बताया, उसे न लिखें	• आत्महत्या को एक सार्वजनिक स्वास्थ्य की समस्या के रूप में पेश करें, न कि किसी एक व्यक्ति के द्वारा सामना किये गए दिक्कतों के रूप में। • एक बार किसी मोनोचिकित्सक या मनोरोग विशेषज्ञ के साथ अपनी लेख के बारे में चर्चा करें ।
आत्महत्या की कोशिश को 'सफ़ल या असफ़ल' घोषित करने से बचें	या तो लिखें कि उस व्यक्ति ने खुद के जीवन का अंत कर दिया, या फिर व्यक्ति ने ख़ुदकुशी/आत्महत्या कर ली । आत्महत्या रोकथाम के लिए हेल्पलाइन नंबर या लिंक को अपनी लेख में अवश्य शामिल करें|

प्रति वर्ष 10 सितम्बर को विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस माना जाता है।

आत्महत्या रोकथाम हेल्पलाइन: +91 44 2464 0050
open on all days

अधिक जानकारी के लिए जाएं: www.snehaindia.org

संदर्भ:

1) www.reportingonsuicide.org
2) Suicide in India – changing trends and challenges ahead
3) National Mental Health Survey 2016
4) Dr. Lakshmi Vijayakumar, SNEHA, Member WHO Network on Suicide Prevention and Research
5) Dr. Akshay Singh, (Consultant, Lucknow)

आत्महत्या पर रिपोर्टिंग : पत्रकारों के लिए साधन Translation of 'Reporting on Suicides - A Resource for Journalists'

This resource was designed by REACH as part of our efforts to help improve the quality and frequency of media reporting on NCDs.

If you have any questions, please write to us at media@reachindia.org.in

REACH leading the fight against TB

LILLY GLOBAL HEALTH PARTNERSHIP

United Way