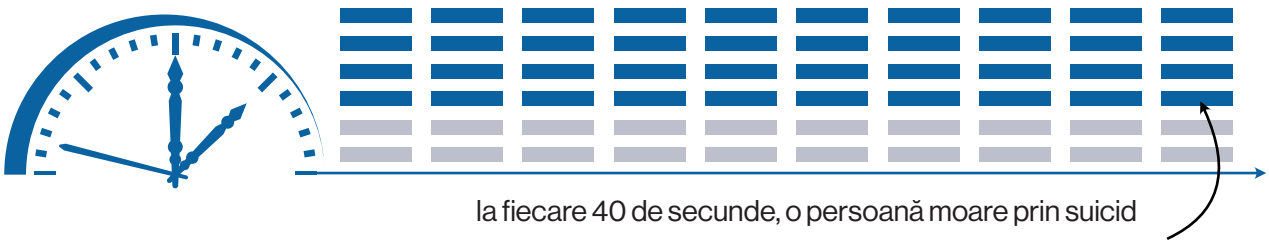
Cum relatăm despre sinucideri într-un mod care să evite stigmatizarea, învinuirea și încurajarea gesturilor extreme

www.cji.ro

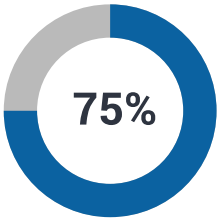
06 Cum relatăm despre sinucideri într-un mod care să evite stigmatizarea, învinuirea și încurajarea gesturilor extreme

Suicidul a fost a treia cauză de deces în rândul persoanelor cu vârste între 15 și 29 de ani în 2021, potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS)[1]. Un alt raport al OMS din 2014 consemna un deces prin suicid la fiecare 40 de secunde și estima că, pentru fiecare adult decedat astfel, existau probabil peste 20 de persoane care făceau o tentativă.[2]



Printre măsurile recomandate de organizațiile internaționale din domeniul sănătății mintale se numără și o mai bună relatare a cazurilor de suicid. **O relatare care, pe de o parte, să nu încurajeze persoanele cu tendințe suicidare, iar, pe de altă parte, să contribuie la promovarea accesului la ajutor de specialitate și la o mai bună înțelegere a tulburărilor de sănătate mintală.**

Un exemplu pentru cât de puternic este impactul relatărilor despre cazuri de suicid ni-l oferă **Austria, unde numărul cazurilor de suicid la metrou a scăzut cu 75% în perioada 1987-1992**, după ce presa a încetat să mai relateze despre ele[3]. În aceeași perioadă, în Austria au fost introduse și promovate ghiduri pentru jurnaliști despre relatarea cazurilor de suicid care, de asemenea, au contribuit la scăderea numărului de cazuri.[4] Pe același principiu, recomandările de mai jos sunt menite să contribuie la o mai bună acoperire a cazurilor de suicid.





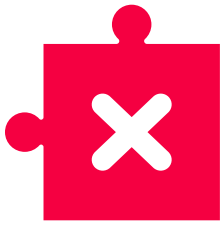
[1] *World Health Organization. (2025). Suicide. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide*

[2] *World Health Organization. (2014). Preventing suicide: A global imperative. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789241564779*

[3] *Sonneck, G., Etzersdorfer, E., & Nagel-Kuess, S. (1994). Imitative suicide on the Viennese subway. Social Science & Medicine, 38(3), 453–457. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8153751/*

[4] *Niederkrotenthaler, T., & Sonneck, G. (2007). Assessing the impact of media guidelines for reporting on suicides in Austria: Interrupted time series analysis. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 41(5), 419–428. https://www.researchgate.net/publication/6364608_Assessing_the_Impact_of_Media_Guidelines_for_Reporting_on_Suicides_in_Austria_Interrupted_time_Series_Analysis*

Ce să eviți:



- **Nu prezenta suicidul ca un gest inexplicabil**, romantic sau inevitabil. De cele mai multe ori, suicidul este rezultatul mai multor factori (cum ar fi experiențele traumatice, lipsa sprijinului, tulburările de sănătate mintală netratate etc.), iar asta ar trebui să se reflecte și în materialele de presă.
- **Evită să menționezi metoda, locul exact sau detalii despre modul în care s-a produs** suicidul, pentru că există riscul ca ele să influențeze persoanele cu tendințe suicidare (efectul Werther)[5].
- **Evită titlurile exagerate**, pe cele de tip clickbait sau pe cele care trag o concluzie despre caz.
- **Evită expresiile care transmit ideea că gestul a fost făcut intenționat** („s-a sinucis", „s-a omorât") și nu ca o urmare a altor factori care au determinat acea persoană să recurgă la acest gest.
- **Nu publica imagini cu locul decesului sau cu persoana decedată**.
- **Nu publica mesaje de adio**, note personale sau postări de pe rețelele sociale.
- **Nu poziționa știrile despre suicid pe prima pagină**, pe home page sau la începutul jurnalului și nu reveni frecvent la caz, pentru că există riscul să glorifici moartea prin suicid.
- **Nu trage concluzii** despre motivele persoanei decedate și evită să descrii suicidul ca o consecință a unui singur eveniment.
- **Respectă intimitatea** familiei și nu intervieva persoanele îndoliate imediat după eveniment.
- **Dacă materialul implică minori, protejează identitatea lor complet.** Nu publica detalii care pot duce la identificarea acestora.

În schimb, poți să:



- **Oferi context** care explică faptul că suicidul este un fenomen de sănătate publică și poate fi prevenit prin sprijin psihologic, acces la servicii și conștientizare.
- **Incluzi în material informații despre modurile în care oamenii pot apela la ajutor** (numere de telefon, centre de consiliere, ONG-uri care oferă sprijin etc.).
- **Folosești un limbaj neutru și empatic:** „a decedat în urma unui suicid", „a murit" sau spui că moartea a fost asociată unei tulburări de sănătate mintală în loc să folosești sintagmele „și-a luat viața" sau „s-a sinucis".
- **Consulți specialiști în sănătate mintală** atunci când vrei să abordezi în material posibile cauze și modalitățile în care se poate apela la ajutor de specialitate.
- **Scoți în evidență ideea că sprijinul și recuperarea sunt posibile**, prin prezentarea unor cazuri de recuperare — persoane care au trecut prin criză și au cerut ajutor.
- **Gândește-te la impactul relatării** asupra familiei, prietenilor sau altor persoane vulnerabile.

[5] *Alianța Română de Prevenție a Suicidului. (2021). Efectul Werther: efectul de contagiune a comportamentelor suicidare. https://www.antisuicid.ro/efectul-werther-efectul-de-contagiune-a-comportamentelor-suicidare/*

Referințe și resurse pentru aprofundare

Alianța Română de Prevenție a Suicidului. (2021). Efectul Werther: efectul de contagiune a comportamentelor suicidare.
https://www.antisuicid.ro/efectul-werther-efectul-de-contagiune-a-comportamentelor-suicidare/

Duncan, S., & Luce, A. (2020). Using the responsible suicide reporting model to increase adherence to global media reporting guidelines. https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1464884920952685

Everymind. (2020). Reporting suicide and mental ill-health: A Mindframe resource for media professionals. https://mindframemedia.imgix.net/assets/src/uploads/MF-Media-Professionals-DP-LR.pdf

Everymind. (2025). Mindframe: A guide for reporting on child and youth suicide (Youth Quick Reference Guide). https://mindframemedia.imgix.net/assets/src/uploads/Youth-QRG_FINAL_070725.pdf

Niederkrotenthaler, T., & Sonneck, G. (2007). Assessing the impact of media guidelines for reporting on suicides in Austria: Interrupted time series analysis. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 41(5), 419–428. https://www.researchgate.net/publication/6364608_Assessing_the_Impact_of_Media_Guidelines_for_Reporting_on_Suicides_in_Austria_Interrupted_time_Series_Analysis

Sonneck, G., Etzersdorfer, E., & Nagel-Kuess, S. (1994). Imitative suicide on the Viennese subway. Social Science & Medicine, 38(3), 453–457. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8153751/

World Health Organization. (2014). Preventing suicide: A global imperative. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789241564779

World Health Organization. (2025). Suicide. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide

Resurse pentru relatarea despre copii și adolescenți și sănătate mintală

Intervievarea copiilor – recomandări pentru jurnaliști
Cum lucrezi cu un copil traumatizat – Crearea unui cadru de siguranță și minimizarea lezării psihologice
Cum să relatezi etic despre copiii afectați de conflictul din Ucraina
De ce trebuie să fim atenți la sănătatea mintală a copiilor și a adulților care-i îngrijesc
Recomandări – Cum să incluzi copiii și familiile în documentarea materialelor de presă

Această resursă a fost realizată de Centrul pentru Jurnalism Independent (CJI) în cadrul proiectului Educație media pentru sănătate mintală, cu sprijinul UNICEF în România.

Opiniile exprimate în acest material aparțin autorilor și nu reflectă în mod necesar poziția UNICEF în România.

© 2026 Centrul pentru Jurnalism Independent