QIPS QENDRA PËR INFORMIM DHE PËRMIRËSIM SOCIAL

Asociacioni i Gazetarëve të Kosovës
Association of Journalists of Kosovo

UDHËZUES

për Raportimin e Përgjegjshëm dhe Etik mbi Shëndetin Mendor dhe Vetëvrasjet

Sweden
Sverige

CDF COMMUNITY DEVELOPMENT FUND

HUMAN RIGHTIVISM

Përgaditur nga:

Viola Greiçevci (QIPS) & Florandë Morina (AGK)

Qershor, 2025

Teksti për mohimin e përgjegjësisë:

Ky udhëzues është botuar me përkrahjen financiare të Ambasadës Suedeze, në kuadër të projektit Human Rightivism, i cili implementohet nga Fondi për Zhvillim Komunitar. Përmbajtja e këtij botimi është përgjegjësi ekskluzive e QIPS dhe AGK, dhe nuk pasqyron domosdoshmërisht pikëpamjet e donatorëve.

Parathënie

Ky udhëzues është realizuar nga Qendra për Informim dhe Përmirësim Social (QIPS) në bashkëpunim me Asociacionin e Gazetarëve të Kosovës (AGK), i cili ka për qëllim ofrimin e disa udhëzimeve dhe rekomandimeve praktike, për të ndihmuar gazetarët/et dhe profesionistët/et e medias në Kosovë e rajon, që të raportojnë në mënyrë të përgjegjshme, të ndjeshme dhe etike, çështjet lidhur me fushat e shëndetit mendor dhe vetëvrasjeve. Ky dokument bazohet në rekomandimet e disa organizatave ndërkombëtare të cilat punojnë në fushën e shëndetit mendor dhe të parandalimit të vetëvrasjeve, e njëkohësisht edhe në gjetjet nga diskutimet e dy trajnimeve me gazetarë/e, të realizuara gjatë vitit 2025 nga QIPS dhe AGK, nga ku u identifikuan sfidat, praktikat e papërshtatshme dhe nevojat për qasje më profesionale në raportimin e këtyre fushave. Raportimi jo-etik i këtyre fushave, mund të ketë pasoja të rënda jo vetëm për personat e përfshirë direkt, por edhe për komunitetin e gjerë, pasi që mund të rezultojnë drejt forcimit të miteve të cilat përjetësojnë stigmën brenda diskursit të shëndetit mendor dhe parandalimit të vetëvrasjeve, mund të dekurajojë personat drejt kërkimit të ndihmës, dhe mund të ndikojë drejt rrezikut të rritjes së sjelljeve vetëlënduese apo/dhe tentimeve për vetëvrasje. Marrë për bazë nivelin e ndjeshmërisë dhe rëndësisë së mbulimit të këtyre fushave, theksojmë se është tejet e rëndësishme që raportimi i tyre të realizohet në mënyrë të mirëfilltë dhe të përgjegjshme. Raportimet e mediave të cilat janë të ndjeshme dhe bazohen në fakte, mund të kontribuojnë në ngritjen e vetëdijes kolektive rreth parandalimit të vetëvrasjeve, rreth shëndetit mendor, në uljen e paragjykimeve dhe drejt nxitjes së kërkimit të ndihmës për çdo person që ka nevojë.

Përgjatë këtij dokumenti mund të shihni se mbahet një ndarje ndërmjet fushës së shëndetit mendor dhe asaj të parandalimit të vetëvrasjeve. Një ndarje e tillë është bërë qëllimshëm dhe reflekton trendet ndërkombëtare në klasifikimin dhe trajtimin e këtyre dy fushave, për shkak se ndonëse vetëvrasja me shëndetin mendor janë ngushtë të ndërlidhura, ato nuk janë ekuivalente. Pra, një person që ka mendime për vetëvrasje jo domosdoshmërisht ka një çrregullim të shëndetit mendor dhe anasjelltas, andaj rikujtimi i këtij fakti përgjatë punës suaj, siguron që subjektet në raportimet tuaja gazetareske të trajtohen pa konfuzion dhe me dinjitet. Ky dokument ndër tjera ofron udhëzime praktike, shembuj konkretë, e rekomandime specifike, të gjitha të përshtatura për realitetin e raportimit mediatik në vendin tonë. Objektivi është të krijohet një kulturë profesionale që respekton dinjitetin njerëzor dhe mbështet të drejtën për informim të saktë dhe jo-dëmtues.

Definicionet

Definicione lidhur me fushën e shëndetit mendor

- **Shëndet mendor**- gjendje e mirëqenies mendore që i mundëson njerëzve të përballojnë streset e jetës, të realizojnë aftësitë e tyre, të mësojnë, të punojnë, si dhe të kontribuojnë në komunitetet e tyre. [1]

- **Mirëqenie psiko-sociale**- tërësia e cila përfshin mirëqenien emocionale, psikologjike, sociale dhe kolektive. [2]

- **Çrregullim i shëndetit mendor**- gjendje e shëndetit mendor e cila ndikon klinikisht në aspektin emocional, kognitiv dhe sjellor tek individët, e shoqëruar me shqetësime ose dëmtime që prekin funksionalitetin e tyre. [3]

- **Psikolog/e klinik/e**- profesionist/e i/e fushës së shëndetit mendor, i/e cili/a është i/e licensuar dhe trajnuar në vlerësimin, diagnostikimin, formulimin dhe trajtimin e çrregullimeve të shëndetit mendor. [4]

- **Psikiatër/re**- profesionist/e shëndetësor/e i/e cili/a specializon në fushën e shëndetit mendor, është i/e licensuar dhe trajnuar në vlerësimin, diagnostikimin, formulimin dhe trajtimin e çrregullimeve të shëndetit mendor, që në rast nevoje përfshin edhe përshkrimin e medikamenteve. [5]

- **Psikolog/e shkollor/e-** profesionist/e i/e trajnuar në identifikimin e sfidave dhe nevojave të nxënësve në shkolla, ofrimin e mbështetje emocionale për ta, dhe ndihmon në zhvillimin e shkathtësive emocionale, kognitive dhe sjellore që ndihmon ata/ato drejt arritjes së suksesit akademik dhe kontribuon në mirëqenien e tyre psiko-sociale.[6]

- **Gjendje stresuese akute** - gjendje stresuese e cila mund të zgjasë në periudha më të shkurtra kohore. [7]

- **Gjendje stresuese kronike** - gjendje stresuese e cila mund të zgjasë në periudha më afatgjata kohore. [7]

- **Psikoterapi** - mënyrë e trajtimit apo/dhe proces ndihmës dhe mbështetës, i cili ndihmon individët që përjetojnë një gamë të gjerë problemesh të shëndetit mendor dhe sfidash emocionale. [8]

- **Trajtim psiko-farmakologjik**- mënyrë e trajtimit e cila përfshin përshkrimin e medikamenteve psikoaktive lidhur me trajtimin apo/dhe menaxhimin e simptomave të caktuara, si rrjedhojë e problemeve të ndryshme të shëndetit mendor. [9]

- **Komorbiditet -** Prania e më shumë se një problemi të shëndetit mendor, që shpesh bashkëshoqërohet (është i njëkohshëm) me një gjendje parësore. [10]

- **Aftësi e kufizuar** - kufizimi i qasjes dhe aktiviteteve të zakonshme në jetën e përditshme të një personi, si pasojë e dëmtimeve fizike, shqisore ose mendore, që e pengojnë atë për pjesëmarrje në aktivitetet e zakonshme ditore. [11]

- **Qasje e kujdesit të shëndetit mendor me bazë komunitare** - qasje e cila përqendrohet tek individi nga ku përfshin kujdesin shëndetësor mendor jashtë një spitali psikiatrik, ndihmon në parandalimin e shkeljeve të të drejtave të njeriut, siguron që të gjithë njerëzit të kenë qasje në një gamë shërbimesh dhe mbështetjeje nga promovimi dhe parandalimi, e deri te trajtimi dhe rehabilitimi, dhe ofron rezultate më të mira në trajtimin e problemeve të shëndetit mendor, në krahasim me kujdesin institucional. [12]

Definicionet lidhur me rastet e vetëvrasjeve

- **Vetëvrasje:** Çdo veprim apo sjellje i/e cili/a ndërmirret për të lënduar veten, që mund të rezultojë në fatalitet. [13]
- **Vetë-lëndim apo sjellje vetë-lënduese:** Çdo veprim apo sjellje i/e cili/a ndërmirret për të lënduar veten, pa pasur qëllim tentim-vetëvrasjen. [13]
- **Tentim vetëvrasje:** Çdo veprim i cili ndërmirret drejt vetëvrasjes, mirëpo nuk rezulton në fatalitet. [14]
- **Shtytje drejt vetëvrasjes:** Vepër penale e cila përfshin nxitjen e personave drejt tentim vetëvrasjes. [15]
- **Nxitës:** stimul i caktuar, i cili shkakton reagim tek individi. [16]

Efekti Werther & Papageno në raportimet e rasteve të vetëvrasjeve

Efekti Werther - Në shumicën e rasteve kur raportohet për persona të cilët kanë tentuar të vetëvriten apo kanë humbur jetën nga vetëvrasja, mënyra se si raportohet mbi këto raste mund të ndikojë edhe në vetë rritjen e rasteve të vetëvrasjes . Kjo mund të ndodh kur raportimet përfshijnë të dhëna apo informata tejet të detajizuara dhe personale lidhur me rastin në fjalë, siç janë: të dhëna personale të personit, detaje lidhur me metodën e përdorur, informata lidhur me vendin e ngjarjes, ofrim të shënimeve nga vendi i ngjarjes, etj. Ofrimi i këtyre detajeve mund të rrit rrezikun e imitimit të sjelljeve vetëlënduese ose të tentim-vetëvrasjeve, për shkak të asocimit të vetes (nga persona të ndryshëm) me personin ose me rrethanat prapa humbjes së jetës së tij/saj nga vetëvrasja. Rreziku prapa këtij fenomeni mund të rritet sidomos në rastet kur raportimet përsëriten vazhdimisht për rastet e individuale, vendosen në ballinat e portaleve, senzacionalizohen apo/dhe glorifikohen nga mediat. [17]

Efekti Papageno - Ndërkaq, e kundërta e efektit Werther është efekti Papageno, i cili portretizon mënyrat se si raportimet të cilat kanë për fokus tejkalimin e sfidave, shqetësimeve emocionale apo mendimeve lidhur me vetëvrasjet dhe potencialisht ofrojnë shembuj të personave nga jeta reale që kanë tejkaluar ndonjë periudhë të vështirë emocionale, mund të kontribuojnë drejt ndrrimit të perceptimit mbi kërkimin e ndihmës tek personat të cilët potencialisht mund të jenë duke u përballur me ndonjë shqetësim emocional, përvojë traumatike apo/dhe me mendime për vetëvrasje. [18]

Problemet kryesore në raportimet për shëndetin mendor dhe vetëvrasjet

Përkundër rëndësisë së mbulimit mediatik të këtyre temave, në shumicën e rasteve ato nuk trajtohen si duhet nga mediumet, duke shkaktuar dëme të shumta në diskursin kolektiv rreth shëndetit mendor dhe asaj të vetëvrasjeve. Gjatë dy trajnimeve me gazetarë/e mbi mënyrat e raportimit të vetëvrasjeve dhe shëndetit mendor, u identifikuan disa praktika shqetësuese dhe mangësi të vazhdueshme në raportimet mediatike në Kosovë. Këto probleme ndikojnë negativisht jo vetëm në perceptimin publik, por edhe në sigurinë e individëve në krizë dhe familjarëve të tyre.

I. Senzacionaliteti i titujve apo/dhe përmbajtjeve të raportimeve gazetareske

Mënyra se si ndërtohen shumica e raportimeve lidhur me fushën e shëndetit mendor dhe rasteve të vetëvrasjeve, shumë shpesh karakterizohet nga terma senzacionalë, të cilët plasojnë detaje private dhe tejet sensitive për audiencën, me qëllim të tërheqjes së një numri më të madh të lexuesve, e që në realitet shkaktojnë dëm tejet të lartë. Kjo lloj qasje në radhë të parë cenon dinjitetin e individëve të përfshirë direkt në rastet e raportuara dhe të familjarëve të tyre, rrit rrezikun e rasteve të tentim-vetëvrasjeve, ndikon negativisht në perceptimin kolektiv të shoqërisë pasi që përmbajtje të tilla mund të asociohen vazhdimisht me konotacione negative, përforcon paragjykimet ndaj individëve që mund të jenë duke u përballur me probleme të shëndetit mendor apo/dhe me mendime për vetëvrasje, etj. [19]

II. Përdorimi i termave stigmatizues dhe informatave jo të sakta në raportime

Terminologjia dhe përmbajtja e shumicës së raportimeve lidhur me shëndetin mendor dhe me vetëvrasjet, përbëhet prej termave të papërshtatshëm dhe informatave jo të sakta.

Në shumicën e rasteve kjo vjen si rrjedhojë e mungesës së informimit dhe edukimit lidhur me fushat e lartcekura. Për shembull, në disa raste mediat kanë asociuar personat me probleme të shëndetit mendor si “agresivë/e”, “të dhunshëm/e”, “të rrezikshëm/me”, e që në shumicën e rasteve nuk korrespondon me realitetin e vertetë, mirëpo një diskurs i tillë mund të kontribuojë në përjetësimin e paragjykimeve kolektive ndaj personave me probleme të shëndetit mendor. Në anën tjetër, gjatë raportimeve lidhur me rastet e vetëvrasjeve, mediat zakonisht i’u janë referuar një terminologjie stigmatizuese e cila kriminalizon vetëvrasjen duke e portretizuar atë si “akt” ose “vepër” , dhe plasojnë mite duke spekuluar rreth faktorëve, shkaqeve apo arsyeve prapa tentim-vetëvrasjeve. Diskursi i tillë mund të ndikojë ndjeshëm se si një shoqëri u qaset personave me probleme të shëndetit mendor apo/dhe personave që përballen me mendime për vetëvrasje. Njëkohësisht, përmbajtje të tilla mund të ndikojë që shumë individ të hezitojnë të flasin rreth shqetësimeve të tyre dhe të kërkojnë ndihmën e mbështetjen që u nevojitet, për shkak të frikës së asocimit me përmbajtjet që mund të cenojnë potencialisht sigurinë e tyre. [19]

III. Shkelja e privatësisë dhe konfidencialitetit

Shumica e raportimeve nga këto fusha, përfshijnë emra, fotografi apo të dhëna tjera personale që mund të rezultojnë drejt identifikimit të personave që përfshihen direkt në rastet e raportuara ose të familjarëve të tyre, pa pëlqim dhe pa vlerësim të ndikimit që kjo mund të ketë tek ta dhe tek audienca e gjerë. Kjo lloj praktike jo vetëm që bie ndesh me parimet etike të gazetarisë, por edhe paraqet shkelje të respektit për personat në fjalë dhe familjarët e tyre.

IV. Mungesa e burimeve të ndihmës përbrenda raportimeve

Shumica e raportimeve, nuk përfshijnë informata lidhur me shërbimet emergjente dhe burimet e ndihmës. Kjo është një mundësi e humbur për të ofruar mbështetje të drejtpërdrejtë për personat që mund të jenë në krizë dhe potencialisht mund të asociojnë veten me përmbajtjen e lexuar.

V. Mangësi në mbulimin mediatik të përvojave individuale

Në shumicën e rasteve mediumet nuk raportojnë mbi përvojat e personave që kanë tejkaluar ndonjë periudhë të vështirë emocionale apo/dhe mendimet për vetëvrasje. Kjo mund të ndikojë negativisht në perceptimin publik të këtyre çështjeve, për shkak se raste të tilla mund të asociohen vazhdimisht me konotacione negative apo/dhe fatalitet, duke minimizuar faktin se raste të tilla mund të tejkalohen me mbështetjen dhe ndihmën e duhur, dhe në anën tjetër mund të shërbejnë si shembuj për audiencën, duke i inkurajuar ata/ato drejt kërkimit të ndihmës dhe mbështetjes që u nevojitet.

VI. Mungesa e përgatitjes profesionale të gazetarëve mbi mbulimin e këtyre fushave

Në Kosovë, në shumicën e rasteve, gazetarët/et nuk kanë ndonjë udhëzim të qartë etik apo/dhe përgatitje të posaçme profesionale kur raportojnë për këto fusha. Raportimi shpesh bëhet nën presion të shpejtësisë dhe me mungesë të qartë të udhëzimeve, duke ndikuar që raportime të tilla të mos jenë të ndjeshme apo/dhe etike.

~ Problemet tjera lidhur me raportimin e shëndetit mendor

I). Dominimi i qasjes bio-mjekësore në raportimet për personat me probleme të shëndetit mendor

Një problem lidhur me disa raportime gazetareske ku përfshihen personat me probleme të shëndetit mendor, është dominimi i qasjes bio-mjekësore përbrenda përmbajtjes së shkrimeve. Ky lloj pikëvështrimi, e cila buron kryesisht nga qasja bio-mjekësore tradicionale e trajtimit të problemeve të shëndetit mendor, ua atribuon problemet e shëndetit mendor vetë individëve dhe fokusi vendoset tek 'problemi' apo 'diagnoza' e individëve, që mund të jenë duke përjetuar ndonjë problem të shëndetit mendor. Një qasje e tillë mund të jetë e dëmshme, për shkak se shpërfill edhe faktorët tjerë mjedisorë e social që mund të kenë kontribuar në përjetimin e shqetësimeve emocionale tek individë të ndryshëm, siç mund të jenë: pabarazia ekonomike, sociale, gjinore, dhuna, varfëria, etj. Në anën tjetër një diskurs i tillë mund të ndikojë ndjeshëm edhe në qasjen institucionale karshi hartimit apo/dhe reformimit të politikave lidhur me ofrimin e ndihmës. [21]

II). Përdorimi i qasjes e cila viktimizon personat me probleme të shëndetit mendor

Në shumicën e raportimeve lidhur me personat që përjetojnë probleme të shëndetit mendor, vërehet një qasje e cila pasivizon apo/dhe viktimizon ata/ato, duke i'u referuar si "viktima" apo si "persona që vuajnë". Kjo lloj qasje mund të cenojë çdo përpjekje për fuqizimin e këtyre personave. [22]

III). Ndërlidhja e "problemeve të shëndetit mendor" me veprat penale

Raportime të shumta tentojnë të ndërlidhin problemet e shëndetit mendor me veprat penale. Shumica e personave me probleme të shëndetit mendor nuk janë të dhunshëm, dhe në shumicën e rasteve vetë ata/ato mund të jenë viktima të dhunës, neglizhencës dhe agresionit. Një përqindje shumë e vogël mund të jenë të përfshirë direkt në vepra të tilla, dhe kjo mund të rrjedhë si shkak i shumë faktorëve si: mungesë e qasjes në trajtim, neglizhencë në trajtimin efektiv të tyre, historik i veprave të mëhershme penale, etj., andaj në raste të tilla kur nuk ofrohet kontekst apo/dhe fakte të verifikuara nga organet e rendit, mund të fuqizojë besimin kolektiv lidhur me këtë mit. [23]

IV). Gjeneralizimi i përvojave individuale të personave që përjetojnë çrregullime të shëndetit mendor

Në raportimet të cilat flasin rreth çrregullimeve të shëndetit mendor, në disa raste ekziston një tendencë për të gjeneralizuar simptomat e çrregullimeve specifike, tek personat që mund të jenë duke përjetuar çrregullimin e njejtë, apo në disa raste edhe tek çrregullimet e ndryshme. Për shembull: në rastet kur raportimet asociojnë personat me skizofreni me përjetim të të gjitha simptomave. Në realitet, përjetimi i simptomave të çrregullimeve të shëndetit mendor është ndryshe për secilin individ [24 25], edhe kur ata/ato përjetojnë çrregullimin e njejtë. Andaj, gjeneralizimi i tyre mund të kontribuojë në mos-pasqyrimin e vërtetë të përjetimeve individuale, e cila ndikon negativisht në qasjen ndaj personave me probleme të shëndetit mendor.

V). Përdorimi i imazheve apo/dhe videove pa pëlqimin e individëve apo ilustrime të cilat 'portretizojnë' gjendjen e tyre

Në raportimet e ndryshme lidhur me fushën e shëndetit mendor, imazhet apo/dhe videot e përdorura zakonisht përfshijnë pamjen e "klinikave psikiatrike" ose "hapësirave të mbyllura", të cilat mund të fuqizojnë iden e 'insitucionalizimit' apo/dhe 'izolimit' të këtyre individëve, praktika të cilat ndërkombëtarisht cilësohen si shkelje të të drejtave të njeriut [26]. Në rastet e ilustrimeve, shumica e raportimeve përzgjedhin ilustrime të cilat stereotipizojnë përjetimin e problemeve të shëndetit mendor, si për shembull: persona duke 'bërtitur' ose 'të kërrusur', apo imazhe që paraqesin "mot me vranësira" ose "errësirë" [27]. Ilustrime të tilla forcojnë mitet lidhur me përjetimin e problemeve të shëndetit mendor dhe mund të ndikojnë në mos-pasqyrimin e vërtetë të përjetimeve. Në anën tjetër xhirimi i personave apo/dhe vendeve ku ata/ato banojnë, pa lejen e tyre, mund të cenojë privatësinë, sigurinë dhe dinjitetin e tyre.

~ Problemet tjera lidhur me raportimin e vetëvrasjeve

I). Përdorimi i imazheve apo/dhe videove nga vendi i ngjarjes apo ilustrimeve të cilat 'portretizojnë' rastin

Në shumicën e raportimeve, mediat kanë publikuar imazhe apo/dhe video nga vendi i ngjarjes lidhur me rastet që përfshijnë personat që kanë tentuar të vetëvriten apo kanë humbur jetën nga vetëvrasja. Në disa raste portalet janë përfshirë edhe në transmetimin direkt apo/dhe shpërndarjen e momentit kur dikush tenton të vetëvritet. Ndërkaq, në rastet kur mediumet kanë shmangur përdorimin e imazheve apo/dhe videove reale nga vendi i ngjarjes, kanë vendosur ilustrime me synimin për të 'portretizuar' rastin apo/dhe metodën e përdorur në tentim-vetëvrasje. Kjo qasje dhe publikimi i këtyre detajeve përpos që cenon dinjitetin dhe sigurinë e vetë personave të përfshirë dhe familjarëve të tyre, mund të ndikojnë negativisht edhe tek vetë audienca, për shkak se detaje të tilla mund të nxisin shqetësime emocionale apo/dhe kujtime negative tek personat që kanë pasur përvoja të ngjajshme, dhe mund të rrit rrezikun e tentim-vetëvrasjeve në popullatë. [29]

II. Ofrimi i detajeve apo/dhe metodave të përdorura nga personat të cilët kanë humbur jetën nga vetëvrasja

Në shumicën e rasteve raportimet lidhur me vetëvrasjen përmbajnë detaje lidhur me mënyrat apo metodat e përdorura në tentim-vetëvrasje apo/dhe që kanë rezultuar në humbjen e jetës së një personi nga vetëvrasja. Detaje të tilla rrisin rrezikun e rritjes së numrit të tentim-vetëvrasjeve, e sidomos në përdorimin e metodave të cilat veçse bëhen publike për audiencën. [17]

III). Raportimi i vetëvrasjeve të cilat përfshijnë figurat publike

Në shumicën e raportimeve mbi rastet e vetëvrasjeve ku përfshijnë humbjen e jetës së ndonjë figure publike, raportimet intensifikojnë përpjekjet e tyre drejt ekskluzivitetit në shpalosjen e detajeve, me qëllim të rritjes së shikueshmërisë së raportimeve. Shumica e studimeve dhe raporteve ndërkombëtare kanë dëshmuar se një qasje e tillë rrit rrezikun e tentim-vetëvrasjeve në popullatë, e sidomos kur plasohen detaje lidhur me metodën apo mënyrën e përdorur në tentim vetëvrasje. [30]

IV). Vendosja e raportimeve lidhur me vetëvrasjen në ballinat e portaleve

Shumica e raportimeve të tilla janë vendosur në ballinat e portaleve. Kjo mund të shkaktojë shqetësime të ndryshme tek audienca e gjerë, e sidomos tek vetë personat që mund të jenë duke u përballur me mendime për vetëvrasje. Ndërkaq lidhur me këtë problem, raporte të ndryshme dëshmojnë edhe për rrezikun e rritjes së tentim vetëvrasjeve. [28]

V). Fokus i tepruar te "një shkak i vetëm"

Shpesh, vetëvrasjet raportohen duke identifikuar një shkak apo faktor të vetëm (p.sh. ndarja nga partneri, vështirësi ekonomike, etj), ndërkohë që vetëvrasja në realitet është tejet komplekse dhe mund të ndikohet nga faktorë të shumtë. Kjo qasje thjeshtëson ndjeshëm realitetin dhe nuk pasqyron në realitet përvojat e vetë personave të përfshirë në rastet e raportuara, dhe ndikimi i saj mund të krijojë perceptime të rreme e të përgjithësuara për popullatën e gjerë. Në anën tjetër fokusi në një shkak apo faktor të vetëm, mund të rrisë rrezikun e rritjes së tentim vetëvrasjeve, për shkak të asocimit me ato rrethana. [28]

Rekomandime lidhur me raportimin e përgjegjshëm dhe etik mbi shëndetin mendor dhe vetëvrasjet [15 17 19 23 28 31 32 33 34 35 36 37]

1). Shmangni përdorimin e terminologjisë sensacionale- Kur raportoni mbi rastet e vetëvrasjeve apo mbi çështjet lidhur me shëndetin mendor, shmangni përdorimin e termave që mund ta bëjnë artikullin më senzacional apo të glorifikuar, si: "tronditëse", "ekskluzive", "detaje shokuese", "e rëndë", "e dhimbshme", etj.

2). Ruajtja e privatësisë së të dhënave- Shmangni ofrimin e të dhënave personale që mund të rezultojnë në identifikimin e personave të përfshirë direkt në rastet e raportimit, apo/dhe personave tjerë si familjarë/e apo të afërmit e tjerë. Zbulimi i identitetit të këtyre personave, mund të ndikojë negativisht në sigurinë e shëndetin e tyre dhe paraqet humbje të respektit për ta.

3). Hulumtoni/analizoni kontekstin më të gjerë- Fusha të tilla janë tejet të gjera, dhe komplekse, andaj thjeshtëzimi e reduktimi i tyre në faktorë apo shkaqe të vetme, mund të ndikojë negativisht në qasjen shoqërore dhe institucionale ndaj këtyre fushave. Tentoni të analizoni faktorë të shumtë që lidhen me rastet që hulumtoni.

4). Fuqizoni përvojat e personave të cilët/at mund të jenë duke u përballur me probleme të shëndetit mendo apo/dhe janë të mbijetuar/a të vetëvrasjes- Përfshini sa herë që keni mundësi dhe kur merrni leje pëlqim të aprovuar, përvoja individuale të personave që kanë tejkaluar periudha të vështira emocionale apo/dhe mendimet për vetëvrasje. Kjo mund të kontribuojë në fuqizimin e tyre dhe mund të frymëzojë shumë individ tjerë, të kërkojnë ndihmën dhe mbështetjen që u nevojitet.

5). Sigurohuni të monitoroni dhe largoni komentet të cilat nxisin urrejtje apo tallje- Në shumicën e rasteve kur portalet shpërndajnë raportime mbi çështjet e lartëpërmendura, në rrjetet e tyre sociale, shumë shpesh shoqërohen edhe me komente nga audienca që përmbajnë gjuhë urryese, fyese, dhe dekurajuese. Sigurohuni që komente të tilla të fshihen, pasi mund të cenojnë sigurinë dhe shëndetin e personave të përfshirë direkt, familjarëve e të afërmve të tyre, apo/dhe personave që potencialisht kanë përvoja të ngjajshme.

6). Referohuni në burime informuese kredibile- Në rastet kur citohen raporte, shkrime, apo studime të cilat trajtojnë çështjet e shëndetit mendor apo/dhe parandalimit të vetëvrasjeve, sigurohuni të verifikoni se a burojnë këto informata nga burime të sigurta dhe kredibile.

7). Bashkëpunoni me organizatat e shoqërisë civile, institucionet publike dhe profesionistë të shëndetit mendor të cilët/at ofrojnë shërbime psiko-sociale- Konsideroni gjithmonë mundësinë e konsultimit dhe bashkëpunimit me profesionistë/e dhe organizata të fushave përkatëse, për t'ju ndihmuar në verifikimin e informatave para publikimit të shkrimeve.

8). Ofroni burimet e ndihmës në raportimet tuaja- Vendosni përbrenda shkrimeve tuaja numra të shërbimeve emergjente dhe mbështetëse. Kjo do t'ju ndihmonte qytetarëve të informohen mbi këto burime, dhe mund të inkurajojnë ata/ato drejt kërkimit të ndihmës në rast nevoje.

9). Mbani mend që përvojat e personave janë individuale dhe të ndryshme- Shmangni tentimet për të përgjithësuar (gjeneralizuar) përvojat dhe përjetimet e personave që kanë probleme të shëndetit mendor, apo/dhe kanë mendime për vetëvrasje. Çdo përvojë është ndryshe nga tjetra, dhe si të tilla meritojnë të respektohen duke u raportuar në mënyrë të përgjegjshme, të saktë dhe të mirëfilltë.

10). Mos përforconi stereotipe apo mite- Sigurohuni të bazoheni gjithmonë në fakte e informata të sakta, duke përdorur terma të sakta, jo paragjykuese dhe gjuhë e cila fokusohet te individi, e jo tek 'diagnoza' apo 'problemet' e shëndetit mendor.

11). Raportoni për fushat e shëndetit mendor dhe vetëvrasjes si çështje të shëndetit publik- Tentoni të analizoni dhe hulumtoni më gjerë mbi fushëveprimtarinë e institucioneve të cilat janë përgjegjëse për rregullimin e këtyre fushave, duke i trajtuar si çështje të shëndetit publik. Analizoni shqetësimet e qytetarëve, në raport me gjendjen aktuale dhe burimet e ofruara për ta.

12). Përdorimi i formulimeve ndihmëse dhe inkurajuese- Tentoni që në fund të lajmeve apo hulumtimeve tuaja, të përfshini fraza inkurajuese, të tilla si:

- "Nëse po kaloni momente të vështira, ju nuk jeni vetëm! Kontaktoni [kontaktet e burimeve ndihmëse]".
- "Ekzistojnë mënyra për të marrë ndihmë dhe mbështetje! Më poshtë janë disa burime ku mund të drejtoheni [kontaktet e burimeve ndihmëse]".
- "Nëse ju apo dikush që ju njihni, ka nevojë për mbështetje emocionale, kontaktoni [kontaktet e burimeve ndihmëse]!".

13). Keni kujdes gjatë intervistimit të personave - Është tejet e rëndësishme që ndarja e përvojave personale të individëve të realizohet në mënyrë të ndjeshme dhe të sigurtë, andaj përgadituni paraprakisht duke u kujdesur që të bëni pyetje të kujdesshme dhe të shmangni paragjykimet potenciale. Sigurohuni që i/e intervistuari/a të dijë se si do të përdoret rrëfimi i tij/saj dhe të ketë të drejtë të tërhiqet në çdo moment.

14). Merrni leje paraprake për fotografim apo/dhe xhirim- Në reportazhet të cilat përfshijnë personat me probleme të shëndetit mendor, të mbijetuarit/at e vetëvrasjes apo/dhe familjarëve apo të afërmve të tyre, sigurohuni të merrni leje paraprake nga ta mbi fotografimin apo/dhe xhirimin e tyre.

15). Evitoni përdorimin e imazheve të cilat viktimizojnë apo stereotipizojnë personat me probleme të shëndetit mendor- Shmangni përdorimin e imazheve të cilat përmbajnë elemente të "vajtimit" ose "tronditjes", të cilat synojnë të 'portretizojnë' përjetimin e personave me probleme të shëndetit mendor. Para përzgjedhjes së imazheve konsideroni se një imazh i tillë, a e reflekton në realitet përjetimin e atij individi?

16). Keni kujdes në rastet e vetëvrasjeve kur raportoni për personat që janë figura publike- Mundohuni të ofroni infomata të përgjithshme, pa përmendur detaje lidhur me metodën e përdorur, apo vendin e ngjarjes në raportimet e vetëvrasjeve ku përfshijnë humbjen e jetës së një personi i/e cili/a është figurë publike. Njëkohësisht mundohuni t'i shmangni senzacionalitetit të këtyre raportimeve, për të shmangur ndikimin potencial në rritjen e gjasave për tentim-vetëvrasje tek audienca e gjerë.

17). Mos përmendni detaje lidhur me metodat e përdorura nga personat të cilët kanë humbur jetën nga vetëvrasja- shmangni në çdo formë ofrimin e detajeve lidhur me metodat e përdorura për sjelljet vetë-lënduese, tentim vetëvrasje apo vetëvrasje. Tentoni që rastet e vetëvrasjeve t'i raportoni më të përgjithshme, pa përmendur detaje të metodave.

18). Mos shpërndani imazhe apo video nga vendi i ngjarjes- Shmangni në çdo formë publikimin apo/dhe shpërndarjen e imazheve dhe videove nga vendi i ngjarjes, pasi që pamje të tilla mund të jenë tejet shqetësuese për publikun.

19). Sigurohuni të mos asocioni vetë-lëndimin si "tentim i dështuar për vetëvrasje"- individët të cilët kanë tendenca për vetëlëndim, jo domosdoshmërisht kanë mendime për vetëvrasje, mirëpo në kërkim të metodave apo mënyrave më ekstreme të vetë-lëndimit, mund të përfundojnë edhe me fatalitet. Sipas studimeve e raporteve të ndryshme, ndërlidhja në mes tyre është komplekse, andaj në raste të tilla tentoni të analizoni më në detaje faktorët dhe të raportoni situatën në realitet.

20). Paraqitni tekstin paralajmërues- Në rast të raportimeve mbi vetëvrasjet, vendosni një paragraf të shkurtër paralajmërues duke i informuar lexuesit lidhur me përmbajtjen e raportimit tuaj, për të parandaluar potencialisht nxitjen e kujtimeve negative apo shqetësimeve emocionale tek audienca.

Shembull: "Paralajmërim! Përmbajtja e këtij artikulli flet për vetëvrasjen. Në rast se përmajtja e këtij artikulli ju bën të ndiheni të shqetësuar/a, ju lutemi kontaktoni Linjën e Jetës në 0800 12345 apo shërbimet tjera emergjente!"

21). Në raportimet e gjetjes së shënimeve të mos publikohen përmbajtje apo imazhe të tyre- Ato mund të rrisin rrezikun e rritjes së tentim vetëvrasjeve tek njerëzit të cilët potencalisht mund të identifikohen me personin i/e cili/a ka humbur jetën nga vetëvrasja apo/dhe me rrethanat prapa saj. Gjithashtu, mund ta senzacionalizojnë rastin në fjalë, duke shkaktuar shqetësim për familjen dhe miqtë e personit në fjalë.

22). Shmangni detaje që mund të glamorizojnë vetëvrasjen- Shmangni në çdo formë elaborime apo detaje që mund të krijojnë narrativa romantizuese apo glamorizuese të vetëvrasjeve. Mundohuni të ofroni kontekst për t'iu kundëvënë besimeve se rasti në fjalë ka qenë i lidhur me besnikërinë ndaj një individi ose grupi.

23). Mos spekuloni mbi arsyen prapa humbjes së jetës së një personi nga vetëvrasja- Spekulime të tilla përpos që nuk janë në përputhje me etikën gazetareske, mund të rezultojnë drejt raportimit jo të saktë dhe tej-thjeshtësimit të rasteve të vetëvrasjeve.

24). Ofroni fakte lidhur me rastet e vetëvrasjeve- Përpos raportimit të rasteve lidhur me vetëvrasjet, tentoni të mbuloni tema lidhur me faktet apo/dhe mënyrat e mbështetjes së personave që mund të jenë duke u përballur me mendime për vetëvrasje. Roli i juaj do të shërbente si aleat në parandalimin e vetëvrasjeve, duke kontribuar në informimin, edukimin dhe vetëdijësimin e publikut të gjerë.

25). Rekomandime rreth raportimeve të vetëvrasjeve pas vrasjes- rrethanat lidhur me rastet e vetëvrasjeve pas vrasjes janë tejet komplekse. Tentoni që gjatë raportimit tuaj të mos senzacionalizoni apo/dhe keq-interpretoni rastin në fjalë. Shmangni njëkohësisht spekulimet rreth motiveve që fshihen pas rastit, për shkak se detaje të tilla mund të shkaktojnë shqetësime për anëtarët e familjes që kanë humbur të dashurit e tyre, dhe potencialisht mund të cenojë sigurinë e tyre.

Tabelë me shembuj mbi përdorimin e shprehjeve në raportimet e rasteve të vetëvrasjeve

Evitoni shprehje si...	Përdorni shprehje si...
“Bëri vetëvrasje”, “Vdiq nga akti i vetëvrasjes”	“Ka humbur jetën nga vetëvrasja” “Person i/e cili/a ka vdekur nga vetëvrasja”
“Vetëvrasje jo e suksesshme” ose “vetëvrasje e dështuar”	Tentim-vetëvrasje
“Vetëvrasje e suksesshme” ose “Tentim i suksesshëm i vetëvrasjes”	Tentim-vrasje me fatalitet
“Epidemi vetëvrasjesh”, “shifra marramendëse të vetëvrasjeve”, “shifra kulminante të vetëvrasjeve”	“Ngritje” apo “rritje” në shifrat apo numrin e rasteve të vetëvrasjeve
“Është gjetur shënimi i lënë pas vetëvrasjes”, “Lexoni përmbajtjen e shënimit të lënë pas vetëvrasjes”	“Raportohet” ose “është konfirmuar nga organet e rendit” se është gjetur një shënim në vendin e ngjarjes.
[Emri i vendit] apo [emërtimi i metodës] për vetëvrasje	Mbajeni informacionin më të përgjithshëm dhe shmangni ofrimin e detajeve lidhur me metodën apo vendin e ngjarjes.
[Përshkrim i metodës] për vetëlëndim	Mbajeni informacionin më të përgjithshëm duke shmangur ofrimin e detajeve. Shembull: “Një person raportohet të jetë vetë-lënduar”.

Tabelë me shembuj mbi përdorimin e shprehjeve në raportimet lidhur me shëndetin mendor

Evitoni shprehje si...	Përdorni shprehje si...
“I/e sëmurë mendor”, “i/e sëmurë psiqikisht” apo “i/e çmendur”	Persona me probleme të shëndetit mendor ose me çrregullime të shëndetit mendor
Person “skizofren/e”, “bipolar/e”, “depresiv/e”, etj.	Person me probleme të shëndetit mendor të (çrregullimi ne fjalë)
“Person me retardim mendor” ose “retardim intelektual”	Person me aftësi të kufizuara intelektuale
“Sëmundje Mendore” ose “Sëmundje Psiqike”	Probleme të Shëndetit Mendor ose Çrregullime të Shëndetit Mendor
Person i cili “vuan” nga (çrregullimi në fjalë)	Person i cili përjeton probleme të shëndetit mendor
“Vuan nga shëndeti mendor”, “Sfidat nga shëndeti mendor”, “Shqetësime nga shëndeti mendor”	Tentoni të mos asocioni shëndetin mendor si burim bazë të shqetësimeve të një individi, për shkak se është pjesë integrale e shëndetit. Ofroni kontekst lidhur me përjetimin e individit, i cili potencialisht përjeton ndonjë problem të shëndetit mendor.

Burimet e ndihmës

Policia e Kosovës: 192

Zjarrfikësit: 193

Ndihma e Shpejtë: 194

Linja e Jetës (Qendër për Parandalimin e Vetëvrasjeve në Kosovë):

- **Linja telefonike e Linjës së Jetës**: 0800 12345 (pa pagesë)
- **Chat-i i Linjës së Jetës**: chat.linja-e-jetes.org (pa pagesë)

CEL Kosova: 049-701-499 (seanca terapeutike për komunitetin LGBTI+, pa pagesë).

CSGD: 049-940-945 (seanca terapeutike për komunitetin LGBTI+, pa pagesë).

KRCT/QKRMT (Qendra Kosovare për Rehabilitimin e të Mbijetuarve të Torturës): 038-243-707 (seanca terapeutike pa pagesë për të mbijetuarit/at e dhunës seksuale gjatë luftës)

Qendrat Komunitare të Shëndetit Mendor në Kosovë:

- **Regjioni i Prishtinës**: 038 542 195
- **Regjioni i Pejës**: 039 433 291
- **Regjioni i Mitrovicës**: 028 530 834/028 532 502
- **Regjioni i Prizrenit**: 029 623 760
- **Regjioni i Ferizajit**:
- **Regjioni i Gjakovës**: 0390 322 456
- **Regjioni i Gjilanit**: 0280 327 274

Burime shtesë për gazetarët/et

Për të mbështetur praktikën profesionale dhe raportimin e ndjeshëm në tema që lidhen me vetëvrasjet apo/dhe shëndetin mendor, është thelbësore që gazetarët/et të kenë qasje në materiale edukative, udhëzues etikë dhe mbështetje të vazhdueshme. Bashkangjitur mund të gjeni disa udhëzues lidhur me raportimin etik:

1). https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/suicide/responsible-reporting-on-suicide.pdf?sfvrsn=d92532d4_1

2). https://www.who.int/publications/i/item/9789240076846

3). https://www.iasp.info/wp-content/uploads/Best-Practices-for-Medico-Legal-Professionals-Who-Work-with-the-Media.pdf

4). https://www.samaritans.org/about-samaritans/media-guidelines/

5). https://www.agk-ks.org/site/assets/files/3012/udhezues_praktikat_me_te_mira_dhe_rekomandimet_per_raportimin_e_vetevrasjeve.pdf

6). https://agk-ks.org/site/assets/files/2614/press-code-for-kosovo_alb_1.pdf

7). https://presscouncil-ks.org/?page_id=265

8). https://mindframe.org.au/guidelines

Rreth mbështetjes

Human Rightivism është projekt i implementuar nga Fondi për Zhvillim Komunitar (CDF), me përkrahje nga Ambasada Suedeze në Kosovë. Projekti synon të fuqizoj komunitetet përmes organizatave të shoqërisë civile, dhe promovuar të drejtat e njeriut në Kosovë, duke trajtuar çështje thelbësore si të drejtat e punëtorëve, shëndeti mendor dhe ndjekja ligjore e rasteve për të mbrojtur interesin publik dhe të drejtat e qytetarëve.

QIPS, si partnere në këtë projekt në fushën e shëndetit mendor, ka kontribuar në përgatitjen e këtij udhëzuesi, në bashkëpunim me AGK.

Falënderim

Ky udhëzues është rezultat i një bashkëpunimi ndërmjet gazetarëve, trajnerëve dhe organizatave të përkushtuara për raportim etik dhe përgjegjës. Shpresojmë që të shërbejë si referencë praktike dhe nxitje për raportim më të ndërgjegjshëm, më njerëzor dhe më të dobishëm për shoqërinë.

Referencat

1). https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

2). Larson, J. S. (1996). The World Health Organization's definition of health: Social versus spiritual health. Social Indicators Research, 38(2), 181–192. https://doi.org/10.1007/bf00300458

3). https://www.psychiatry.org/patients-families/psychotherapy

4). https://acpa.org.au/Web/Web/CP/What-is-a-Clinical-Psychologist.aspx

5). https://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/medicines-and-psychiatry/psychiatry/

6). https://psychology.org.au/aps/media/pdfs/schools/school-psychologists-information-for-school-communities.pdf

7). https://psychology.org.au/for-the-public/psychology-topics/stress/types-of-stress

8). https://www.psychiatry.org/patients-families/psychotherapy

9). https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/psychopharmacotherapy

10). https://www.sciencedirect.com/topics/neuroscience/comorbidity

11). https://gzk.rks-gov.net/ActDetail.aspx?ActID=12811

12). https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/376717/9789290211372-eng.pdf?sequence=6

13). https://www.samaritans.org/about-samaritans/research-policy/internet-suicide/guidelines-tech-industry/understanding-self-harm-and-suicide-content/#:~:text=The%20act%20of%20intentionally%20ending,eating%20disorders%20and%20drug%20misuse.

14). https://lifeinmind.org.au/suicide-prevention/about-suicide/communicating-about-suicide/glossary-of-terms#footnote-1:~:text=Attempted%20suicide%20refers%20to%20any%20non%2Dfatal%20suicidal%20behaviour.

15). https://dictionary.apa.org/trigger

16). https://media.samaritans.org/documents/ROI_Suicide_and_self_harm_Literature_FINAL.pdf

17). Gualtieri, S., Verrina, M. C., Sacco, M. A., Tarda, L., Calanna, L., Calafiore, J., Lombardo, S., Gratteri, S., & Aquila, I. (2024). Copycat in Suicide: A Systematic Review of the Literature. Journal of Clinical Medicine, 13(23), 7118. https://doi.org/10.3390/jcm13237118

18).https://mindframemedia.imgix.net/assets/src/uploads/Our_words_matter_Guidelines_for_language_use.pdf

19). https://www.iasp.info/languageguidelines/

20). https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/sites/default/files/2023-07/RISJ%20Project_TanmoyG_HT23_Final.pdf

21). https://www.sane.org/images/stories/media/smc_factsheets/0912_media_m7mindframe.pdf
22).https://mindframemedia.imgix.net/assets/src/uploads/MF_Guidelines_Violence_and_Crime_spread_FINAL.pdf
23). https://ontario.cmha.ca/wp-content/files/2012/07/mass_media.pdf
24). https://www.mind.org.uk/media/u2dnynhm/mind-media-guidelines-talking-about-mental-health.pdf
25). https://www.verywellmind.com/mental-health-stigmas-in-mass-media-4153888#:~:text=Stigmatization%20of%20Mental%20Illness%20By%20the%20Media
26). https://www.who.int/publications/i/item/9789290211211
27).https://mindframemedia.imgix.net/assets/src/uploads/Images_matter_Mindframe_guidelines_for_image_use_Final.pdf
28). https://www.samaritans.org/about-samaritans/media-guidelines/
29). https://rosesintheocean.com.au/wp-content/uploads/2022/09/RITO-Language-Imagery-Guide-for-LESEPI-v1.2-single-pages-for-printing.pdf
30). Niederkrotenthaler, T., Till, B., Kapusta, N. D., Voracek, M., Dervic, K., & Sonneck, G. (2009). Copycat effects after media reports on suicide: A population-based ecologic study. Social Science & Medicine, 69(7), 1085–1090. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.07.041
31). https://www.samaritans.org/about-samaritans/media-guidelines/
32). https://mindframe.org.au/guidelines
33).https://media.samaritans.org/documents/Samaritans_Media_Guidelines_UK_Apr17_Final_web.pdf
34). https://www.mind.org.uk/media-centre/how-to-report-on-mental-health/
35). https://afsp.org/ethicalreporting/
36). https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/372691/9789240076846-eng.pdf?sequence=1
37). https://www.samaritans.org/about-samaritans/media-guidelines/murder-suicides/