

আত্মহত্যা প্রতিরোধে গণমাধ্যমের জন্য সহায়িকা



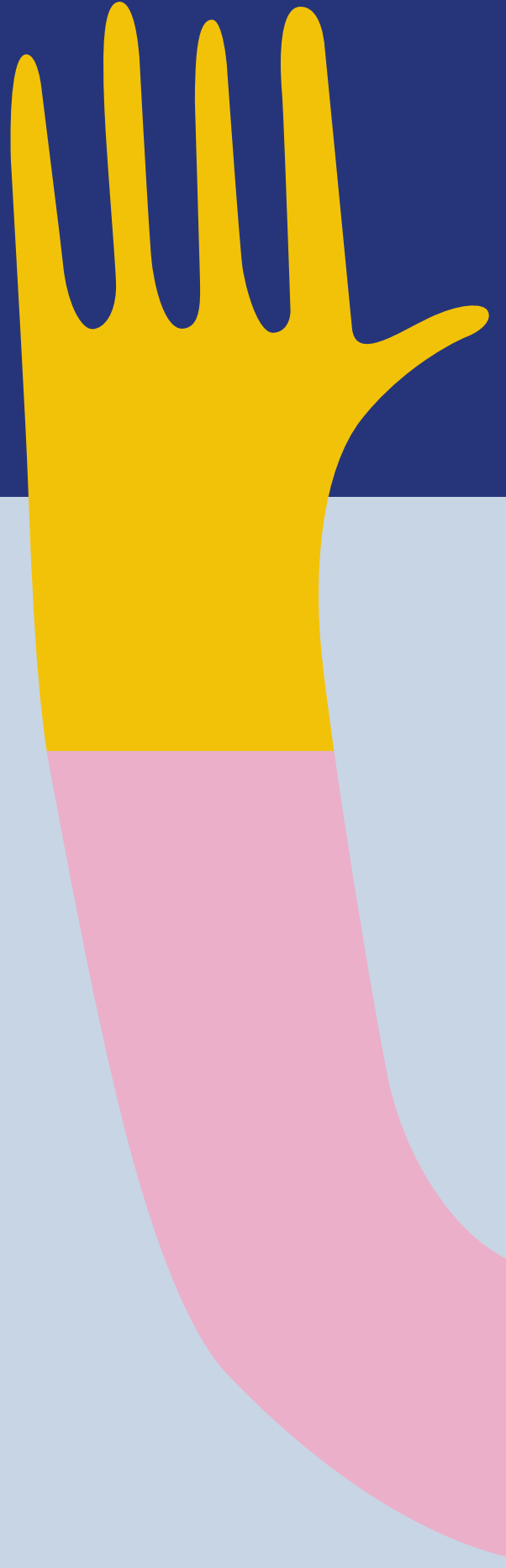


আত্মহত্যা প্রতিরোধে
গণমাধ্যমের জন্য সহায়িকা



বর্তমান বিশ্বে আত্মহত্যা একটি জনস্বাস্থ্য সমস্যা। জাতিসংঘ ঘোষিত টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা (এসডিজি) বাস্তবায়নে আত্মহত্যা প্রতিরোধ এবং আত্মহত্যার হার কমিয়ে আনা অন্যতম লক্ষ্য, যা ২০৩০ সালের মধ্যে অর্জনে বাংলাদেশ সরকার প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। সমাজের সকলের সচেতনতা ও সহযোগিতার মাধ্যমে আত্মহত্যার মতো একটি অপ্রত্যাশিত ঘটনা প্রতিরোধ করা সম্ভব। গণমাধ্যম সমাজের দর্পণ এবং গণমাধ্যমকর্মীরা তাদের পেশাগত দক্ষতার প্রয়োগের মাধ্যমে দেশের উন্নয়নে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখছেন। আত্মহত্যা প্রতিরোধে গণমাধ্যমের কার্যকর ও বলিষ্ঠ ভূমিকা নিশ্চিত করাই এই সহায়িকার উদ্দেশ্য।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ১৯৯৯ সাল থেকে আত্মহত্যা প্রতিরোধে তাদের কার্যক্রম চালিয়ে যাচ্ছে। এই সহায়িকা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক প্রণীত Preventing suicide : a resource for media professionals, Update ২০১৭ অবলম্বনে তৈরি করা হয়েছে।



খ. আত্মহত্যার সঙ্গে গণমাধ্যমের ভূমিকার বৈজ্ঞানিক প্রমাণ

খ. ১. গণমাধ্যমের সংবাদ যখন আত্মহত্যার ঝুঁকি বাড়ায়

অনুকরণমূলক আত্মহত্যার (Imitative/Copycat Suicide) বিষয়ে পৃথিবীব্যাপী প্রায় একশ গবেষণায় দেখা যায়, গণমাধ্যমের সংবাদ প্রকাশের পদ্ধতি, বিশেষ করে একই সংবাদের পুনরাবৃত্তি এবং অত্যধিক গুরুত্ব দেওয়া এ ক্ষেত্রে বিশেষ ভূমিকা রাখে। একজন গুরুত্বপূর্ণ বা জনপ্রিয় ব্যক্তিত্বের আত্মহত্যার খবর প্রকাশের পর তাঁর অনুকরণে আত্মহত্যার প্রবণতা সবচেয়ে বেশি বাড়ে। এ ধরনের ঘটনাগুলো বেশি দেখা যায়:

১. যাদের আত্মহত্যাচেষ্টার পূর্ব ইতিহাস আছে
২. যাদের আগে থেকেই মানসিক রোগের ইতিহাস রয়েছে
৩. কিশোর ও তরুণ প্রজন্ম, অথবা
৪. যারা আত্মহত্যার কোনো ঘটনায় প্রভাবিত হয়ে খুব মুষড়ে পড়েছিলেন

ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি হয়, যদি আত্মহত্যা করা ব্যক্তির সঙ্গে পাঠক বা দর্শক নিজেকে একইভাবে দেখতে কিংবা ভাবতে শুরু করেন। এ ক্ষেত্রে খবরের মধ্যে যদি আত্মহত্যা বিষয়ক ভুল ধারণাগুলো (সংযুক্তি-১) প্রচার করা হয়, আত্মহত্যার স্থান, কাল, পদ্ধতির পুঙ্খানুপুঙ্খ বা বিস্তারিত বর্ণনা থাকে, যদি আত্মহত্যার নোট (সুইসাইডাল নোট) প্রকাশ করা হয়, তবে সমস্যাটি আরও বেড়ে যায়।

গবেষণায় প্রমাণিত যে, গণমাধ্যমের নীতি-নৈতিকতা অনুযায়ী যদি প্রতিবেদন তৈরি করা হয়, তবে তা আত্মহত্যা প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। (সংযুক্তি-১) যারা আত্মহত্যার চিন্তা থেকে যেকোনো উপায়ে মুক্ত হতে পেরেছেন, তাঁদের সফলতা নিয়ে প্রতিবেদন প্রকাশ করলে সমাজে আত্মহত্যার প্রবণতা কমে যাবে। গবেষণায় প্রমাণিত, আত্মহত্যা প্রতিরোধ বিষয়ে শিক্ষামূলক অনুষ্ঠান এবং আত্মহত্যার চিন্তা বা মানসিক চাপ মোকাবিলা করার পদ্ধতি নিয়ে প্রতিবেদন প্রকাশে সমাজে আত্মহত্যার ঝুঁকি কমে।

খ. ২. আত্মহত্যার সংবাদ প্রচারে দায়িত্বশীল প্রতিবেদনের বৈশিষ্ট্য

খ. ২/১. কোথায় সাহায্য পাওয়া যাবে, সে বিষয়ে সঠিক তথ্য দিন

আত্মহত্যা বিষয়ক প্রতিটি খবরের শেষে আত্মহত্যা বা মানসিক চাপ মোকাবিলার স্বাস্থ্যসম্মত পদ্ধতি বিষয়ে সহায়ক তথ্য দিন। আত্মহত্যা প্রতিরোধে সহায়তা প্রাপ্তির স্থান, আপত্াকালীন গুরুত্বপূর্ণ টেলিফোন নাম্বার, মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবী ও সংগঠনের সঙ্গে সার্বক্ষণিক যোগাযোগের ঠিকানা, টেলিফোন নাম্বার ইত্যাদি দেওয়া যেতে পারে। তথ্যগুলো যেন সামাজিকভাবে গ্রহণযোগ্য, উচ্চ মানসম্পন্ন ও সার্বক্ষণিক/খণ্ডকালীন সেবা প্রদান সম্পর্কিত হয়। লক্ষ্য রাখবেন, তথ্যগুলো এমনভাবে পরিবেশন করতে হবে, যাতে কোনো ব্যক্তি এই সংবাদ পড়ার পরে আত্মহত্যার চিন্তা বা প্রচণ্ড মানসিক চাপ অনুভব না করেন।

খ. ২/২. আত্মহত্যার প্রবণতা বা আত্মহত্যা প্রতিরোধ বিষয়ে সঠিক তথ্য দিন। কোনো প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা বা গুজব ছড়াবেন না

আত্মহত্যা বিষয়ে সমাজে অনেক ভুল ধারণা রয়েছে। গবেষণার মাধ্যমে আমরা জানতে পারি, যদি প্রতিবেদনের মাধ্যমে এই ধরনের মিথ্যা ও ভুল ধারণাগুলোকে বারবার প্রচার করা হয়, তাহলে আত্মহত্যার ঝুঁকি আরও বেড়ে যেতে পারে। এই সহায়িকার পরিশিষ্ট-২-এ আত্মহত্যা নিয়ে আমাদের সমাজে প্রচলিত কিছু ভুল ধারণা এবং এর পাশাপাশি সঠিক তথ্যের একটি বিবরণ দেওয়া হয়েছে, যা আত্মহত্যা প্রতিরোধ সম্পর্কে সঠিক ধারণা পেতে সহায়তা করবে।

প্রতিবেদনে আত্মহত্যা সম্পর্কিত তথ্য প্রদানের পাশাপাশি আত্মহত্যা প্রতিরোধে করণীয় বিষয়ে আলোচনা করা খুবই জরুরি। যারা আত্মহত্যা বিষয়ে চিন্তাভাবনা করছেন অথবা আত্মহত্যা প্রবণ ব্যক্তিদের জন্য এই আলোচনাগুলো খুবই প্রয়োজনীয়।



খ. ২/৩. মানসিক চাপ ও আত্মহত্যার চিন্তাকে মোকাবিলা করার ক্ষেত্রে সফলতার দৃষ্টান্তগুলো আলোচনা করুন

যাঁরা জীবনের নানামুখী মানসিক চাপ, আত্মহত্যার চিন্তাভাবনাকে সফলভাবে মোকাবিলা করতে পেরেছেন এবং মানসিক শক্তি অর্জন করেছেন, তাঁদের নিয়ে প্রতিবেদন তৈরি করা যেতে পারে। কীভাবে তারা একটি সহযোগিতার পরিবেশ পেয়েছেন, মানসিক শক্তি সংগ্রহ করতে পেরেছেন এবং দুঃখের সময়গুলো কীভাবে মোকাবিলা করেছেন— প্রতিবেদনে এসব বিষয় উল্লেখ করতে হবে।

খ. ২/৪. সমাজের গুরুত্বপূর্ণ অথবা জনপ্রিয় ব্যক্তিদের আত্মহত্যার প্রতিবেদন তৈরিতে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করুন

অনেক সময় বিশিষ্ট বা জনপ্রিয় ব্যক্তিদের আত্মহত্যার খবরগুলো এমনভাবে প্রচার করা হয়, যা ঝুঁকিপূর্ণ ও আত্মহত্যাপ্রবণ ব্যক্তিদেরকে ‘অনুকরণীয় আত্মহত্যা’ (Copycat Suicide) উৎসাহিত করতে পারে। তাই বিশিষ্ট ব্যক্তিদের আত্মহত্যার প্রতিবেদন তৈরিতে বিশেষভাবে সতর্ক হতে হবে, যেন কখনোই আত্মহত্যাকে খুব মহিমান্বিত করে দেখানো না হয় এবং আত্মহত্যার পদ্ধতির বিশদ বর্ণনা না করা হয়।

খ. ২/৫. নিকটাত্মীয় বা বন্ধুবান্ধবের সাক্ষাৎকার গ্রহণ

যে ব্যক্তির নিকটাত্মীয় আত্মহত্যা করেছেন, তার অভিজ্ঞতাগুলো উত্থাপনের মাধ্যমে আত্মহত্যার বাস্তব চিত্র তুলে ধরা যেতে পারে। কিন্তু এ ক্ষেত্রে অবশ্যই অত্যন্ত সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। মনে রাখতে হবে, মৃত ব্যক্তির আত্মীয় বা বন্ধুরা গভীর শোক ও মানসিক কষ্টের মধ্যে রয়েছেন। শোকসন্তপ্ত ব্যক্তির সাক্ষাৎকার গ্রহণের কাজটি মোটেও হালকাভাবে নেওয়া যাবে না। তাদের ব্যক্তিগত গোপনীয়তাকে সর্বোচ্চ সম্মান করতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে, আপনার সাক্ষাৎকার গ্রহণ যেন কোনোভাবেই উক্ত ব্যক্তির বাড়তি মনঃকষ্টের কারণ না হয়ে দাঁড়ায়। যথাসম্ভব সহানুভূতির সঙ্গে সাক্ষাৎকার গ্রহণের কাজটি সম্পন্ন করতে হবে।

খ. ২/৬. সাংবাদিক বা গণমাধ্যমকর্মীরাও আত্মহত্যার খবর সংগ্রহকালে শোকসন্তপ্ত হয়ে পড়তে পারেন। এ বিষয়ে গুরুত্ব দিতে হবে

আত্মহত্যার বিষয়ে খবর তৈরির মাধ্যমে একজন গণমাধ্যমকর্মীও এ ধরনের অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যান এবং তারা ঘটনাস্থলে উপস্থিত থেকে প্রতিবেদন তৈরি করেন। গণমাধ্যম প্রতিষ্ঠানগুলো বিষয়টি নিয়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনার আয়োজন করতে পারে। যারা প্রতিবেদন তৈরি করছেন, তারা নিজেদের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করতে পারেন এবং জ্যেষ্ঠ/সিনিয়র সাংবাদিকেরা কীভাবে এই ধরনের পরিস্থিতি মোকাবিলা করেছেন, সেসব বিষয়ে আলোচনা হতে পারে। গণমাধ্যমকর্মীরা যদি সমস্যা অনুভব করেন, তবে তারা যেন বিষয়টি গোপন না রেখে অবশ্যই মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীদের শরণাপন্ন হোন।

খ. ২/৭. আত্মহত্যার খবরগুলো কখনোই গুরুত্বপূর্ণ স্থানে প্রকাশ করবেন না এবং অযথা এগুলোর পুনরাবৃত্তি ঘটাবেন না

আত্মহত্যার খবরটি পত্রপত্রিকায় প্রকাশের ক্ষেত্রে প্রথম পৃষ্ঠা বা শিরোনামে না রেখে অপেক্ষাকৃত ভেতরের পাতায় নিচের দিকে প্রকাশ করা যেতে পারে। টেলিভিশন ও রেডিওতে সম্প্রচারের ক্ষেত্রে খবরের প্রথম পর্বে না রেখে দ্বিতীয় বা তৃতীয় বিরতির পরে প্রচার করা যেতে পারে। খবরটি একান্তই পুনরাবৃত্তি করতে হলে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

খ. ২/৮. আত্মহত্যাকে একটি মহিমান্বিত বা স্বাভাবিক কাজ কিংবা একটি গঠনমূলক সমাধান হিসেবে কখনোই উপস্থাপন করবেন না

প্রতিবেদনে এমন কোনো ভাষা ব্যবহার করবেন না, যাতে মনে হয় আত্মহত্যা একটি মহিমান্বিত বা স্বাভাবিক কাজ কিংবা এমনভাবে উপস্থাপন করবেন না, যেন কখনো মনে হয়, এটি বিভিন্ন সমস্যার একটি গঠনমূলক সমাধান। আত্মহত্যাবিষয়ক সংবাদ পরিবেশনের ক্ষেত্রে আত্মহত্যাকে মহামারি হিসেবে আখ্যা না দিয়ে একটি জনস্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে তুলে ধরতে হবে। এর পেছনের কারণ এবং আত্মহত্যা প্রতিরোধের উপায়গুলোকে প্রাধান্য দিতে হবে, যাতে জনগণ এ বিষয়ে জানতে পারে এবং সচেতন হয়। আত্মহত্যাবিষয়ক তথ্য-উপাত্ত দেওয়ার ক্ষেত্রে অবশ্যই তা আগে যাচাই করে নিতে হবে, যেন অনর্থক তা জনমনে ভীতির সঞ্চার না করে। ‘আত্মহত্যা’ শব্দটি ব্যবহারের ক্ষেত্রে সতর্ক থাকতে হবে, যেমন ‘রাজনৈতিক আত্মহত্যা’, ‘সফল আত্মহত্যা’, ‘অসফল আত্মহত্যা’— এ ধরনের শব্দচয়ন ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকতে হবে। কারণ, এতে জনগণের মধ্যে আত্মহত্যাবিষয়ক

উৎসাহ বেড়ে যেতে পারে। আত্মহত্যা অপরাধ হিসেবে না দেখে বরং বলা যেতে পারে, আত্মহত্যা মানেই নিজেই নিজেকে হত্যা করা।

খ. ২/৯. আত্মহত্যার পদ্ধতি ও ব্যবহৃত উপকরণগুলোর বিস্তারিত বর্ণনা করা থেকে বিরত থাকুন

আত্মহত্যার পদ্ধতি ও ব্যবহৃত উপকরণগুলোর বিস্তারিত বর্ণনা ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের আত্মহত্যার প্রবণতা বাড়াতে পারে; বিশেষ করে আত্মহত্যার উপকরণ, যেমন ব্যবহৃত অস্ত্র বা বস্তু, রাসায়নিক বা ওষুধের নাম, পরিমাণ, পদ্ধতি ইত্যাদি প্রকাশ না করাই ভালো।

খ. ২/১০. আত্মহত্যার স্থান বা জায়গা সম্পর্কে বিস্তারিত বর্ণনা দেওয়া থেকে বিরত থাকুন

আত্মহত্যার স্থান; যেমন সেতু, উঁচু ভবন, ছাদ, কারাগার, হাসপাতাল ইত্যাদির নাম ও পরিপার্শ্বের বিবরণ প্রকাশ করা থেকে বিরত থাকুন।

খ. ২/১১. আত্মহত্যার খবরে কখনোই খুব চটকদার বা আকর্ষণীয় হেডলাইন ব্যবহার করবেন না

সাধারণত দর্শক-পাঠককে আকর্ষণ করতে প্রতিবেদনের চুম্বক অংশ কম শব্দে সাজিয়ে সংবাদের শিরোনাম তৈরি করা হয়। প্রতিবেদনের বা খবরের শিরোনামে ‘আত্মহত্যা’ শব্দটির ব্যবহার এড়িয়ে চলুন এবং শিরোনামে পদ্ধতি ও স্থানের বিবরণ দেওয়া থেকে বিরত থাকুন। যদি মূল প্রবন্ধ আর শিরোনাম ভিন্ন পেশাদার ব্যক্তির করে থাকেন, তবে সেগুলো আলাদাভাবে না করে একসঙ্গে করতে হবে, যেন যথাযথ শিরোনামটি নির্ধারিত হয়।

খ. ২/১২. আত্মহত্যার খবরের সঙ্গে কোনো ছবি বা ভিডিও ফুটেজ অথবা সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমের লিংক বা স্ক্রিনশট দেবেন না

যদি একান্তই প্রয়োজন হয়, সে ক্ষেত্রে ছবি ও ভিডিও ফুটেজ প্রকাশের ক্ষেত্রে পরিবারের অনুমতি নিতে হবে এবং পত্রিকায় কম গুরুত্বপূর্ণ পাতায় প্রকাশ বা সম্প্রচারের কম গুরুত্বপূর্ণ অংশে/সেগমেন্টে প্রচার করা যেতে পারে। প্রয়োজ্য ক্ষেত্রে ছবি বা ভিডিও ফুটেজ বাপসা করে দিতে হবে। আত্মহত্যার নোট, চিরকুট, টেক্সট মেসেজ, সামাজিক মাধ্যমে পোস্ট ও তার লিঙ্ক, স্ক্রিনশট, এ-সংক্রান্ত ইমেইল ইত্যাদি প্রকাশ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

গ. আত্মহত্যা বিষয়ে নির্ভরযোগ্য তথ্য

একজন পেশাদার প্রতিবেদক কর্তৃক লিখিত আত্মহত্যার প্রতিবেদনে আত্মহত্যা বিষয়ক নির্ভরযোগ্য পরিসংখ্যান এবং অন্যান্য তথ্যের তথ্যসূত্র উল্লেখ থাকতে হবে। অনেক দেশেই সরকারের পরিসংখ্যান দপ্তর আত্মহত্যার তথ্য সংরক্ষণ করে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার প্রতিটি সদস্যরাষ্ট্র থেকে পাওয়া সেসব দেশের পরিসংখ্যান এই লিংকে পাওয়া যায় (http://www.who.int/healthinfo/mortality_data/en/)।

গণমাধ্যমকর্মীরা আত্মহত্যা বিষয়ক প্রতিবেদন তৈরির সময় স্থানীয় বিশেষজ্ঞের (যেমন মানসিক রোগ ও মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ) সহযোগিতা নিতে পারেন। বিশেষজ্ঞরা আত্মহত্যার তথ্য ও পরিসংখ্যান দিয়ে, অনুকরণীয় আত্মহত্যা প্রতিরোধে, আত্মহত্যা বিষয়ক ভুল ধারণাগুলো দূর করতে এবং আত্মহত্যা করতে পারেন এমন ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিকে চিহ্নিত করতে সহায়তা করতে পারবেন।



সংযুক্তি-১: গণমাধ্যমের ভূমিকা বিষয়ে বৈজ্ঞানিক গবেষণায় প্রাপ্ত তথ্যের সারাংশ

গণমাধ্যমের ক্ষতিকর ভূমিকা

জার্মান সাহিত্যিক ইয়োহান ভল্ফগাং ফন গ্যেটে অষ্টাদশ শতাব্দীর শেষের দিকে 'The Sorrows of Young Werther' নামের একটি উপন্যাস রচনা করেন। যেখানে দেখানো হয়, ওয়ার্ডার নামের এক তরুণ তার ভালোবাসার মানুষকে না পেয়ে আত্মহত্যা করেন। পরবর্তী সময়ে উপন্যাসটি পড়ে ইউরোপজুড়ে আত্মহত্যার হিড়িক পড়ে যায়। দেখা গেল, তখন যারা আত্মহত্যা করছিলেন, তারা ওয়ার্ডারের মতো বেশভূষা গ্রহণ এবং একই পদ্ধতি অনুসরণ করছেন, এমনকি আত্মহত্যার স্থানে গ্যেটের বইটিও পাওয়া যাচ্ছিল। যে কারণে, সেই সময় বইটি ইউরোপের বিভিন্ন দেশে নিষিদ্ধ করা হয়।

১৯৭০ সালে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ফিলিপ্স 'অনুকরণীয় আত্মহত্যার' ঘটনা নিয়ে প্রথম গবেষণা করেন। ২০ বছরব্যাপী এই গবেষণায় দেখা যায়, যে মাসে আত্মহত্যার খবর পত্রিকার প্রথম পাতায় ছাপা হয়, ওই মাসে সারা দেশে আত্মহত্যার ঘটনা অন্য মাসের তুলনায় অনেক বেশি, যা পরবর্তীকালে বিভিন্ন গবেষণায়ও পাওয়া যায়। পরবর্তী সময়ে টেলিভিশন খবরের ওপর গবেষণাতেও অনুরূপ ফল পাওয়া যায়।

অস্ট্রিয়ার আরেকটি গবেষণায় দেখা যায়, বিখ্যাত ব্যক্তির আত্মহত্যার খবর পত্রিকায় গুরুত্বের সঙ্গে ছাপা হলে পত্রিকার বিক্রি যেসব এলাকায় বেশি হয়, সেসব এলাকায় আত্মহত্যা বা আত্মহত্যাচেষ্টার ঘটনাও বেড়ে যায়। আরও দেখা যায়, একটি আত্মহত্যার ঘটনার খবর বারবার ছাপা হলে কিংবা এ বিষয়ে ভুল ধারণাগুলোকে গুরুত্ব দিয়ে লেখা হলে সমাজে আত্মহত্যার ঘটনা বেড়ে যায়।

সংযুক্তি-২: আত্মহত্যা বিষয়ে কিছু প্রচলিত ধারণা এবং বৈজ্ঞানিক তথ্য

প্রচলিত ধারণা: আত্মহত্যা বিষয়ে আলোচনা করা উচিত নয়, এটি আত্মহত্যায় উৎসাহী করে তুলতে পারে।

১ বৈজ্ঞানিক তথ্য: আত্মহত্যা বিষয়ে অনেক কুসংস্কার ও নেতিবাচক ভ্রান্ত ধারণা (Stigma) প্রচলিত রয়েছে। তাই আত্মহত্যা প্রবণ ব্যক্তির এ বিষয়ে কথা বলতে উৎসাহ বোধ করেন না। আত্মহত্যা প্রসঙ্গে খোলামেলাভাবে কারও সঙ্গে আলোচনা করলে এ বিষয়ে দ্বিতীয়বার চিন্তা করার সুযোগ তৈরি হয়, যা আত্মহত্যা প্রতিরোধে সহায়ক হতে পারে।

প্রচলিত ধারণা: আত্মহত্যার বিষয়ে যারা কথা বলেন, তারা প্রকৃতপক্ষে আত্মহত্যা করতে চান না।

২ বৈজ্ঞানিক তথ্য: যারা আত্মহত্যা করার কথা বলেন, তারা অনেক সময়ই তাদের সমস্যার সমাধান চান। আত্মহত্যার প্রবণতা যাদের, তাদের বিষয়টি অবশ্যই গুরুত্বসহকারে দেখতে হবে এবং প্রয়োজনীয় বিশেষজ্ঞ সহায়তা চাইতে হবে। প্রকৃতপক্ষে যারা আত্মহত্যা করেন, তাদের একটা বড় অংশই উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা, তীব্র হতাশা এবং বিভিন্ন ধরনের মানসিক রোগে (যেমন বিষণ্ণতা, সিজোফ্রেনিয়া, মাদকাসক্তি, ব্যক্তিত্ব-বৈকল্য ইত্যাদি) ভুগে থাকেন। তাদের অনেকেই সমাধানযোগ্য অন্য সমস্যাগুলোর মোকাবিলা করতে পারেন না।

৩

প্রচলিত ধারণা: যারা আত্মহত্যার চেষ্টা করেন, তাদের বেশির ভাগ মৃত্যুর উদ্দেশ্যেই তা করেন।

বৈজ্ঞানিক তথ্য: ওপরের তথ্যটি সব ক্ষেত্রে সত্য নয়। যারা আত্মহত্যার চেষ্টা করেন, তাদের অনেকেই আবেগ ও মানসিক চাপ মোকাবিলায় অদক্ষতার ফলে তাৎক্ষণিক সিদ্ধান্ত থেকে সমস্যা সমাধানের একটি উপায় হিসেবে করে থাকেন। বেশির ভাগই জীবন বা মৃত্যু নিয়ে খুব বেশি কিছু ভাবেন না। তারা তাদের জীবনের সমস্যাগুলোকে বড় করে চিন্তা করতে গিয়ে আত্মহত্যাকেই একমাত্র সমাধান মনে করেন।

৪

প্রচলিত ধারণা: বেশির ভাগ আত্মহত্যাই কোনো সাবধানসূচক বা সতর্কতামূলক ঘটনার আগেই ঘটে যায়।

বৈজ্ঞানিক তথ্য: বেশির ভাগ ক্ষেত্রে আত্মহত্যার ঘটনার আগেই আত্মহত্যাপ্রবণ ব্যক্তির কথা বা আচরণের মাধ্যমে কোনো না কোনো সতর্কবার্তা পাওয়া যায়।

৫

প্রচলিত ধারণা: যাদের মানসিক রোগ থাকে, শুধু তারাই আত্মহত্যা করেন।

বৈজ্ঞানিক তথ্য: আত্মহত্যাকারীদের ৯০ শতাংশই কোনো না কোনো মানসিক রোগে ভোগেন। তবে মানসিক রোগ আছে এমন সব ব্যক্তিই আত্মহত্যাপ্রবণ নন। অনেক সময় পারিবারিক ও পারিপার্শ্বিক কারণে আবেগতড়িত হয়েও আত্মহত্যার ঘটনা ঘটতে পারে।

৬

প্রচলিত ধারণা: আত্মহত্যা বা আত্মহত্যাজনিত আচরণকে ব্যাখ্যা করা খুব সহজ।

বৈজ্ঞানিক তথ্য: ওপরের ধারণাটি সব ক্ষেত্রে সঠিক নয়। আত্মহত্যা একটি বহুমাত্রিক সমস্যা। আত্মহত্যাজনিত একটি ঘটনাকে বুঝতে হলে ওই ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য, মানসিক চাপ, সামাজিক ও সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপটকে বিবেচনায় আনা প্রয়োজন। মানসিক রোগের কারণে একজন ব্যক্তি তার প্রাত্যহিক জীবনের চাপ বা আন্তর্যাত্মিক সম্পর্কের দ্বন্দ্ব মোকাবিলা করতে পারেন না। ফলে ওই সব মানসিক রোগীর আত্মহত্যা বা আত্মহত্যাচেষ্টার ঝুঁকি বেড়ে যায়। সুতরাং আত্মহত্যার ঘটনাকে খুব সরলভাবে ব্যাখ্যা করে প্রতিবেদন তৈরি করা উচিত নয়।



আত্মহত্যা সংক্রান্ত দায়িত্বশীল সংবাদ পরিবেশনের ক্ষেত্রে সহায়িকা

সংবাদ পরিবেশনকালে করণীয়



আত্মহত্যা প্রতিরোধে সহজ ও সংবেদনশীল ভাষায় সঠিক তথ্য তুলে ধরে জনগণকে সচেতন করা



আত্মহত্যা প্রতিকারে ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তির কোথায়, কীভাবে, কী ধরনের সহায়তা ও চিকিৎসা পেতে পারেন, সে বিষয়ে সঠিক তথ্য উপস্থাপন



মানসিক চাপ, আত্মঘাতী চিন্তা এবং নিজেকে আঘাত করার প্রবণতা মোকাবিলায় কীভাবে সাহায্য পাওয়া যায়, সে সম্পর্কে সহায়ক প্রতিবেদন ও প্রবন্ধ



সেলিব্রিটি বা বিখ্যাত ব্যক্তিদের আত্মহত্যার সংবাদ পরিবেশনে অধিকতর সতর্কতা অবলম্বন করে যথাসম্ভব সীমিত তথ্য দেওয়া



শোকশ্রুত পরিবার বা বন্ধুদের কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহ ও পরিবেশনে তাদের মানসিক অবস্থা এবং পারিপার্শ্বিক পরিস্থিতি বিবেচনায় রাখা, যেন প্রশ্ন ও মন্তব্যে সন্তানেরা বিব্রত না হন।



আত্মহত্যা সংবাদটি গুরুত্বপূর্ণ স্থানে প্রকাশ না করা, সংবাদটির পুনরাবৃত্তি এড়িয়ে চলা এবং শিরোনামে আত্মহত্যা শব্দটি পরিহার করা



এমন কোনো ভাষা ব্যবহার না করা, যেন মনে হয় আত্মহত্যা একটি স্বাভাবিক ঘটনা অথবা আত্মহত্যা কোনো সমস্যার সমাধান



আত্মহত্যার স্থান, পদ্ধতি, ব্যবহৃত উপকরণ ও ঘটনার বিস্তারিত বিবরণ প্রকাশ না করা



উদ্দীপক ও আকর্ষণীয় শিরোনাম এড়িয়ে চলা



ছবি, ভিডিও ফুটেজ বা সামাজিক মাধ্যমের লিঙ্ক বা স্ক্রিনশট গণমাধ্যমে প্রকাশ না করা



