

预防自杀： 供媒体工作者参考

2017 版



北京回龙观医院北京心理危机研究与干预中心

预防自杀： 供媒体工作者参考

2017 版



英文版原著：世界卫生组织 国际预防自杀协会

中文版翻译：北京回龙观医院北京心理危机研究与干预中心

推荐的引用方式： Preventing suicide: a resource for media professionals, update 2017. Geneva: World Health Organization; 2017 (WHO/MSD/MER/17.5). Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

©Beijing Suicide Research and Prevention Center

中文版翻译：安静、夏旻，校对：童永胜 北京回龙观医院北京心理危机研究与干预中心 世界卫生组织心理危机预防研究与培训合作中心

本翻译并非由世界卫生组织完成。世界卫生组织不对翻译的内容以及翻译的准确性负责。原版英文版应为装订正版。

本作品采用知识共享署名-非商业性使用-相同方式共享 3.0 中国大陆许可协议进行许可。



目录

前 言	II
负责任地报道自杀：快速参考指南	1
引 言	2
媒体报道影响自杀行为的科学证据	4
负责任的报道	5
提供可以到哪里寻求帮助的准确信息	5
教育公众有关自杀和自杀预防的事实，不传播流言.....	5
报道如何应付生活中的压力或者自杀想法，和如何获得帮助.....	5
当报道名人自杀的时候要特别小心	5
当采访居丧亲友时要小心	6
认识到媒体从业人员自己可能会受到自杀报道的影响.....	6
不要将有关自杀的报道放在显著位置，也不要一直重复这类报道.....	7
不要使用将自杀敏感化或者将自杀正常化的语言，或者将自杀视为解决问题的建设性方法.....	7
不要清楚地描述自杀所使用的方法	7
不要提供有关自杀地方/位置的详细信息	8
不要使用耸人听闻的标题	8
不要使用照片，未经剪辑的视频录像或者电子媒体链接.....	8
可靠信息来源	9
附件 1 对数字媒体的思考	10
附件 2 对大规模枪击和恐怖主义的报道	11
附件 3 媒体对自杀影响的科研文献综述	12
附件 4 自杀的流言与事实	18

前言

自杀是一个严重的全球性公共卫生问题，需要引起社会各界的关注；但预防自杀绝非易事。目前的研究表明，预防自杀虽然可行，但通常需要采取一系列完整的措施，包括尽最大可能为儿童和年轻人提供最好的成长条件，及时准确地评估及有效地治疗精神障碍，以及对生活环境中危险因素的控制等。恰当的信息传播和提高公众认识是有效开展自杀预防工作的必要因素。在推行上述自杀预防措施的过程中要考虑到文化、年龄和性别等相关的因素。

1999年，世界卫生组织（WHO）在全世界范围内发起了预防自杀的倡议。这本第二次修订版的手册是一系列自杀干预专业资料之一，旨在为从事自杀预防工作有关的社会和专业团体提供理论指导。修订的第二版手册仍是世界卫生组织与国际预防自杀协会（IASP）联合出版，可供个体和团体使用，包括卫生专业人员、教育工作者、社会机构、政府、立法者、媒体工作者、执法者、家庭和社区。

我们特别感谢制作本手册第一版的澳大利亚昆士兰州布里斯班的格里菲斯大学 Diego De Leo 教授。我们同样很感谢印度金奈 SNEHA 的 Lakshmi Vijayakumar 博士在技术性写作方面的帮助。我们十分感谢下列世界卫生组织国际预防自杀网络参与原文审阅的成员：古巴格拉玛巴亚莫医院的 Sergio Pérez Barrero 博士；新西兰基督城的基督城医学院的 Annette Beautrais 博士；埃及开罗的艾因夏姆斯大学的 Ahmed Okasha 博士；南非德班的纳塔尔大学德班校区的 Lourens Schlebusch 博士；法国巴黎自杀者中心（CRES）的 Jean-Pierre Soubrier 教授；爱沙尼亚塔林的塔林大学的 Airi Varnik 教授；瑞典斯德哥尔摩的国家自杀研究和精神疾病预防中心（NASP）的卡罗林斯卡学院的 Danuta Wasserman 教授；中国南京的南京医科大学附属脑科医院的翟书涛博士。本手册的第一版修订是由澳大利亚墨尔本大学公众健康学系的 JanePirkis 副教授带领的国际预防自杀协会媒体工作队完成的。

本手册的最新更新是由国际预防自杀协会自杀报道的媒体建议工作队完成的。我们要特别感谢负责这次更新的国际预防自杀协会自杀报道的媒体建议工作队的联合主席/副教授 Thomas Niederkrotenthaler 博士（奥地利维也纳医科大学公共卫生中心）和 Daniel Reidenberg 博士（美国自杀暴力教育（SAVE））。

我们同样感谢下列国际预防自杀协会自杀报道的媒体建议工作队的成员做出的贡献：澳大利亚悉尼新南威尔士大学精神医学系的 Karl Andriessen 先生；爱尔兰科克的科克大学流行病学和公共卫生系的 Ella Arensman 教授；爱尔兰都柏林 Headline 的 Jane Arigho 女士；牙买加莫纳的西印度大学莫纳分校社区卫生与精神科系的 Loraine Barnaby 博士；英国赫尔的赫尔大学健康与社会工作学院的 Jo Bell 博士；美国科罗拉多州柯林斯堡的科罗拉多州立大学的 Silvia Sara Canetto 教授；中国香港特别行政区的香港大学香港赛马会预防自杀研究中心的程绮瑾助理教授；新西兰基督城的奥塔哥大学惠灵顿医学及卫生科学学院社会精神病学与人口心理健康研究系的 Sunny Collings 教授；澳大利亚昆士兰州布里斯班的格里菲斯大学澳

大利亚自杀研究与预防研究所的 Diego De Leo 教授；德国斯图加特精神病学和心理治疗诊所的 Furtbachkrankenhaus 的 Elmar Etzersdorfer 教授；美国纽约的纽约州精神病学研究所哥伦比亚大学医学中心的 Madelyn Gould 教授；印度班加罗尔国立精神卫生与神经科学研究所的 Gopalkrishna Gururaj 教授；英国牛津的牛津大学自杀研究中心的 Keith Hawton 教授；瑞士日内瓦 STOP Suicide 的 Irina Inostroza 女士；澳大利亚悉尼新南威尔士大学的精神病学学院的 Karalina Krysinska 博士；美国明尼苏达州明尼阿波尼斯的 Investigative Journalism 的 Caroline Lowe 女士；英国伯恩茅斯的伯恩茅斯大学新闻、英语与通信学院的 Anne Luce 博士；英国伦敦密德萨斯大学科技学院的 Lisa Marzano 副教授；加拿大蒙特利尔魁北克大学蒙特利尔分校自杀与安乐死研究和干预中心的 Brian Mishara 教授；法国里尔的里尔地区医院中心的大学医学中心的 Charles-Edouard Notredame 博士；澳大利亚墨尔本的墨尔本大学心理健康中心的 Jane Pirkis 教授；苏格兰爱丁堡的爱丁堡大学的 Steve Platt 教授；德国慕尼黑的慕尼黑大学通信科学与传媒研究系的 Sebastian Scherr 博士；爱沙尼亚塔林的塔林大学管理学院法律与社会学系爱沙尼亚-瑞典心理健康和自杀协会（ERSI）的 Merike Sisask 教授；澳大利亚亨特心理健康研究所的 Jaelea Skehan 女士；奥地利维也纳的维也纳危机干预中心的 Gernot Sonneck 教授；美国密歇根州底特律的韦恩州立大学的 Steven Stack 教授；奥地利维也纳医科大学公共卫生中心的社会与预防医学系自杀研究部的 Benedikt Till 助理教授；瑞典斯德哥尔摩的斯德哥尔摩大学媒体学系的 Michael Westerlund 博士；中国香港特别行政区的香港大学的香港赛马会防止自杀研究中心的 Paul Yip 教授。

我们同样感谢下列参与审阅最新版本的专家：美国华盛顿的世界卫生组织美洲区域办事处的 Andrea Bruni 博士；瑞典斯德哥尔摩的卡罗林斯卡学院国家自杀研究和精神疾病预防中心（NASP）的 Vladimir Carli 博士；美国华盛顿的世界卫生组织美洲区域办事处的 Jorge Castro 博士、Claudina Cayetano 博士、Dévora Kestel 博士和 Carmen Marinez 女士；美国华盛顿的自杀预防资源中心的 Bridgette Hausman 女士和 Jerry Reed 博士；澳大利亚布里斯班的格里菲斯大学澳大利亚自杀研究与预防研究所（AISRAP）的 Kairi Kolves 博士；加拿大渥太华的加拿大心理健康委员会的 Ed Mantler 先生；中国上海的上海交通大学医学院精神卫生系自杀研究与干预中心的 Michael Phillips 教授；法国巴黎 CRES 的 Jean-Pierre Soubrier 教授；美国华盛顿的自杀预防行动联盟的 Kim Torguson 女士；印度金奈 SNEHA 的志愿卫生服务的 Lakshmi Vijayakumar 博士；瑞典斯德哥尔摩的卡罗林斯卡学院国家自杀研究和精神疾病预防中心（NASP）的 Danuta Wasserman 教授。

我们同样感谢参与编辑的瑞士的 David Bramley 先生，参与封面设计的世界卫生组织的 Denis Meissner 先生与参与图形设计与布局的日本的 Yusuke Nakazawa 先生。非常感谢国际预防自杀协会（IASP）在自杀预防活动方面与 WHO 的合作。这一资源正在被广泛传播，希望它能被按照符合当地情况的方式翻译，这是其生效的前提。欢迎提出

建议以及提交翻译和修改本资源的申请。

Alexandra Fleischmann

精神卫生与药物滥用司

世界卫生组织

Ella Arensman 主席

国际预防自杀协会

负责任地报道自杀：快速参考指南

六要

- 要提供寻求帮助的准确信息
- 要教授公众有关自杀和自杀预防的相关知识，而不传播自杀相关的流言
- 要报道如何应对生活压力或者自杀想法，以及如何获得帮助
- 要特别谨慎小心报道名人自杀
- 要谨慎采访自杀者家人或者朋友
- 要意识到媒体工作人员自身可能会受到所报道的自杀事件的影响

六不要

- 不要将有关自杀的报道放在显著的位置，也不要过度重复这样的报道
- 不要使用煽情或者将自杀正常化的语言，也不要将自杀描述为个体面对问题时一种有建设性的解决方案
- 不要详细描述自杀所使用的方法
- 不要提供关于自杀地点/位置的详细信息
- 不要使用耸人听闻的新闻题目
- 不要使用照片，现场录像或社交媒体的链接

引言

自杀是一个重大的公共卫生问题，会带来深远的社会、情绪和经济后果。全世界每年大约有 80 万人自杀死亡。据估计，一人自杀至少有 6 人会受到直接的影响。

自杀的危险因素及预防自杀是复杂的，不容易被完全了解。但越来越多的证据表明，媒体在增强或削弱预防自杀的效果上可以发挥重要作用。媒体关于自杀的报道可能会减少或者增加模仿性自杀的风险。媒体可以提供关于自杀的有益的教育信息，或者也可能传播错误的相关信息。

一方面，自杀易感的个体在媒体报道自杀后会有模仿自杀行为的风险，特别是在报道的传播范围广泛、影响力巨大、耸人听闻、明确地描述自杀的方法，肯定自杀行为或重复介绍有关自杀的流言的情况下。当自杀者有很高的社会地位和/或者是名人，那么模仿性自杀的风险尤其大。不恰当地报道自杀也会引发随后长时间的模仿性自杀。媒体报道会增加自杀危险的现象被称为“维特效应”，这是以歌德的小说“少年维特之烦恼”中的人物来命名的，该小说讲的是一个青年因失恋而自杀的故事。

另一方面，对自杀负责任的报道可能有助于教授公众有关自杀及其预防的知识，可能会鼓励那些有自杀危险的人采取其他的积极应对方式，并且可能引发社会对自杀及其预防更开放和充满希望的讨论。在逆境中积极寻求帮助的故事可能会加强自杀的保护因素或增强对自杀行为的阻止，进而预防自杀。所有媒体关于自杀的报道全都应该包括有关到哪里可以寻求帮助的信息，最好是提供 24 小时/7 天全时间范围内都可获得的公认的自杀预防服务的相关信息。媒体有关自杀的负责任的报道所起到的保护作用在科学文献中被称为“帕帕盖娜效应”，这是以莫扎特的歌剧《魔笛》中的人物帕帕盖娜命名的。当他害怕他已经失去他的爱人时，他就想要自杀，但是在最后一刻想起来其他的应对方式，后来他选择了其他的行为。

给予媒体的建议需要适应传统媒体和数字媒体的特点和发展，并且应该尽可能使更多的人了解自杀预防的相关知识。数字媒体的特点是信息可以非常迅速地传播，因此很难监测和控制。尽管数字媒体和传统媒体存在差异，但是从传统媒体对自杀行为的影响的研究中所获得的发现有助于在数字媒体中开展自杀预防。同样，从数字媒体对增加自杀或者预防自杀的潜在作用中吸取到的经验教训有助于在传统媒体中开展自杀预防。

这本小册子简要概述了目前媒体报道对自杀的影响，并且在认识到有时因为新闻价值而需要报道自杀的情况下，为媒体专业人员提供有关如何报道自杀的知识。这本小册子就如何最好地确保报道的准确性、负责性和恰当性方面提出了建议。这对于传统媒体和数字媒体报道都是适用的。

这本小册子承认不同的媒体类型在国家内和不同国家之间在自杀报道及其对自杀的描述上存在差异。在如何恰当报道自杀，以及如何获得自杀案例的信息上存在文化差异。这本小册子旨在提供有关跨文化媒

体报道的一般指导原则，如果可能的话，鼓励媒体从业人员与当地的从事自杀预防工作的团体协作，一起制定当地媒体报道指南。从众多国际专家参与到这本小册子的编写工作中就可以看出，自杀预防专家在全球范围内都在积极行动。他们准备好了，而且他们能够并且愿意与媒体从业人员合作，来确保自杀报道是负责任的，是鼓励传递准确的信息的，且是避免给易感人群带来自杀风险的。在一些国家，有关自杀报道的指南已被纳入媒体的行为准则中。

这本小册子旨在为从事出版、广播和在线媒体的专业人员提供帮助。大多数指导建议都是针对所有媒体形式的，但有些具体针对印刷媒体或数字媒体。对数字媒体的建议总结可参阅附件 1。针对网站、电影、电视剧或舞台剧相关的预防自杀的指导并不在该手册范围内。如果需要相关信息，可参阅娱乐行业协会的网站（<http://www.eiconline.org>）。

媒体报道影响自杀行为的科学证据

媒体报道是自杀行为的危险因素

100 多个研究探索了模仿性自杀（比如，有些自杀行为与媒体对单个或者多个自杀案例的报道直接相关）。对这些研究的系统综述也得出了相同的结论：媒体对自杀案例的报道会导致随后更多的自杀行为。这些综述也认为，模仿性自杀行为在一些情形下更容易出现。特别是，重复报道和影响大/重点探讨的自杀案例与模仿性自杀行为的关联最强烈。如果报道的自杀者是名人且被读者或目击者所尊重的人，那么有关自杀的报道对随后自杀的影响则更大。特定的人群（如年轻人，有精神疾病的人，有自杀未遂史的人或者亲友自杀死亡的人）更容易出现模仿性自杀行为。当自杀者与读者或者目击者的特征在某些方面类似的时候，以及读者或目击者认同自杀者时，出现模仿性自杀行为的风险是最大的。此外，所报道的自杀案例的内容也对模仿性自杀起着重要作用：确认或者重复宣扬有关自杀的流言或者详细介绍自杀所采用的特定的方法更容易导致模仿性自杀。然而，根据媒体报道指南写出的有关自杀的报道则可以有效帮助预防自杀，并且不会进一步诱导更多的自杀行为。

媒体报道的积极影响

尽管在过去相当长一段时间里的研究都聚焦于媒体报道对自杀行为的不良影响，近些年越来越多的研究探讨了负责任的媒体报道对预防自杀的潜在的积极影响。媒体对一些人处在负性环境中仍采用积极的建设性的策略应对他们的自杀想法的一些报道，与自杀行为的减少显著相关。进一步的研究表明描述如何应对自杀意念的教育性媒体报道也许能够帮助减少自杀行为。

更多有关于媒体报道对自杀影响的科技文献详见附件 3。

负责任的报道

提供可以到哪里寻求帮助的准确信息

媒体报道在描述所有自杀案例之后都应该提供支持资源的信息。这些特定的资源应该包括自杀预防中心、危机热线和其他的健康和福利的专业机构和自助团体。所提供的关于可以到哪里寻求帮助的信息应该尽可能包括可提供 24 小时/7 天的高质量服务的社区内的机构。这些支持资源应该为处于痛苦或将自杀视为解决问题途径的人提供获得帮助的方法。报道中列出来的支持资源的地址或者联系信息一定要定期检查，以确保这些信息是准确的。然而，提供过多的潜在资源可能会适得其反，因此应该只提供有限的资源信息（比如，一个电话号码和一个网站）。

教育公众有关自杀和自杀预防的事实，不传播流言

人们对自杀有许多误解。研究显示，媒体报道若重复出现有关自杀的流言则很容易诱发自杀行为。研究也显示在媒体报道中既有流言也有事实的情况下，公众倾向于记住流言。一些最常见的有关自杀的流言和事实列在附件 4 中。因此媒体要优先报道有关自杀的事实。在讨论自杀的时候，除了仔细探讨自杀的真实信息以外，报道如何预防自杀，阐述处于自杀危险中的人应该寻求帮助，以及说明如何获得相应帮助也往往有助于在实践中预防自杀。

报道如何应付生活中的压力或者自杀想法，和如何获得帮助

描述一个人成功应对负性境遇和自杀的故事可能会帮助其他处于生活困境中的人采用类似的积极应对策略。要鼓励在新闻报道中整合一些在面临似乎难以应付的困难时如何获取帮助的教育性材料。这些报道通常重点介绍其他人战胜自杀想法所采用的特定方法，并强调一个人想实施自杀的时候能够做什么来获得帮助。

当报道名人自杀的时候要特别小心

名人自杀被认为是有新闻价值的，且媒体人认为报道名人的自杀会引起社会大众的关注。然而，对名人的报道却特别容易引发易感人群的模仿性自杀行为。美化名人的死亡可能不经意传递出社会赞赏自杀行为的信号，从而促使他人的自杀行为。因此，当报道名人自杀的时候要特别注意。对名人自杀的报道切记不应该给自杀带上光环或者详细描述自杀方法。报道的重点应该是名人们的一生，比如他或她对社会做出

了什么贡献，以及他们的死亡给他人带来怎样的负面影响，而非自杀行为的细节或者简单解释为什么会自杀。此外，当不能即刻获得死亡原因时，报道名人自杀的时候也应该要小心。媒体报道关于名人可能是自杀死亡的猜测是错误的。应该要等死亡原因明确，以及认真探究过当时的具体情形后，再给予准确报道。如上所言，所有报道都应该包括能为处于或者可能由于名人自杀面临痛苦或者自杀危险的人提供支持资源的相关内容。

当采访居丧亲友时要小心

自杀者亲友的观点可能是让大众学习有关自杀的真实信息的非常有价值的资源。然而，在收集这些信息，并将其融入到自杀相关的媒体报道中的时候，要考虑许多关键的因素。当采访涉及到可能处于心理危机中的自杀者的亲友和其他居丧的人时需要特别小心。不能草率做出采访自杀居丧者的决定。尊重他们的隐私比写一个戏剧性的故事更重要。在一些国家，记者进行此类采访的时候需要遵从相关的行为守则。

对媒体从业人员来说，作为调查的一部分，他们可能会获得有关自杀或者逝者的一些信息，目击者和/或居丧者可能并不知道的，认识到这一点至关重要。公布这些信息可能会给居丧者带来伤害。从居丧者那里获得的访谈信息的准确性也有待斟酌，因为他们对自杀者的回忆、陈述或者行为会由于正处于居丧期而有所偏倚。

如果自杀案例不是近期发生，媒体对那些已经成功应对自杀居丧者的报道，也能够做出一些贡献，如作为一种重要的资源，提高大众意识还有为其他人在应对类似情况时提供一种可行的选择。然而，即使实际的丧失发生在很久之前，务必记住，与居丧者谈论自杀相关的既往经历可能会引起他们痛苦的回忆和情绪。自愿告诉媒体自杀相关信息的居丧者可能并没有意识到众多隐私被广泛地传播，这些也许会给他们带来潜在的不良后果。因此要提前与他们沟通这些可能性，并采取相应措施保护他们的隐私。可能的话，应该在报道发表之前给居丧者看一下包含了他们个人信息的报道，这样可以在公开发表前纠正报道中的某些信息或者做一些其他方面的更改。

认识到媒体从业人员自己可能会受到自杀报道的影响

准备自杀相关的报道材料的过程可能会引起媒体从业人员自身经历的共鸣。这种影响可能发生在所有情形之中，但在小范围的、联结紧密的社区里，由于媒体从业人员与当地会有较强的联结，影响可能尤为大。媒体机构有责任确保对从业人员提供必要支持，比如给予倾诉的机会和给予督导。个体的媒体从业人员如果感到负面影响，要毫不犹豫地去寻求帮助。

不要将有关自杀的报道放在显著位置，也不要一直重复这类报道

将自杀的报道置于突出的位置和重复报道自杀案例比巧妙的表述更容易导致随后的自杀行为。报纸报道自杀最好应该将新闻至于内页，且在页面底部，而不要放在报纸首页或在内页的最上面的位置。同样，广播有关自杀的新闻应该放在电视新闻的第二或者第三个休息时段，此外将广播或者在线播放的顺序放在后面，而不要置于头条。重复该自杀事件或者更新事件信息的时候要格外小心。

不要使用将自杀敏感化或者将自杀正常化的语言，或者将自杀视为解决问题的建设性方法

要避免使用将自杀敏感化的言语。比如使用“增加自杀率”而非“自杀的流行”。当报道自杀案例的时候，要传递出自杀是一个公共卫生问题，要讲述自杀的危险因素，并教授如何预防自杀，这样有助于教育公众预防自杀的重要性。

一定要避免发布误导公众有关自杀的信息或者使用将自杀正常化的语言，另外也避免对自杀行为进行简单化的归因。如果自杀统计数字有明显改变，应该进行验证，因为这些数字可能只是暂时的波动，而不一定是具有统计学意义的增加或者降低。在特定情境外使用“自杀”的词语，比如“政治自杀”，可能会使公众对其严重性不敏感。“不成功的自杀”或者“成功的自杀”这样的术语会传递出一种死亡是理想的结果的讯息，因此不应该使用这样的术语。使用替代性术语“非致命性自杀行为”则更加准确，不易引起误解。“执行自杀”意味着犯罪（自杀在某些国家仍是一个犯罪行为），会增加对亲友自杀的个体的不必要的歧视。最好说“自杀死亡”或“夺走了他/她的生命”。

不要清楚地描述自杀所使用的方法

应该避免详细描述和/或讨论自杀所采用的方法，因为这会增加易感人群模仿自杀行为的可能性。比如在报道过量服药而自杀死亡的时候，不能详细报道药物牌子/名字、使用量或者药物的联合使用，或者如何获得的药等信息。

当自杀方法少见或者新颖，报道的时候也要特别注意。使用不常见的方法自杀可能使死亡更加有新闻价值，报道自杀方法可能会激发其他人使用该方法。新的方法很容易就会通过媒体报道而传播出去，这种影响会通过社交媒体而扩大。

不要提供有关自杀地方/位置的详细信息

有时候媒体报道的自杀位置可能会成为“自杀圣地”，比如，一座桥、一幢高楼、一个山崖或者火车站或者十字路口等。媒体从业人员一定要注意不要特别报道自杀的地点，比如使用追求轰动效应的语言描述事发地点或者过度描述在某个地方发生了多少起自杀事件。同样也要注意，对出现在教育机构或者特定机构，尤其是那些易感人群的机构（比如监狱和精神病院）的自杀死亡或者自杀未遂进行报道的时候，必须要非常小心。

不要使用耸人听闻的标题

标题的目的是尽可能使用较少的词来吸引读者的关注。自杀这个字眼不应放在标题里，并且也不要不要在标题中涉及自杀方法或者自杀地点。如果标题是由其他媒体从业人员写的，而不是那些撰写正文的从业人员写的，写正文的作者应该与标题的写作者一起协作确保所选择的标题的准确性。

不要使用照片，未经剪辑的视频录像或者电子媒体链接

不应该使用自杀现场的照片、未经剪辑的视频录像或社交媒体链接，特别是有关自杀地点或者方法的具体信息的资料。此外，在使用自杀死亡者照片的时候要特别小心。如果使用了图片，要首先征得死者家人的同意方可。这些图片不应放在显著的位置，也不应该美化自杀的个体或者自杀行为。研究表明与自杀行为相关的图片会被易感的读者在处于个人危机等负性情况下激活，并可能促发他们的自杀行为。文字编辑者与图片处理师之间要相互配合，因为负责文字的编辑有时候不对图片的使用负责。自杀死亡者的自杀笔记、遗书、社交媒体帖子、电子邮件等信息不应该公开。

可靠信息来源

媒体报道自杀的时候，要使用有可靠来源的自杀统计数据 and 自杀相关的其他信息。许多国家的政府统计部门会提供年自杀率的相关数据，通常会包含不同年龄段和性别的自杀率。世界卫生组织成员国家向世界卫生组织报道包括自杀在内的死亡数据 (http://www.who.int/healthinfo/mortality_data/en/)。这些数据和统计指标应该被认真和准确解读。

媒体从业人员在准备自杀报道的时候，应该向当地自杀预防领域专家寻求相关建议。这些专家能够帮助解读有关自杀的数据，确保有关自杀的报道能避免模仿性自杀行为的增加，驳斥有关自杀行为的流言，提供有用的信息来识别和帮助正在考虑结束生命的人。

国家和地区性自杀预防机构通常有特定的媒体联系信息。许多国家有提供自杀相关信息的协会。有一些协会在提供信息的同时扮演着预防自杀的角色。这些协会给目前有自杀想法或者因亲友自杀而处于居丧的人提供支持，提供宣传服务，和/或促进有关自杀的研究。国际预防自杀协会相当于这些协会的国际联合体。国际预防自杀协会 (<https://www.iasp.info>) 的网站上有帮助媒体准备自杀报道的详细背景信息，包括预防自杀的机构清单和来自一些国家的媒体报道自杀的指南。著名专家、预防自杀机构和公共卫生机构也已经制定了多种语言的最佳的媒体报道自杀的建议 (<http://www.reportingonsuicide.org>)。

注意：不要随意比较各国的自杀率。各国不同的法律以及登记报告自杀的程序可能导致数据不一致。

附件 1

对数字媒体的思考

如今人们获得信息的渠道，远远超过以往。传统媒体和在线媒体信息有越来越多的重合。网络已经成为自杀相关信息传播的重要平台，尤其是对于年轻人和处于自杀高风险的人来说。本手册用于指导传统媒体和数字媒体的新闻报道。然而，通过数字媒体报道自杀和管理网络上潜在的自杀内容存在其他的挑战。近些年已经制定了特定的指南来协助解决这些问题。

避免在社交媒体中使用自杀材料的超链接很重要。不应该使用视频或者音频资料（比如，自杀者拨打的急救电话音频）或者自杀现场的社交媒体链接，尤其是如果资料中包含了明确的自杀地点或者方法，那就更不能使用这些资料。此外，使用自杀死亡者个体的照片的时候必须要谨慎小心。搜索引擎优化工作需要致力于避免使用有害的言辞，尤其是标题中的言辞。就如对待传统媒体一样，展现数据的时候要认真检查，防止对自杀统计数字的过度夸大或者过度哗众取宠。媒体平台管理者应该建立足够的政策来处理数字媒体中评论区的潜在自杀相关内容，比如在线报纸或者印刷版报纸的网站，并及时反馈与自杀相关的内容。

已开发出一套最佳的在线干预技术（<http://www.preventtheattempt.com>），用来服务大、中、小型有网络平台的组织和公司，提供关于如何整合网络资源和自杀干预的互动成分的初级、中级和进阶级指导。基础指导包括：提供有支持资源信息的帮助中心和常见自杀问题解答，以及建立关于如何应对有潜在自杀风险的用户的政策、执法介入政策、自杀内容应对的时效，还有关于将可能要自杀的个体转介到哪里的信息。

另外 SAVE 组织（Suicide Awareness Voices of Education）还开发出了一套面向博主的指导（<https://www.bloggingsuicide.org>）。这些指导基于传统媒体指南的内容，强调了博客中经常遇到的安全问题以及如何处理这些问题。

附件 2

对大规模枪击和恐怖主义的报道

关于大规模枪击和恐怖主义的媒体报道的模仿性效应的研究深入程度不如关于自杀的媒体报道的模仿性效应的相关研究。然而，也有一些证据表明有关谋杀的煽情性报道会诱发进一步的杀人行为。这些案例通常会受到媒体的大量关注，可能包括或不包括谋杀之后或之中的自我导向的暴力行为。如果这样的事件包括自杀，这不应该被描述为自杀袭击或者自杀爆炸，因为这会放大了自杀行为的负性标签。将这些案件称为“他杀性爆炸”或者“大规模枪击”可能措辞更准确，因为这些行为的主要目的是杀害他人。只有一些犯罪可能是自杀性质的。在报道这些谋杀的时候，切记罪犯可能不是自杀，也可能没有精神障碍，大多数大规模枪杀并不是由有精神障碍的个体实施的。自杀暴力教育（SAVE）引导的国际专家小组开发了有关如何报道这类事件的指导，包括减少媒体对罪犯的过度关注，因为对罪犯的特别强调可能会导致其他人认同罪犯并从罪犯身上得到启发，从而犯下类似的罪行。

附件 3

媒体对自杀影响的科研文献综述

媒体的负面影响

最早的有关媒体对自杀行为影响的证据是在 18 世纪后期出现的，当时歌德发表了小说“少年维特的烦恼”，在小说中主人公维特因为无法娶到自己爱慕的女子而用枪自杀。小说发表后，牵连了欧洲各地的一系列自杀事件。许多自杀的人都穿着和维特一样的衣服，采用了他的自杀方式，或模仿歌德小说中描述的其他内容。结果这部小说在几个欧洲国家被禁止。

直到 20 世纪 70 年代 Phillips 发表了一项研究(1)，报导自杀事件或自杀描述会引起模仿性自杀行为的证据一直都是轶事形式的。该研究回顾性地比较了美国报纸头版出现自杀报道的文章后几个月内的自杀数与没有此类文章报道后几个月内的自杀数。在长达 20 年的研究期内，有 33 个月报纸头版上报导了自杀，这 33 个月中有 26 个月的自杀数有所增长。Schmidtke 和 Hafner(2)发现电视广播的连续播放也会出现此种模仿效应。

自从 Phillips 发表了该研究结果后，已有超过 100 个研究探讨了模仿性自杀。总而言之，这些研究用不同的研究方式验证和强化了媒体对自杀有影响的研究结论。第一，他们使用了改进的方法。例如，Wasserman (3)和 Stack(4) 重复了 Phillips 的最初研究，并扩大了研究观察期，使用更加复杂的时间序列回归技术，并考虑了自杀率，而非绝对的自杀数。第二，这些研究检验了不同媒体的影响，比如 Bollen 和 Phillips(5)，以及 Stack(6)研究了覆盖整个国家的美国电视新闻对自杀的影响，发现电视播出以后，自杀率显著增加。此外，虽然大部分的早期研究仅限于美国本土，并只考虑了自杀死亡的问题，后续的研究涉及到了亚洲和欧洲国家，并且关注了媒体对自杀未遂的影响。比如 Cheng(7, 8)和 Yip(9)，chen(10)的研究都发现中国（台湾和香港）和韩国在新闻中报道名人自杀后，自杀死亡和自杀未遂的案例显著增加。Etzersdorfer, Voracek 和 Sonneck 的研究(11)发现了类似的结果：澳大利亚发行最大的报纸报道名人自杀后自杀死亡和未遂显著上升，在报纸发行最多的地方自杀增长尤其高。最近的研究在评估媒体对自杀的影响之前还评估了媒体报道的内容的特征。Pirkis 和其同事(12)在不同的报道内容的基础上区分了各种不同类型的媒体报道。他们发现重复报道自杀的方法和强化公众对自杀的误解与后续自杀增加有关。值得注意的是，Gould 和其同事发现报纸报道自杀更容易引发青少年的模仿性自杀行为，尤其是当报道更显眼（比如，在头版或者包含图片）、更直白（比如题目包含“自杀”或详细介绍自杀的方法）、更具体（比如包括死者的姓名、自杀的方法或者自杀笔记），以及报道的是自杀死亡而非自杀未遂时，则更容易诱发自杀(13)。

对媒体和自杀关系的研究的系统综述得出了一些一致的研究结论：媒体报道自杀会导致自杀行为的增加(14-17)。这些综述也观察到了自杀行为增加的可能性随着新闻报道后的时间而变化。通常报道后最初的三天内是诱发自杀的高峰，接下来的2周维持平衡(5, 18)，但有时持续更久(19)。自杀的增加与新闻覆盖的数量和显著性有关，重复报道，以及有较高影响的自杀案例与模仿性自杀行为最密切相关(10, 11, 20-22)。当自杀的个体与读者有相似之处(22, 23)，或者自杀的是名人，被读者所尊重，则会加剧自杀行为的增加(3, 4, 7, 9, 22, 24)。对娱乐界名人自杀事件的煽情性或者美化性报道与随后自杀的最大增加相关(25)。这些研究证据都表明媒体对名人自杀的煽情性新闻报道引起的后续一个月内平均自杀率的增加达到0.26/100000，但对艺人自杀的报道造成的自杀率的增加则更高(0.64/100000)(25)。媒体对自杀的影响也依赖于受众的特征。一些人群(青年，经历抑郁的人，处于居丧的人)尤其易感，更有可能增加出现自杀意念或者模仿性自杀的概率(18, 26-29)。对某种自杀方式的过度描述会导致采用该自杀方式自杀的行为增加(10, 30-33)。

媒体的保护作用

也有一些关于媒体发挥积极作用的证据。这些研究研讨媒体对自杀的恰当报道是否能够降低自杀死亡率和自杀未遂率。Etzersdorfer 和其同事们发现，向媒体介绍如何报道维也纳地铁的自杀案例的指南能够减少对这类自杀事件的煽情性的报道，继而导致借助地铁而自杀的比例下降75%，且维也纳整体的自杀率下降20%(34~36)。多次发放这些指南提高了奥地利自杀报道的质量，并降低了奥地利的自杀率，尤其是在那些媒体与社区协作比较强的地区，媒体的积极影响更加显著(37)。来自澳大利亚、中国、中国香港、德国和瑞士的研究同样表明媒体报道指南的发放与自杀报道的质量呈正相关。不过媒体报道指南的有效性取决于指南的成功执行(38, 39)。源于澳大利亚([http://www. MordFrimeMultudio. Fig](http://www.MordFrimeMultudio.Fig))，奥地利([http://www. SusidlffsHung.at](http://www.SusidlffsHung.at))，中国香港特别行政区([http:// www. csp.HKU.HK/Media/](http://www.csp.HKU.HK/Media/))，瑞士([http:// www-StupStudio.Ch](http://www.StupStudio.Ch))、英国(<HTTP://www.SAMARITANS.Org/MealaTimeRe/>)和美国([HTTP://www.RePrutoNoSusiDe. Org](HTTP://www.RePrutoNoSusiDe.Org))在内的几个国家的经验为执行媒体指南提供了重要的见解，这可能对其他国家有指导意义。

关于媒体报道有自杀预防效应的更多证据来自Niederkrötenthaler 和同事的研究。他们发现在媒体覆盖人口较多的地区，某类专注于积极应对/掌握危机事件的媒体报道可以更好地降低该地区的自杀率(21)。媒体对自杀潜在的保护作用被称为帕帕盖娜效应，该名词来源于莫扎特的歌剧《魔笛》中的主人公，他想出了除了自杀以外其他可以解决问题的方法，从而改变了自己最初的自杀想法。自此。在第一个帕帕盖娜效应的研究后，其他一些研究也发现了包括建立积极应对方式和提供预防自杀信息的媒体报道会对自杀有保护作用(28, 38, 40)。

总体而言，对媒体和自杀的研究综述发现，尽管媒体对自杀预防既有积极作用也有消极作用，目前为

止大多数研究都聚焦于消极作用上（17）。

数字媒体

仅有的少量探索了自杀相关的在线媒体报道的研究表明，媒体报道对自杀既有保护和也有不利的影响。因为在线媒体很容易获得，且常为年轻人所使用，所以数字媒体对那些需要帮助的有自杀倾向的人而言是有潜在价值的资源。处于自杀危险中的个体经常反馈在使用社交媒体的时候疏离感会变淡，并且有时候也会反馈在线活动减少了他们的自杀想法。在网站和留言板上，提供建设性的帮助并积极避免将自杀正常化或者宽恕自杀行为，这些活动对自杀的预防作用尤其明显。

然而，自杀行为正常化的可能性、自杀和自杀方法获得途径的图片，以及可以用来进行欺凌和骚扰的渠道是预防自杀关注的重点（41，42）。也有一些网站宣扬自杀，描述不同自杀方法的细节，鼓励自杀行为，或招募自杀者个体。越来越多的案例研究表明留言板可以作为学习自杀方法的工具，且可以促发易感人群实施自杀行为。

结论

既往研究提供强力的证据表明，关于媒体对自杀的煽动性报道会导致随后更多的自杀行为（自杀死亡和自杀未遂）。这些一定时间内自杀的增加并不仅仅是本来就会发生的自杀事件的提前发生（如果是这样的话，在自杀增加后会有自杀率的补偿性下降），而是额外增加的自杀。如果没有不适当的媒体报道，这些额外的自杀是不会发生的。

近些年才有研究关注到媒体对自杀的负责任报道对自杀的潜在保护效应，研究发现这种负责任的报道的有力证据正在出现。

媒体专业人士应谨慎对待自杀报道，平衡公众的“知情权”和对大众不利的风险。

参考文献

1. Phillips DP. The influence of suggestion on suicide: substantive and theoretical implications of the Werther effect. *Am Sociol Rev.* 1974;39(3):340-54.
2. Schmidtke A, Haner H. The Werther effect after television films: new evidence for an old hypothesis. *Psychol Med.* 1988;18(3):665-76.
3. Wasserman IM. Imitation and suicide: a re-examination of the Werther effect. *Am Sociol Rev.* 1984;49(3):427-36.

4. Stack S. A reanalysis of the impact of non-celebrity suicides: a research note. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 1990;25(5):269-73.
5. Bollen KA, Phillips DP. Imitative suicides: a national study of the effects of television news stories. *Am Sociol Rev.* 1982;47(6):802-9.
6. Stack S. The effect of publicized mass murders and murder-suicides on lethal violence, 1968-1980: a research note. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 1989;24(4):202-8.
7. Cheng ATA, Hawton K, Lee CTC, Chen THH. The influence of media reporting of the suicide of a celebrity on suicide rates: a population-based study. *Int J Epidemiol.* 2007;36(6):1229-34.
8. Cheng ATA, Hawton K, Chen THH, Yen AMF, Chen CY, Chen LC, et al. The influence of media coverage of a celebrity suicide on subsequent suicide attempts. *J Clin Psychiatry.* 2007;68(6):862-6.
9. Yip PSF, Fu KW, Yang KCT, Ip BYT, Chan CLW, Chen EYH et al. The effects of a celebrity suicide on suicide rates in Hong Kong. *J Affect Disord.* 2006;93(1-3):245-52.
10. Chen YY, Yip PS, Chan CH, Fu KW, Chang SS, Lee WJ et al. The impact of a celebrity's suicide on the introduction and establishment of a new method of suicide in South Korea. *Arch Suicide Res.* 2014;18(2):221-6.
11. Etzersdorfer E, Voracek M, Sonneck G. A dose-response relationship of imitational suicides with newspaper distribution. *Aust N Z J Psychiatry.* 2001;35(2):251.
12. Pirkis JE, Burgess PM, Francis C, Blood RW, Jolley DJ. The relationship between media reporting of suicide and actual suicide in Australia. *Soc Sci Med.* 2006;62:2874–86.
13. Gould M., Kleinman MH, Lake AM, Forman J, Basset Midle J. Newspaper coverage of suicide and initiation of suicide clusters in teenagers in the USA, 1988-96: a retrospective, population-based, case-control study. *Lancet Psychiatry.* 2014;1(1): 34-43. doi: 10.1016/S2215-0366(14)70225-1.
14. Pirkis J, Blood RW. Suicide and the media: (1) Reportage in non-fictional media. *Crisis.* 2001;22(4):146-54.
15. Stack S. Media impacts on suicide: a quantitative review of 293 findings. *Soc Sci Q.* 2000;81(4):957-72.
16. Stack S. Suicide in the media: a quantitative review of studies based on non-fictional stories. *Suicide Life Threat Behav.* 2005;35(2):121-33.
17. Sisask M, V 鋳nik A. Media roles in suicide prevention: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health.*

2012;9(1):123-38.

18. Phillips DP, Carstensen LL. Clustering of teenage suicides after television news stories about suicide. *N Engl J Med.* 1986;315(11):685-9.
19. Fu KW, Yip PSF. Long-term impact of celebrity suicide on suicidal ideation: Results from a population-based study. *J Epidemiol Community Health.* 2007;61(6):540-6.
20. Hassan R. Effects of newspaper stories on the incidence of suicide in Australia: a research note. *Aust N Z J Psychiatry.* 1995;29(3):480-3.
21. Niederkrotenthaler T, Voracek M, Herberth A, Till B, Strauss M, Etzersdorfer E et al. Role of media reports in completed and prevented suicide – Werther v. Papageno effects. *Br J Psychiatry.* 2010;197:234–43.
22. Niederkrotenthaler T, Till B, Voracek M, Dervic K, Kapusta ND, Sonneck G. Copycat-effects after media reports on suicide: a population-based ecologic study. *Soc Sci Med.* 2009;69:1085–90. doi: 10.1093/eurpub/ckp034.
23. Stack S. Audience receptiveness, the media, and aged suicide, 1968-1980. *J Aging Stud.* 1990;4(2):195-209.
24. Stack S. Celebrities and suicide: a taxonomy and analysis. *Am Sociol Rev.* 1987;52 (3):401-12.
25. Niederkrotenthaler T, Fu KW, Yip P, Fong DYT, Stack S, Cheng Q, et al. Changes in suicide rates following media reports on celebrity suicides: a meta-analysis. *J Epidemiol Community Health.* 2012;66:1037–42.
26. Cheng ATA, Hawton K, Chen THH, Yen AMF, Chang JC, Chong MY et al. The influence of media reporting of a celebrity suicide on suicidal behaviour in patients with a history of depressive disorder. *J Affect Disord.* 2007;103:69-75.
27. Phillips DP, Carstensen LL. The effect of suicide stories on various demographic groups, 1968-1985. *Suicide Life Threat Behav.* 1988;18(1):100-14.
28. Till B, Strauss M, Sonneck G, Niederkrotenthaler T. Determining the effects of films with suicidal content: a laboratory experiment. *Br J Psychiatry.* 2015;207(1):72-8. doi: 10.1192/bjp.bp.114.152827.
29. Scherr S, Reinemann C. Belief in a Werther effect: third-person effects in the perceptions of suicide risk for others and the moderating role of depression. *Suicide Life Threat Behav.* 2011;41(6):624–34.
30. Ashton JR, Donnan S. Suicide by burning: a current epidemic. *BMJ.* 1979;2(6193):769-70.
31. Ashton JR, Donnan S. Suicide by burning as an epidemic phenomenon: an analysis of 82 deaths and inquests

in England and Wales in 1978-79. *Psychol Med.* 1981;11(4):735-9.

32. Veysey MJ, Kamanyire R, Volans GN. Antifreeze poisonings give more insight into copycat behaviour. *BMJ.* 1999;319(7217):1131.
33. Hawton K, Simkin S, Deeks J, O'Connor S, Keen A, Altman DG et al. Effects of a drug overdose in a television drama on presentations to hospital for self-poisoning: time series and questionnaire study. *BMJ.* 1996;318(7189):972-7.
34. Etzersdorfer E, Sonneck G. Preventing suicide by influencing mass- media reporting: the Viennese experience 1980-1996. *Arch Suicide Res.* 1998;4(1):64-74.
35. Etzersdorfer E, Sonneck G, Nagel Kuess S. Newspaper reports and suicide. *N Engl J Med.* 1992;327(7):502-3.
36. Sonneck G, Etzersdorfer E, Nagel Kuess S. Imitative suicide on the Viennese subway. *Soc Sci Med.* 1994;38(3):453-7.
37. Niederkrotenthaler T, Sonneck G. Assessing the impact of media guidelines for reporting on suicides in Austria: interrupted time series analysis. *Aust N Z J Psychiatry.* 2007;41(5):419-28.
38. Stack S, Niederkrotenthaler T, editors. *Media and suicide: international perspectives on research, theory & policy.* Piscataway (NJ): Transaction Publishers; 2017.
39. Tatum PT, Canetto SS, Slater MD. Suicide coverage in U.S. newspapers following the publication of the media guidelines. *Suicide Life Threat Behav.* 2010;40:525-35.
40. Till B, Tran U, Voracek M, Niederkrotenthaler T. Papageno vs. Werther Effect online: randomized controlled trial of beneficial and harmful impacts of educative suicide prevention websites. *Br J Psychiatry.* 2017. Online first: doi: 10.1192/bjp.bp.115.177394
41. Robinson J, Cox G, Bailey E, Hetrick S, Rodrigues M, Fisher S et al. Social media and suicide prevention: a systematic review. *Early Interv Psychiatry.* 2016;10(2):103-21.
42. Daine K, Hawton K, Singaravelu V, Stewart A, Simkin S, Montgomery P. The power of the web: a systematic review of studies of the influence of the internet on self-harm and suicide in young people. *PLoS One.* 2013;30;8(10):e77555.

附件 4

自杀的流言与事实

流言：谈论自杀是一个坏主意，会被解释为鼓励自杀。 **事实：**基于人们对自杀普遍存在的耻感，大

多数想要自杀的人不知道和谁去说。公开谈论自杀会帮助

个体找到其他的解决问题的方法或者给其时间重做决定，从而会预防自杀，而不是鼓励自杀行为。 **流言：**

说要自杀的人，并不会自杀。

事实：谈论自杀的人可能正在寻求帮助或支持。大部分考虑自杀的人正在经历焦虑、抑郁和无助，并且可能觉得除了自杀别无选择了。

流言：考虑自杀的人下定决心就要死。

事实：恰恰相反，考虑自杀的人通常是矛盾重重的，对于生还是死犹豫不决。比如有的人可能冲动下服用农药，尽管他们其实想活下来，也会在几天后死亡。在这个犹豫的关键时刻获得情感支持可以预防自杀。

流言：大多数自杀都是在没有征兆的情况下突然发生的。

事实：大多数自杀事件之前都有警示信号，无论是言语或者行为上的信号。当然，一些自杀事件的确是在没有任何征兆的情况下发生。但了解征兆信号是什么，并且留意这些警示信号还是很重要的。

流言：一旦有人有自杀想法，他或她将永远有自杀的想法。

事实：自杀风险的增高往往是短期的，且是在特定情形下出现的。虽然自杀想法可能会回来，但它们并不是永久性的，以前有过自杀想法和自杀行为的人依然可以继续生活下去。

流言：只有患精神障碍的人才会自杀。

事实：自杀行为表明个体非常不快乐，而未必是得了精神障碍。许多患有精神疾病的人不一定有自杀风险，也不是所有自杀的人都有精神障碍。

流言：自杀行为很容易解释。

事实：事实上自杀从来不是单一因素或事件的结果。导致个人自杀的因素通常是复杂多样的，不应以简单的方式进行解读和报道。要理解自杀行为，需要考虑到身体健康、心理健康、应激性生活事件、社会

和文化因素。冲动在自杀中也扮演着重要的角色。精神疾病可能会影响个体应对生活压力和人际冲突的能力，因此患有精神疾病的人更可能出现自杀风险。然而，仅仅精神疾病不足以解释自杀。将自杀原因归为某个特定事件，比如考试失败或关系破裂，几乎总是会有误导性。在死亡原因尚未充分调查清楚的情况下，不宜对死亡的原因和促发因素过早下结论。

流言：自杀是解决问题的适当方式。

事实：事实上自杀不是一种建设性的或适当的解决问题的方法，也不是面对痛苦或者处理不利的生活环境的唯一可能的方法。那些有过自杀想法且成功应对生活中困难的个体的故事能帮助其他目前有自杀想法的个体在面对困难的时候做出自杀以外的选择。自杀也会对家庭成员、朋友和整个社区造成毁灭性的影响，经常使他们怀疑是否可能错过了某些迹象，继而感到内疚、愤怒、歧视和/或被遗弃。自杀报道在不责备自杀者亲友的前提下，以一种敏感的方式探索这些复杂的背后原因，从而帮助公众了解为自杀者亲友提供适当的支持的必要性。



北京回龙观医院北京心理危机研究与干预中心

2019年1月