

#chatsafe

10 parasta vinkkiä



#chatsafe 10 parasta vinkkiä

Pidä huolta itsestäsi

1. Pidä huolta omasta terveydestäsi ja hyvinvoinnista. Jos netissä näkemäsi ahdistaa tai tunnet musertuvasi, tässä muutamia ehdotuksia kokeiltavaksi:

- Pyydä tukea perheenjäseneltä, ystävältä tai ammattiauttajalta
- Siirry hetkeksi muualle fyysisesti, kirjaudu kokonaan ulos tai tee jotain sellaista, johon ei liity sosiaalista mediaa.
- Piilota postaukset uutisvirrastasi tai lopeta mahdollisesti ahdistusta aiheuttavan sisällön seuraaminen.

Yleistietoa

2. Mykistä, jäädytä tai piilota sisältöä, lopeta tai estä henkilön tai tilin seuraaminen, tai tee ilmoitus mielestäsi muille vaarallisesta postauksesta.

3. Liitä mukaan linkkejä tukipalveluihin, kun keskustele netissä itsemurhasta.

4. Vältä sanoja, jotka kaunistelevat tai romantisoivat itsemurhaa tai saavat sen näyttämään kiinnostavalta, tai tuomitsevia fraaseja, jotka vahvistavat myyttejä, leimautumisen pelkoa ja stereotypioita.

Oman tarinan jakaminen

5. Kun jaat oman tarinasi, painota kokemuksissasi osuutta, josta ilmenee, miten tärkeää on hakea apua varhaisessa vaiheessa, sekä viestejä, jotka vähentävät leimautumisen pelkoa ja edistävät toivoa ja toipumista.

6. Harkitse sisältö- tai triggerivaroituksen käyttöä etukäteisvaroituksena toisille, ennen kuin he näkevät postaamasi sisällön.

Viestiminen muista ihmisistä

7. Älä postaa tai jaa yksityiskohtaista tietoa tai valokuvia itsemurhasta tai itsemurhayrityksen tavoista ja paikoista, tai valokuvia, joissa kyseinen henkilö näyttää ahdistuneelta.

8. Postaa tai jaa itsemurhasta vain tietoa, joka on totta, ja yritä olla spekuloida tai toistamasta postauksia.

Vastaaminen toisille

9. Ennen kuin vastaat jollekin, joka saattaa olla itsemurhavaarassa, tarkista, miten itse voit, ja muista, että on ok olla vastaamatta. Et ole yksin, ja jos sinusta ei tunnu hyvältä vastata, puhu luotettavalle henkilölle tai ammattiauttajalle, tai ilmoita sisällöstä käyttämäsi sosiaalisen median alustalla.

10. Jos koet, että voit vastata jollekin, joka saattaa olla itsemurhavaarassa, ota häneen yhteys yksityisesti, tiedosta hänen tunteensa ja kerro, miksi olet huolissasi hänestä, ja muista, että on ok kysyä, harkitseeko hän itsemurhaa.

- Jos hän ei ole välittömässä vaarassa, tarjoa linkkejä tukipalveluihin.
- Jos hän on välittömässä vaarassa, ota yhteyttä hätänumeroon (112) ja hänen perheenjäsenensä tai luotettavaan ystäväänsä. Mikäli mahdollista, kerro henkilölle, mitä teet ja kysy, onko se ok.

Lisätietoa ja -vinkejä saat sivustolta [#chatsafe](#).

Australian hallitus tukee Orygenin #chatsafe-projektia National Suicide Prevention Leadership and Support Program (Kansallinen itsemurhien ehkäisyn johtaminen ja tuki) -ohjelman rahoituksella. Orygenin ohjeistus on levinnyt kaikkialle maailmassa Facebookin tuella.