



Warszawa, 4 maja 2026 roku

Stowarzyszenie Polskie Towarzystwo Suicydologiczne  
ul. Mazowiecka 11a  
00-052 Warszawa

## LIST OTWARTY

### **do środowiska dziennikarskiego oraz redakcji mediów masowego przekazu w sprawie odpowiedniego informowania o zachowaniach samobójczych dzieci i młodzieży**

Szanowni Państwo,  
Redaktorki i Redaktorzy, Dziennikarki i Dziennikarze, Wydawcy i Właściciele Mediów,  
Twórcy internetowi,

w imieniu Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego oraz sygnatariuszy tego listu, zwracamy się z apelem o pilne i konsekwentne stosowanie standardów odpowiedzialnego informowania o zachowaniach samobójczych w mediach, szczególnie w odniesieniu do dzieci i młodzieży, które są wyjątkowo narażone na Efekt Wertera.

W ostatnich dniach opinia publiczna została poruszona medialnymi doniesieniami dotyczącymi samobójczej śmierci nastolatków. Skala, sposób i język części tych publikacji budzą głęboki niepokój. W wielu materiałach pojawiły się elementy naruszające podstawowe zasady bezpiecznego informowania o zachowaniach samobójczych, które są rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia i Ministerstwo Zdrowia: sensacyjność, eksponowanie okoliczności śmierci, szczegółowe opisy zdarzeń i metody odebrania sobie życia, publikacja listu pożegnalnego, a także nadmierne upraszczanie przyczyn, sprowadzające dramat do jednego czynnika, np. hejtu czy konfliktów rówieśniczych.

Taki sposób relacjonowania może nie tylko pogłębiać cierpienie rodzin i bliskich, ale również stwarzać realne ryzyko społeczne. Od dziesięcioleci badania naukowe opisują zjawisko efektu Wertera –ryzyko wzrostu zachowań samobójczych w wyniku naśladownictwa po intensywnych, nieprzestrzegających rekomendacji przekazach medialnych dotyczących samobójstw. Ryzyko to jest szczególnie wysokie wśród młodych osób znajdujących się w kryzysie psychicznym, identyfikujących się z bohaterem publikacji.

Dlatego przypominamy, że informowanie o zachowaniach samobójczych nie jest wyłącznie kwestią redakcyjnego stylu. Jest kwestią odpowiedzialności społecznej i bezpieczeństwa publicznego.



Apelujemy do wszystkich redakcji o bezwzględne stosowanie standardów rekomendowanych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), Ministerstwo Zdrowia oraz ekspertów, w tym Polskie Towarzystwo Suicydologiczne, w szczególności o:

- unikanie sensacyjnych tytułów, dramatyzujących narracji i eksponowania szczegółów dotyczących metody czy miejsca zdarzenia;
- niesprowadzanie samobójstwa do jednej przyczyny i unikanie uproszczonych wyjaśnień;
- niepublikowanie całości ani fragmentów listu pożegnalnego
- rezygnację z publikowania treści mogących romantyzować lub heroizować zachowania samobójcze;
- ograniczenie powielania materiałów opartych na niesprawdzonych informacjach, plotkach lub treściach z mediów społecznościowych;
- każdorazowe dołączanie informacji o dostępnych formach pomocy i wsparcia kryzysowego;
- konsultowanie sposobu relacjonowania takich zdarzeń z ekspertami zdrowia psychicznego i suicydologii.

Media mają ogromną siłę – mogą zwiększać ryzyko, ale mogą też chronić życie. Odpowiedzialne dziennikarstwo może wzmocnić udowodniony naukowo efekt Papageno, pokazując możliwości uzyskania pomocy oraz strategie radzenia sobie w kryzysie. To dzięki przestrzeganiu rekomendacji dotyczących bezpiecznego informowania o zachowaniach samobójczych, możemy realnie wpłynąć na zmniejszenie się w Polsce tego typu zdarzeń.

Jako Polskie Towarzystwo Suicydologiczne jesteśmy otwarci na wspieranie środowiska medialnego w upowszechnianiu standardów, prowadzenie dialogu z redakcjami oraz inicjowanie działań edukacyjnych na rzecz bezpiecznej komunikacji o zachowaniach samobójczych.

W obliczu narastającego kryzysu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży nie ma już miejsca na dowolność ani brak refleksji w debacie publicznej. Odpowiedzialność za słowo staje się realnym obowiązkiem – szczególnie dla mediów, opiniotwórców i wszystkich uczestników przestrzeni informacyjnej. Każdy materiał prasowy, nagłówek czy publikacja może bezpośrednio wpływać na decyzje młodych ludzi – zarówno zwiększając ryzyko zachowań samobójczych, jak i kierując ich ku szukaniu pomocy.

Dlatego apelujemy o odpowiedzialne informowanie o zachowaniach samobójczych poprzez opieranie się na aktualnej wiedzy naukowej, wolne od sensacyjności i uproszczeń oraz ukierunkowane na ochronę osób najbardziej wrażliwych. Wymaga to świadomości, że słowo nie jest neutralne – ma siłę sprawczą. Może pogłębiać kryzys albo mu przeciwdziałać. Może odbierać nadzieję albo ją przywracać.

W tej sytuacji odpowiedzialność nie jest wyborem – jest koniecznością. Od sposobu, w jaki mówimy o zdrowiu psychicznym dzieci i młodzieży, może zależeć ludzkie życie.



POLSKIE  
TOWARZYSTWO  
SUICYDOLOGICZNE

Do apelu mogą przyłączyć się przedstawiciele instytucji publicznych, organizacji społecznych, środowiska eksperckiego i mediów.

Prof. AJP dr hab. Adam Czabański  
Prezes Zarządu  
Stowarzyszenie Polskie Towarzystwo Suicydologiczne

dr Halszka Witkowska  
Wiceprezes Zarządu  
Stowarzyszenie Polskie Towarzystwo Suicydologiczne

dr Aleksandra Kielan - Sekretarz Zarządu Stowarzyszenia Polskie Towarzystwo Suicydologiczne

mgr Jolanta Palma - Skarbnik Stowarzyszenia Polskie Towarzystwo Suicydologiczne

mgr Lucyna Kicińska - Członek Zarządu Stowarzyszenia Polskie Towarzystwo Suicydologiczne

mgr Ryszard Jabłoński - Członek Zarządu Stowarzyszenia Polskie Towarzystwo Suicydologiczne

dr hab. n.prawn. Norbert Malec - Członek Zarządu Stowarzyszenia Polskie Towarzystwo Suicydologiczne