



CONTENT  
FORUM

# SASaR: Sarawak Suicide Reporting Card

Led by media and lived experience

This tool covers news relating to suicidal behaviour which includes suicide attempts, self-harm and death by suicide.

## WHO IS IT FOR?

- Journalists
- Editors
- Content Creators

## WHY SHOULD WE CARE?

- The media plays an active role in the prevention of suicide.
- Media reports have the potential to either strengthen or damage suicide prevention efforts.
- Media reports about suicide can increase suicide risk because of imitative (copycat) suicides.
- Responsible reporting about suicide can help educate the public about suicide and its prevention.
- Offers hope to all especially vulnerable individuals, reduces stigma and inspires open dialogue.

## RESPONSIBLE REPORTING

- Report suicide as a public health issue.
- Include stories focused on hope, help-seeking and preserving the dignity of the deceased and bereaved.
- Include resources and provide information on the warning signs of suicide, hotlines, and treatment resources.
- Use appropriate language, as certain phrases and words can further stigmatize suicide, spread myths, and undermine suicide prevention.



## DO'S

- ✓ Respect the privacy of the deceased and do not disclose identity. Mention only gender and age. Write in general where the deceased was found (e.g. Miri, Kuching etc).
- ✓ Report the deceased as "found dead" and not death by suicide (if not confirmed).
- ✓ Obtain confirmation from the police if they have received a report of suspected suicide.
- ✓ Include helpline in the news report.

## DON'TS

- ✗ Do not publish the identity of the deceased (i.e. name, religion, race, job, treatment history etc.)
- ✗ Avoid publishing photographs or videos related to the suicide (including graphics or illustrations showing methods/ detailed descriptions of the suicide).
- ✗ Do not publish suicide note.
- ✗ Do not mention methods or the exact location of the suicide in the news report.
- ✗ Avoid interviewing or taking information (social media posts) from the bereaved without their consent.
- ✗ Avoid referring to a suicide as "successful", "unsuccessful attempt" or "failed attempt" in the news report.
- ✗ Do not sensationalize news reports including headlines especially when it involves a celebrity or influential person.

## HELPLINES

- 📞 Talian Heal 15555
- 📞 Befrienders KL 03-76272929
- 📞 Life Line Association Malaysia 03-42657995
- 📞 Befrienders Kuching 082-242800 (6.30 pm - 9.30 pm)



Question not answered?

Any further queries:  
<http://surl.li/keqls>



# SASaR: Pelaporan Berita Bunuh Diri Sarawak

Diterajui oleh pengamal media dan pemandiri

Panduan ini merangkumi isu bunuh diri termasuk percubaan bunuh diri, tabiat mencederakan diri sendiri dan juga kematian akibat bunuh diri.

## UNTUK SIAPA?

- Wartawan
- Editor
- Pencipta Kandungan

## KENAPA PEDULI?

- Media memainkan peranan yang penting dalam pencegahan bunuh diri.
- Laporan media berpotensi untuk memperkasakan atau mengekang usaha pencegahan bunuh diri.
- Laporan media yang tidak bertanggungjawab tentang bunuh diri boleh meningkatkan risiko bunuh diri akibat daripada peniruan perilaku bunuh diri.
- Laporan yang bertanggungjawab tentang bunuh diri boleh mendidik orang ramai, memberi kesedaran kepada orang ramai tentang bunuh diri dan cara-cara pencegahannya.
- Media mampu mengurangkan stigma dan menggalakkan perbincangan tentang bunuh diri secara terbuka.

## LAPORAN YANG BERTANGGUNGJAWAB

- Laporkan laporan kejadian bunuh diri sebagai isu kesihatan awam.
- Naratif yang memberi harapan untuk pulih daripada krisis bunuh diri bagi mengurangkan penularan (peniruan) perilaku bunuh diri.
- Sertakan di dalam laporan, sumber dan maklumat tentang tanda-tanda amaran bunuh diri, talian bantuan dan juga sumber rawatan.
- Gunakan bahasa yang sesuai kerana sesetengah frasa dan perkataan boleh mencetuskan stigma tentang isu bunuh diri, menyebarkan mitos dan melemahkan usaha-usaha pencegahan bunuh diri seperti "menghukum pelaku", "merendah/menghina si pelaku" sebagai seorang yang tiada agama dan tidak beriman.



## LAKUKAN

- ✓ Menjaga privasi si mati. Laporkan hanya tentang jantina dan umur dalam laporan. Penulis juga boleh menyebut secara umum iaitu tempat dan masa (contohnya: ditemui di Miri atau Kuching dan pada hari Selasa pukul 6 pagi).
- ✓ Laporkan mangsa sebagai ditemui mati dan bukannya menyatakan mangsa mati sebagai akibat daripada bunuh diri (jika tidak disahkan).
- ✓ Hubungi polis untuk mengesahkan sama ada pihak berkuasa telah menerima laporan mengenai kejadian bunuh diri.
- ✓ Hendaklah memasukkan sumber-sumber sokongan kesihatan mental (kaunseling, kumpulan sokongan) atau talian bantuan dalam laporan berita.

## ELAKKAN

- ✗ Jangan mendedahkan identiti mangsa seperti nama, agama, bangsa, pekerjaan, sejarah rawatan dan lain-lain.
- ✗ Jangan memuat naik gambar dan video yang berkaitan dengan kejadian bunuh diri (termasuk gambar yang dikaburkan, grafik atau ilustrasi yang menunjukkan kaedah/bunuh diri)
- ✗ Jangan memuat naik nota bunuh diri.
- ✗ Jangan melaporkan kaedah dan peralatan yang digunakan si pelaku untuk bunuh diri atau lokasi yang tepat.
- ✗ Elakkan menemu bual ahli keluarga, saudara mara atau rakan yang sedang bersedih atau mengambil pos media sosial tanpa kebenaran.
- ✗ Jangan menggunakan istilah bunuh diri seperti "berjaya bunuh diri", "percubaan tidak berjaya" atau "percubaan gagal".
- ✗ Jangan mensensasikan laporan berita sebagai tajuk utama dan juga apabila mangsa melibatkan orang kenamaan / berpengaruh / selebriti.

## TALIAN BANTUAN

- 📞 Talian Heal 15555
- 📞 Befrienders KL 03-76272929
- 📞 Life Line Association Malaysia 03-42657995
- 📞 Befrienders Kuching 082-242800 (6.30 ptg - 9.30 mlm)



Ada soalan?

Pertanyaan lanjut:  
<http://surl.li/keqls>

由卫生组织与媒体共同拟定

这个工具涵盖与自杀行为相关的新闻。包括企图自杀、自残或自杀致死。



## 对象

- 记者
- 编辑
- 作者

## 角色和职责

- 媒体在预防自杀方面能起积极作用
- 媒体报导有可能破坏或削弱预防自杀的努力
- 新闻头条自杀报导或会导致模仿效应而提升自杀风气
- 负责任的报导自杀新闻可以帮助教育公众有关自杀课题及预防自杀等知识
- 为处于风险的群体带来希望，减少对自杀的污名化并启发开放式讨论。

## 负责任的报导指引

- 将自杀列为公共卫生议题
- 报导中融入希望，治愈和康复的案例可以减少自杀传播的风险
- 展示求助资讯包括关注轻生症状，求助热线和如何寻求治疗
- 使用适当的措词，因为一些措辞可能污名化自杀，传播迷思甚至抵触防止自杀的目的。例如“自杀成功”或失败，“自杀不遂”等词汇。



## 该做什么

- ✓ 在新闻报导中只提及受害者的性别和年龄。作者也可以笼统地提及他或她是在哪里被发现的（即死于美里、古晋或诗巫等地）
- ✓ 报导受害者被发现死亡，而不是说他或她死于自杀
- ✓ 向警方确认当局是否有收到有关自杀事件的报案
- ✓ 在新闻报导中加入求助热线

## 不要

- ✗ 刊登死者的身份（例：名字、宗教、种族、职业、病史等）
- ✗ 发布与自杀事件相关的照片或视频（包括报导自杀方式细节/描述的图片或插图）
- ✗ 公布受害人的遗书
- ✗ 在新闻报导中提及自杀的方式或自杀的确切地点
- ✗ 采访悲恸中的家庭成员或亲戚朋友
- ✗ 在新闻报导中将自杀称为“成功”、“未遂”或“失败”
- ✗ 耸人听闻的新闻报导，包括新闻头条，尤其是当受害者涉及知名人士/有影响力的人时

## 求助热线

- 📞 Talian Heal  
15555
- 📞 Befrienders KL  
03-76272929
- 📞 Life Line Association Malaysia  
03-42657995
- 📞 Befrienders Kuching  
082-242800 (6.30 pm - 9.30 pm)



还有更多疑问？

请查阅: <http://surl.li/keqls>