TAFLEN FFEITHIAU
PORTREADU MEWN DRAMÂU

CANLLAWIAU I'R CYFRYNGAU
ar adrodd am hunanladdiad

SAMARITANS
SAMARIAID

Cefndir

Mae hunanladdiad a hunan-niwed yn codi'n aml mewn storïau ar gyfer ffilmiau, drama deledu ac operâu sebon. Mae angen bod yn ofalus gyda'r ffordd y caiff y materion hyn eu portreadu gan y bydd gwylwyr bregus efallai'n uniaethu'n agos â rhai cymeriadau.

Cofiwch

- Mae dynion yn llawer mwy tebygol na menywod o ladd eu hunain; yn arbennig mae mwy o berygl i ddynion canol oed o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol is ladd eu hunain. Gallai portread sensitif, cyfrifol a realistig o ymddygiad hunanladdol gan gymeriad gwryw dosbarth gweithiol helpu i fynd i'r afael â mater difrifol ym maes iechyd y cyhoedd, yn enwedig pe bai'r cymeriad yn gofyn am gymorth ac yn dewis byw.
- Mae hunanladdiad yn gymhleth ac anaml iawn y mae'n ganlyniad i un ffactor, mae'n debygol o fod â nifer o achosion sy'n gysylltiedig â'i gilydd. Gall problemau iechyd meddwl fod yn ffactor, felly hefyd camddefnyddio sylweddau neu deimladau o anobaith.
- Mae swyddfa'r wasg y Samariaid, a'u llinell tu allan i oriau i'r wasg, yno i gynorthwyo gwneuthurwyr rhaglenni a sgriptwyr wrth bortreadu hunanladdiad mewn dramâu.

Arferion gorau ar gyfer portreadau hunanladdiad mewn dramâu

Stori

- Peidiwch â defnyddio esboniadau rhy syml am hunanladdiad a byddwch yn ofalus i beidio â'i bortreadu fel rhywbeth sy'n cael ei ysgogi gan un ffactor fel colli swydd neu berthynas yn chwalu.
- Mae hunanladdiad yn weithred eithafol y gellir ei hatal, ac ni ddylid byth ei bortreadu fel ffordd resymegol neu resymol o ddatrys problem neu amgylchiadau anodd. Peidiwch ag awgrymu bod ymddygiad hunanladdol cymeriad yn ymateb derbyniol i argyfyngau beunyddiol.
- Peidiwch â gwneud yn fach o realiti hunanladdiad. Gall portreadu gorddos, er enghraifft, fel ffordd esmwyth a heddychlon o farw, fod yn beryglus iawn ac nid yw'n debyg o gwbl i realiti methiant araf yr iau / afu ar ôl gorddos.
- Gochelwch rhag portreadu ymgais at hunanladdiad fel rhywbeth y gellir ymadfer ohono'n gyflym. Peidiwch â dangos y cymeriad yn mynd yn ôl i fywyd normal o fewn oriau neu ddyddiau neu erbyn y bennod nesaf.
- Peidiwch byth â dangos bod hunanladdiad neu ymgais at hunanladdiad wedi cael ei

'wobrwyo'. Gochelwch rhag stori, er enghraifft, sy'n dangos rhieni sydd wedi gwahanu neu wedi ysgaru'n aduno ar ôl hunanladdiad eu plentyn. Gall hyn wneud i blentyn feddwl y byddai ceisio'i ladd ei hun yn gallu arwain at ddiweddglo hapus i'w deulu.

- Cymerwch ofal wrth ddangos golygfeydd llawn galar. Yn arbennig, peidiwch â dangos cymeriadau sydd efallai wedi 'cyfrannu' at yr hunanladdiad, yn edifarhau am eu gweithredoedd. Gallai gwylwyr bregus sydd, er enghraifft, wedi cael eu bwlio gael eu harwain i gredu bod hunanladdiad yn ffordd bosibl o dalu'r pwyth yn ôl i'r rhai sydd wedi'u bwlio a gwneud iddynt edifarhau.
- Meddyliwch yn ofalus am y gerddoriaeth a ddewisir a'r ffordd y caiff ei defnyddio wrth bortreadu hunanladdiad. Gellid dehongli cerddoriaeth lawn emosiwn fel rhywbeth sy'n gor-ddramateiddio neu'n gorliwio marwolaeth.

Dewis cymeriad

- Byddwch yn arbennig o ofalus wrth bortreadu ymddygiad hunanladdol gan gymeriadau ifanc neu hoffus. Y rhain yw'r cymeriadau y mae gwylwyr bregus yn fwyaf tebygol o uniaethu â hwy. Cofiwch mai pobl ifanc yw'r grŵp y mae'r cyfryngau'n fwyaf tebygol o ddylanwadu arno ac felly sydd â'r perygl mwyaf o ymddwyn mewn ffordd ddynwaredol.

Portreadu dull hunanladdiad

- Rhowch gyn lleied o fanylion ag sy'n bosibl am ddull yr hunanladdiad mewn unrhyw bortread dramatig, er mwyn osgoi dylanwadu'n ormodol ar ymddygiad pobl fregus. Er enghraifft, peidiwch byth â dangos y math o dabledi mae cymeriad wedi'u cymryd mewn gorddos, na faint ohonynt, na'r pecynnau.
- Peidiwch â phortreadu unrhyw ddulliau hunanladdiad sy'n hawdd eu dynwared, yn enwedig os yw'r deunyddiau ar gael yn rhwydd. Ceisiwch beidio â dangos manylion technegol dull yr hunanladdiad fel selio ffenestri, neu gysylltu pibell â pheipen ecsôst car.
- Peidiwch byth ag awgrymu bod dull hunanladdiad yn gyflym, yn hawdd, yn ddi-boen, a/neu'n sicr o arwain at farwolaeth, gan mai'r wybodaeth hon mae pobl hunanladdol yn chwilio amdani wrth ystyried lladd eu hunain.
- Peidiwch â dod â dulliau newydd neu anghyffredin i ymwybyddiaeth y cyhoedd.
- Ni ddylid byth darlledu eiliad y farwolaeth ac, os oes modd, dylid llwyr osgoi dangos gweithred yr hunanladdiad ei hun – dylid cyfeirio ato'n unig.

Ffactorau ychwanegol i'w hystyried

- Byddwch yn arbennig o ofalus ynghylch y ffordd y caiff ffilmiau neu raglenni eu hyrwyddo. Gwnewch yn siŵr bod adrannau neu asiantaethau sy'n gyfrifol am gynhyrchu trêls yn ymwybodol o ganllawiau ar adrodd am hunanladdiad. Bydd hyn yn helpu i atal gor-ddramateiddio wrth roi cyhoeddusrwydd i raglen.
- Cyfeiriwch wylwyr a gwrandawyr i ffynonellau cymorth, fel y Samariaid, ar ôl darllediad sy'n cynnwys hunanladdiad.

I gael awgrymiadau cyffredinol am yr arferion gorau gweler *Canllawiau'r Samariaid i'r Cyfryngau ar Adrodd am Hunanladdiad* ar: www.samaritans.org/mediaguidelines

Cysylltu â swyddfa'r wasg y Samariaid:
+44 (0)20 8394 8300
Tu allan i oriau: **+44 (0)7943 809 162**
press@samaritans.org
#reportingsuicide

SAMARITANS SAMARIAID