

E-wolność czy e-zniewolenie.

Analiza stron internetowych propagujących anoreksję jako styl życia

E-freedom, or e-enslavement.

Analysis of websites that promote anorexia as a lifestyle

Katarzyna Trybusiewicz

Studenckie Koło Naukowe przy Katedrze i Klinice Psychiatrii
Uniwersytetu Medycznego w Lublinie

Streszczenie

Anoreksja to choroba o najwyższym wskaźniku śmiertelności wśród wszystkich chorób psychicznych. Terapia tego zaburzenia jest szczególnie trudna ze względu na niechęć do jej podjęcia ze strony chorych. Przyczynami takiego podejścia jest nieufność anorektyczek w stosunku do reszty społeczeństwa oraz brak odczucia, że anoreksja to choroba, a nie styl życia. Ubiegłe dziesięciolecie przyniosło znaczący wzrost liczby stron internetowych zrzeszających osoby z zaburzeniami odżywiania. Jedynie nieliczne z nich proponują wsparcie w walce z chorobą, natomiast pozostałe postulują za uznaniem anoreksji za ideologię życiową. Zawarte w nich sposoby na osiągnięcie ekstremalnie niskiej wagi ciała stanowią zagrożenie dla młodych dziewczyn o niskiej samoocenie i z zaburzonym obrazem własnego ciała. Powszechność i dostępność Internetu spowodowały, że ze stron pro-ana korzysta obecnie większość osób cierpiących na zaburzenia odżywiania. Wstępna analiza tych stron wskazuje, że dla chorych stanowią one zarówno źródło wsparcia, ale również mogą motywować do dalszego zwiększania rygoru żywieniowego. Artykuł ten ma na celu przybliżenie realiów, zamkniętego dla zdrowych osób, świata pro-ana w Internecie. Wpływ wspólnot internetowych na rozwój zaburzeń odżywiania został do tej pory zbadany jedynie powierzchownie, a dotychczasowa walka z ruchem pro-ana przyniosła negatywne rezultaty w postaci hasel i zabezpieczeń przed dostępem do stron dla osób postronnych. Pytaniem pozostaje, w jaki sposób profesjonaliści mogą wykorzystać treści internetowe do walki z zaburzeniami odżywiania i podjęcia bardziej skutecznej terapii.

Summary

Anorexia is a disease with the highest mortality rate among all mental diseases. Treatment of this disorder is especially difficult because in most cases patients show lack of willingness to get out of the illness. The reason of their approach is the feeling of being alienated from the society and persuasion of anorexia being not a disease but conscious lifestyle. The number of websites uniting people with eating disorders has grown significantly in the previous decade. Most of the websites propagate anorexia as an ideology and way of life, while minority of them offer support in struggle with the disease. The information about getting extremely low body weight presented on pro-ana websites can be dangerous for young women with low self esteem and unsettled body image. Universality and accessibility of the Internet are the reasons why the majority of the people with eating disorders are using the pro-ana websites nowadays. Preliminary analysis of the websites indicates that it can be the source of a positive support but on the other hand can also motivate to exacerbate the dieting regime. The aim of the article is to show the reality of hermetic pro-ana world in the Internet. The influence of the Internet societies on development of eating disorders has been poorly examined till now and the struggle with pro-ana movement has created only negative effects such as passwords and protections against unwelcome guests. The question is how professionals can make a convenience of websites' content to fight with eating disorders and to create a therapy which can be much more effective.

Słowa kluczowe: Internet, zaburzenia odżywiania, strony internetowe pro-ana, pro-mia

Key words: Internet, eating disorders, pro-Ana, pro-MiaWeb sites

Wpływ stron pro-Ana i pro-Mia na promocję zaburzeń odżywiania

W przeciągu ostatnich lat, niepostrzeżenie i na dużą skalę, doszło do powstania ruchu promującego niezdrowe i ekstremalne odchudzanie. Co gorzej, ruch ten, nazwany skrótowo pro-ana

(pro anoreksja), wykorzystuje do swych działań potężne źródło medialne, jakim jest Internet. Dostępność i anonimowość w sieci stały się sprzymierzeńcem stron o treści pro-ana [1,2,3]. Zaalarmowani problemem administratorzy serwerów starają się na bieżąco zamykać te strony lecz tak

samo jak np. w przypadku treści nazistowskich, na miejsce jednej skasowanej strony pojawia się kilka następnych. Walka z ich działalnością może jedynie polegać na dokładnym przeanalizowaniu treści, co być może będzie pomocne terapeutom i rodzinom w szybszym wychwyceniu niepokojących zachowań i podjęciu bardziej skutecznej terapii [4].

Pojawienie się pierwszych stron pro-ana datuje się, na co najmniej 10 lat wstecz. Ich zasadnicze rodzaje to: fora dyskusyjne i blogi ilustrujące codzienne zmagania z odchudzaniem się. Polskie anorektyczki tworzą ściśle zamkniętą grupę. W chwili obecnej trudno znaleźć na forum otwarte dla każdej osoby surfującej po Internecie, czego dowodem jest to, że z dziesięciu przeanalizowanych for ogólnie dostępne były tylko dwa z nich. Ingerencja przypadkowych gości i zainteresowanie medialne sprawiły, że administratorki zabezpieczyły swoje fora hasłami dostępu, ponieważ doskonale zdają sobie sprawę z toczącej się wojny przeciwko ich stronom internetowym. Popularne dzisiaj portale społecznościowe tj. Facebook, Myspace, Xanga starają się walczyć z grupami i profilami osób propagujących anoreksję, co zmusza te dziewczyny do przemyślnego ukrywania siebie i swojej działalności w Internecie.

Organizacja forum pro-ana jest ściśle hierarchiczna. Po pierwsze istotna jest selekcja – przechodzą przez nią jedynie dziewczyny, które satysfakcjonująco opisały swoje zmagania z wagą i odpowiedziały na pytanie, co dla nich znaczy ideologia pro-ana [5,6,7]. Po uzyskaniu dostępu – czas na „wykazanie się”. Pożądana jest duża aktywność – co najmniej 100 postów miesięcznie. Dziewczeta potrafią spędzać na forum ok. 5 godzin dziennie. Wiele administratorów wymaga także prowadzenia dzienniczków diety i składania usprawiedliwień nieobecności na forum [6]. Dziewczeta, które chcą „jedynie” schudnąć i nie ślubują posłuszeństwa w wyniszczaniu się „mimo wszystko”, są odrzucane. Możliwe jest też usunięcie z listy użytkowniczek forum, jeśli administratorka nie zauważy „(...) istotnych postępów w odchudzaniu”. Jedną ze stron prowadzi dział „Hall of shame”, zawierający posty niechcianych użytkowniczek for [7]. Oto cytaty obrazujące odmowy przyjęcia w poczet użytkowniczek:

„Minus za to, że nie potrafię wyczuć u Ciebie Any. Może się mylę. Ale sądzę, że pomyliłaś fora.”

„My się tu katujemy, cierpimy. Mamy tylko siebie tutaj, a gdy pojawiają się dziewczyny, które stosują anoreksję jako 'hobby', bardzo nam to ubliża. Jesteśmy dumnymi motylami i ośobiście mam dosyć (nie tylko ja) osób, które nazywają się mo-

tyłami, a nawet nie wiedzą, co ten tytuł oznacza. Jest tu wiele wspaniałych osób, którym anoreksja i bulimia utrudnia normalne życie, są bardzo kolorowymi, sympatycznymi osobami, które mają dużo więcej do dania i zaprezentowania światu niż tylko waga, a wybierają właśnie ją.”

„Witaj. Nie chcę być niemila na wejściu, ale wydaje mi się, że pomyliłaś fora. Anoreksja to dążenie do perfekcji. Bez względu na to czy wyniszczamy swój organizm, czy nie. A Ty pytasz o to czy martwię się o swój metabolizm.”

„Zrozum, to że piszesz, że nie chcesz schudnąć mnie ośobiście obraża. Bo tu się męczę wypływam flaki tracę zdrowie, a Ty tu chcesz zdrowieć na naszych oczach?!”

„Pro-Ana to pro-Ana, podążanie za tym, jesteśmy tu po to by dążyć do perfekcji, a nie próbować się z tego podnosić”

Ideologia pro-Any opiera się na dążeniu do perfekcji. Wiele z dziewczyn wie, że jest ona z gruntu nie do osiągnięcia – przyznają, że szczęśliwe będą dopiero w chwili śmierci z wycieńczenia. Perfekcja ma się przejawiać również w każdym innym aspekcie – makijażu, ubraniach, ocenach w szkole czy wynikach w pracy. Drugim filarem tego ruchu jest kontrola, zarówno nad kilogramami, jaki i całym swoim życiem. Niemal każda dziewczyna wyznacza sobie cele. Osiągnięcie kolejnej, niższej wagi to sukces. W ten sposób próbują udowodnić sobie, że osiągnęły kontrolę nad czymś, czego nikt inny nie jest w stanie kontrolować – nad potrzebą jedzenia.

Czasami wystarczy bliżej przyjrzeć się adresom mailowym nastolatek, by wyłapać te powiązane z ruchem pro-Ana. Aby uniknąć rozpoznania, używanie symbolicznych słów jest jednym ze sposobów omijania niebezpiecznych sformułowań tj. anoreksja, pro-Ana. Wychudzone, eteryczne ciało przywodzi im na myśl motyla, który jest w stanie wzbić się ponad „brudną fizjologię”, dlatego też jego motyw często przewija się w adresach stron, blogów i wzajemnym tytułowaniu się. Drugim, kluczowym słowem jest przymiotnik „porcelanowa -cienka, niemal przeźroczysta”.

Pieszczotliwe zdrobnienie Ana to dla nich personifikacja własnej choroby [3]. Staje się albo śmiertelnym wrogiem albo najlepszą przyjaciółką. Wyimaginowana „przyjaźń” motywuje je do pracy nad sobą, dużo wymaga, ale i wiele obiecuje. Mia (bulimia) to gorsza siostra Any. Dla wyznawczyń pro-Ana wymiotowanie jest „nieczyste”, dlatego na forach dyskusyjnych próbują one nakłonić bulimiczki do zmiany „przyjaciółki”.

Dziewczyny, które zazwyczaj głodują, epizody wymiotowania traktują, jako porażkę:

„Czy można być w ogóle pro-Mia? Samej zdarza mi się prowokować wymioty, ale wtedy czuję się taka zeszmaccona, że zaczynam głodować i, hm, to nie jest fajne. I bulimia jest gorsza od anoreksji, oznacza brak siły i woli walki z jedzeniem. I psuje organizm ze zdwojoną siłą.”

Zdecydowana większość stron dzieli podobne treści. Dziewczyny wymieniają się dietami, przepisami na niskokaloryczne potrawy, przypominają o aktualnych programach w telewizji dotyczących anoreksji. Dostępne są też bazy piosenek i książek o tej samej tematyce oraz cytaty i przykazania, czyli wszystko, co może być motywacją do odchudzania. Przede wszystkim prym wiodą tutaj tzw. „thinspiracje”, czyli fotografie wychudzonych kobiet, mające służyć jako zachęta do pracy nad własnym ciałem [2,3,8]. Przewijają się tam zarówno zdjęcia profesjonalnych modelek, celebrytek, jak i zwykłych dziewczyn wyłowionych, na licznych obecnie portalach społecznościowych. Ostatnim z trendów wśród anorektyczek jest wręcz dodatkowe „odchudzanie” tych postaci przy pomocy programów graficznych. Z takich zdjęć tworzone są tapety na ekrany komputerowe czy awatary używane na forach dyskusyjnych. W opinii ekspertów najbardziej niebezpiecznym z działań są jednak porady i triki [2,4]. Obok porad na oszukanie głodu, znajdują się tu również takie, dzięki którym można oszukiwać bliskich i terapeutów. I o ile rada, by ssąć kostki lodu, pić lodowatą wodę czy w razie ochoty na słodycze - colę bez cukru, wydaje się być w miarę nieszkodliwa, to jednak część z nich może spowodować utratę zdrowia lub nawet życia. Przykładowym sposobem jest picie octu jabłkowego w celu zmniejszenia łaknienia. Jest to powszechnie stosowany sposób, nawet wśród osób bez zaburzeń odżywiania, ale w świecie anorektyczek, tak jak wszystko, przybiera ekstremalną formę – zamiast słabego octu jabłkowego pity jest nierozcieńczony ocet spirytusowy. Dość głośny stał się również przypadek dziewczyny, która wsłuchawszy się w rady innych, aby zapomnieć o głodzie zjadła watę nasączoną herbatą. Po paru dniach bez wypróżnienia, w obawie o konsekwencje, zwróciła się o pomoc, oczywiście nie na pogotowie, ale na forum pro-Ana.

Kolejną alarmującą sprawą jest dzielenie się na forach informacjami o lekach i substancjach wspomagających odchudzanie [2]. Na pierwszym miejscu króluje Tussipect lub jego zamienniki – Adipex czy Sudafed. Pseudoefedryna zawarta w jego składzie w połączeniu z kofeiną i aspiryną

skutecznie imituje działanie droższej i gorzej dostępnej amfetaminy. Na nieszczęście dla użytkowników, obok nieważnych dla nich efektów ubocznych (kołatanie serca, mrocзки, zawroty głowy, obniżony nastrój, spadek koncentracji, zaniki pamięci), tolerancja na lek rozwija się bardzo szybko, co wymaga ciągłego zwiększania dawki. Na dzień dzisiejszy, gdy w Polsce wstrzymano obrót lekami hamującymi łaknienie na poziomie ośrodkowego układu nerwowego np. Meridii (Sibutramina), znalazł się sposób na obejście i tego problemu - leki są sprowadzane zza granicy i rozprowadzane za pomocą Internetu.

Czego poza tym dziewczęta szukają na forach internetowych? Jak same zgodnie twierdzą, przede wszystkim zrozumienia i wsparcia, jakiego nie doświadczają od bliskich i społeczeństwa [2,3]. Komentują wpisy na blogach koleżanek, pocieszają się, wymieniają się zdjęciami. Od czasu do czasu organizują spotkania „twarzą w twarz”. Takie znajomości mają szansę utrzymać się bardzo długo. Sprawę komplikuje fakt, że anorektyczki nie utrzymują normalnych przyjaźni, jako że tradycyjnie życie społeczne obraca się wokół jedzenia i picia. Brak oparcia w osobach zdrowych może utrudniać powrót do społeczeństwa. Specjalnym znakiem przynależności i identyfikacji z grupą pro-Ana stała się czerwona bransoletka [3]. W Polsce dziewczyny z reguły robią je same przy pomocy muliny czy zwykłego sznurka. W Stanach Zjednoczonych bransoletki rozprowadza strona internetowa blue-dragonfly.org [9]. Czerwony kolor zarezerwowany jest dla anoreksji, fioletowy dla bulimii. Bransoletki można nosić, zarówno na ręce, jak i wpleść we włosy czy używać jako breloczka do kluczy. Istnieje również, wspólny dla wszystkich stron, dekalog Any. Jest to kolejny przejaw gloryfikacji i personifikacji choroby. Niektóre z dziewcząt posiadają wręcz fizyczne wyobrażenie o anoreksji. W rysunkach i utworach literackich przedstawiana jest zazwyczaj jako gibka, wiotka blondynka o niebieskich oczach. Przywiązanie do idei anoreksji-przyjaciółki jest tak duże, że na jednej z zagranicznych stron odnotowano nawet pojawianie się pewnego rodzaju kultu. Opisany tam został obrzęd z użyciem ołtarza i innych magicznie naznaczonych utensyliów, którego celem jest podpisanie paktu z anoreksją przy pomocy własnej krwi [3]. Jest to jednak odosobniony przypadek tak ekstremalnego uwielbienia, potępiany przez część wyznawczyń pro-Ana.

Strony Internetowe zwalczające ruch pro-Ana

Jak walczyć z negatywnym wpływem stron jednoczących osoby z zaburzeniami odżywiania? Usuwanie ich na bieżąco z pewnością jest jakimś

sposobem, ale nigdy nie stanie się stuprocentowym rozwiązaniem. Należy sobie natomiast zdać sprawę, że Internet jest w stanie zaoferować nam również narzędzia do walki z tym ruchem. Po pierwsze w postaci coraz prężniej działających stron anty pro-Ana. Ich autorami są najczęściej były anorektyczki, ich rodziny czy partnerzy. Dla przykładu forum glodne.pl, oferuje wsparcie dla rodzin i osób pragnących uwolnić się od choroby [10]. Można tam znaleźć porady, jak postępować, gdy podejrzewamy zaburzenia odżywiania u kogoś znajomego, odnaleźć adresy sprawdzonych terapeutów czy też godziny spotkań grup wsparcia. Za granicą spory rozgłos uzyskały również kampanie promowane przez powszechnie rozpoznawane osoby i jest to kierunek, którym należy dalej podążać. Do edukacji nastolatków na temat zagrożeń wynikających z niezdrowego odchudzania się, można wykorzystywać dostępne na Internecie filmiki animowane, w których głos podkłada znana aktorka Julianne Moore. Dużo kontrowersji wywołały billboardy prezentujące nagą Isabelle Caro – aktorkę i fotomodelkę, która zachorowała na anoreksję w wieku 13 lat. Jakkolwiek część terapeutów neguje pozytywny wpływ obrazów wyniszczonego ciała Isabelle na dziewczęta w trakcie rozwoju choroby, to z pewnością problem zaburzeń odżywiania po tej dosadnej kampanii odcisnął się w świadomości wielu osób.

Podsumowanie

Zawartość stron pro-Ana i ich wpływ na rozwój zaburzeń odżywiania jest nadal tematem zbyt pobieżnie zbadanym. Powodem tego jest zarówno relatywnie krótki okres obecności takich stron w Internecie, jak również mała możliwości infiltracji w ich struktury [4]. Opublikowane ba-

dania zawierają w sobie wiele sprzeczności. Część badaczy sugeruje nawet istnienie pewnych pozytywnych aspektów „wspólnoty w odchudzaniu” – głównie jako jedynego azylu dla odrzuconych dziewczyn [8] oraz jako potencjalne źródło informacji dla terapeutów. Skoro wiemy już, że przynależność do grupy i ataki w jej stronę unifikują użytkowniczkę stron internetowych, to być może należy odrzucić obecną metodę walki ze zjawiskiem pro-Ana w postaci blokowania stron, a skupić się na wspieraniu i promowaniu inicjatyw wychodzących z ruchów anty pro-Ana.

Piśmiennictwo

1. Overbeke G. Pro-Anorexia Websites: Content, Impact, and Explanations of Popularity. *Mind Matters: The Wesleyan Journal of Psychology*, 2008; 3: 49-62.
2. Fox N., Ward K., O'Rourke A. Pro-anorexia, weight-loss drugs and the internet: an 'anti-recovery' explanatory model of anorexia. *Sociol. Health Illn.*, 2005; 27(7): 944-971.
3. Mulè A, Sideli L. Eating Disorders on the Web: Risks and Resources. *Stud. Health Technol. Inform.*, 2009; 144: 8-12.
4. Wilson J.L., Peebles R., Hardy K.K., Litt I.F. Surfing for Thinness: A Pilot Study of Pro-Eating Disorder Web Site Usage in Adolescents With Eating Disorders. *Pediatrics*, 2006; 118: 1635-1643.
5. <http://maigrelet.mojeforum.net/temat-vt2.html>
6. <http://www.porcelainbutterflies.fora.pl/regulamin,26/regulamin-forum,605.html>
7. <http://www.proanamotyle.pun.pl/forums.php>
8. Dias K. The Ana Sanctuary: Women's Pro-Anorexia Narratives in Cyberspace. *J. Intern. Women's Studies*, 2003; 4: 31-45.
9. <http://www.blue-dragonfly.org/welcome.html>
10. <http://www.glodne.pl/>

Adres do korespondencji

Katarzyna Trybusiewicz
Studenckie Koło Naukowe przy Katedrze i Klinice Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie
ul. Głuska 1, 20-439 Lublin