

Przyjaciółki wirtualnej Any – zjawisko proanoreksji w sieci internetowej

Friends of virtual Ana – the phenomenon of pro-anorexia in the Internet

Martyna Stochel¹, Małgorzata Janas-Kozik^{1,2}

¹Oddział Psychiatrii i Psychoterapii Wieku Rozwojowego Centrum Pediatrii im. Jana Pawła II
w Sosnowcu

Kierownik: dr n. med. A. Siwiec

²Klinika Psychiatrii i Psychoterapii SUM w Sosnowcu

Kierownik: prof. dr hab. n. med. I. Krupka-Matuszczyk

Summary

Anorexia nervosa is regarded as a serious mental disturbance, where denial of illness and strong resistance to treatment are symptomatic features. In many cases it leads to extreme devastation or even to death. Effective treatment of this disorder still remains a challenge for clinicians and researchers.

Since the 90-ies of the previous century there has been a rise in the free access to the internet. At present over a billion people all over the world use it. What young people look for in the internet is not only information, but also friends, support or entertainment. For last a few years, a phenomenon of pro-anorexia has been present in the Internet, connecting people who claim that anorexia is a “lifestyle” rather than a deadly illness, which should be treated. They communicate with each other through the internet blogs, forums and popular social networking sites, creating a virtual community. The pro-ana community is made up of adolescent girls and young women who decide on dieting. Pro-anorexia is still a poorly known phenomenon, especially in Poland. It seems to be very important to take a note on this phenomenon in the face of an increasing prevalence of eating disorders in the last years.

Słowa kluczowe: proanoreksja, społeczność wirtualna pro-ana, anoreksja psychiczna

Key words: pro-anorexia, virtual pro-ana community, anorexia nervosa

1. Wprowadzenie

Kiedy pod koniec lat 60. ubiegłego wieku powstał Internet, nikt nie mógł przewidzieć, jak potoczy się jego rozwój, jakie będzie jego przeznaczenie i jak liczna grupa stanie się jego użytkownikiem [1]. Od połowy lat dziewięćdziesiątych popularność Internetu zaczęła stopniowo rosnąć, obecnie korzysta z niego na całym świecie ponad miliard osób, a liczba ta wciąż wzrasta [2]. Użytkownicy sieci internetowej w Polsce

to ponad 15 mln osób, co stanowi niemal połowę społeczeństwa w grupie wiekowej powyżej 7 roku życia. Internet najpopularniejszy jest przede wszystkim wśród ludzi młodych – z sieci korzysta prawie 90% osób w wieku 16–24 lat [3].

Obecnie Internet to nie tylko łatwy dostęp do informacji czy wymiana wiadomości elektronicznych (e-mail), ale także możliwość interaktywnej komunikacji z innymi ludźmi. Taki sposób kontaktu może ułatwiać wchodzenie w społeczne interakcje, zarówno z osobami znajomymi, jak i obcymi ludźmi [4]. Ze względu na swoje właściwości zapewnia poczucie bezpieczeństwa, co ułatwia nawiązywanie kontaktów społecznych osobom nieśmiałym czy wycofanym społecznie [5]. Dla przykładu, nieśmiałe nastolatki mają mniej problemów komunikacyjnych podczas porozumiewania się za pośrednictwem sieci komputerowej niż w przypadku kontaktów bezpośrednich [6], a przyjaźnie zawarte tą drogą są zwykle trwałe i głębokimi związkami emocjonalnymi [5]. Ponadto zawieranie internetowych znajomości przez adolescentów zmniejsza u nich poczucie izolacji społecznej, pomaga w określaniu tożsamości [7] oraz poprawia umiejętności społeczne [6].

Wyniki badań dotyczących wpływu specyficznych cech komunikacji zapośredniczonej na zawieranie i utrzymywanie znajomości pokazują, że komunikacja drogą internetową stanowi, poza kontaktem telefonicznym i bezpośrednim, popularny sposób na powiększanie i utrzymywanie sieci kontaktów społecznych. Wirtualna przestrzeń przyczynia się także do wspierania i umacniania więzi społecznych [8, 9]. Internet stał się obecnie popularnym miejscem spotkań towarzyskich, szczególnie wśród osób będących w okresie adolescencji [10].

Rozwój komunikacji za pośrednictwem Internetu dał początek wirtualnym społecznościom, które skupiają ludzi o podobnych poglądach, zainteresowaniach czy preferencjach [11]. Od kilku lat w sieci internetowej istnieje zjawisko proanoreksji, które łączy osoby, dla których anoreksja jest raczej „stylem życia” niż śmiertelną chorobą. Tworzą one społeczność wirtualną o nazwie pro-ana, działającą za pośrednictwem blogów, forów internetowych oraz portali społecznościowych.

Zjawisko proanoreksji cieszy się wśród amerykańskich oraz zachodnioeuropejskich psychologów, psychiatrów i socjologów coraz większym zainteresowaniem, w Polsce jednak nie należy do tematów szczególnie eksplorowanych. Niniejszy artykuł poświęcony będzie przedstawieniu fenomenu, jakim jest zjawisko proanoreksji w sieci internetowej. Poszerzenie wiedzy w tym zakresie wydaje się szczególnie istotne dla klinicystów i badaczy zajmujących się zaburzeniami odżywiania. Skuteczna terapia anoreksji psychicznej nadal stanowi dla nich wyzwanie [12], głównie ze względu na fakt, iż osoby cierpiące z jej powodu zaprzeczają istnieniu choroby, dając temu wyraz poprzez silny opór wobec leczenia [13].

2. Czym jest proanoreksja i społeczność wirtualna pro-ana?

Proanoreksja jest ideologią głoszącą, iż anoreksja jest swoistego rodzaju świadomie wybranym „stylem życia” (ang. life style choice), a nie chorobą, którą należy leczyć [14]. Jej wyznawcy kontaktują się między sobą za pośrednictwem Internetu, tworząc wirtualną społeczność o nazwie pro-ana. Należą do niej przede wszystkim dorastające

dziewczęta i młode kobiety między 13 a 25 rokiem życia [15], które podjęły decyzję o odchudzaniu się [16]. Przynależność do społeczności manifestowana jest przez prowadzenie blogu o charakterystycznych cechach, jednak jej członków spotkać można również na forach internetowych czy popularnych portalach społecznościowych, jak *nasza-klasa.pl* czy Facebook.

3. Rozmiar zjawiska proanoreksji w Internecie

Rozmiar zjawiska proanoreksji w Internecie jest trudny do oszacowania. Każdego dnia pojawiają się nowe strony internetowe, podczas gdy inne ulegają likwidacji. Wydaje się jednak, że zjawisko to wykazuje tendencję wzrostową. W 2006 roku wpisując hasło „pro-ana” w wyszukiwarce Google.com, można było otrzymać ponad 1 300 000 wyników [17]. Powtarzając ten eksperyment w 2010 roku, otrzymano już ponad 4 560 000 wyników. Dla hasła „pro-ana blog” w 2006 r. Google.com wyświetlał 58 000 wyników [17], obecnie pojawia się ich ponad 3 640 000, co oznacza ponad sześćdziesięciokrotny wzrost (!). Pomimo prób eliminacji stron pro-ana z World Wide Web w 2001 roku przez organizacje typu nonprofit, takie jak National Eating Disorders Association, oraz przodujące przeglądarki internetowe, m.in. Yahoo! czy AOL, liczba osób zrzeszonych wydaje się nieustannie wzrastać [18].

Członków społeczności pro-ana znaleźć można na popularnych portalach; zrzeszeni są w grupach tematycznych dotyczących proanoreksji. Niekwestionowanym liderem wśród portali społecznościowych w Polsce jest *nasza-klasa.pl* [3], ostatnio prężnie rozwija się również Facebook. Na portalu *nasza-klasa.pl* istnieje kilka kont społeczności pro-ana, które liczą ponad 500 osób. Facebook w grupie tematycznej pro-ana zrzesza następnych 534 użytkowników. Warto jednak zaznaczyć, że oba portale mają także konta i grupy tematyczne anty-pro-ana.

4. Charakterystyczne elementy stron internetowych pro-ana

Strony internetowe tworzone przez członków wirtualnej społeczności pro-ana zawierają pewne charakterystyczne elementy. Należą do nich między innymi „Thin-spiracje”, „Dekalog Any”, diety czy sposoby na walkę z uczuciem głodu [19, 20, 21, 22]. Oprócz powyższych, dziewczęta zamieszczają często na swoich blogach zdjęcia dokumentujące postępy w utracie wagi, prowadzą dziennik on-line, publikują wspierające posty i wymieniają się doświadczeniami.

Centralną część blogu pro-ana stanowi internetowy dziennik, który zawiera zwykle treści związane z wydarzeniami życia codziennego oraz dokładny opis tego, co dana osoba zjadła w ciągu dnia, łącznie z wartością kaloryczną posiłków. Osoby czytające blog mają możliwość pozostawienia komentarza, pozytywnego lub negatywnego, w zależności od tego, jak bardzo jego właścicielowi udało się ograniczyć spożyte kalorie w danym dniu [23]. Norris i wsp. [21] dokonali analizy treści postów i informacji pojawiających się na stronach pro-ana. Na ich podstawie utworzono dziesięć najczęściej pojawiających się kategorii tematycznych, wśród których przodowały, związane z psychopatologią anoreksji, kontrola (utrata wagi daje poczucie kontroli

nad ciałem i życiem), sukces (powiązany z siłą, mierzony realną utratą kilogramów) oraz perfekcja (wyznaczana przez normy i zasady proanoreksji) [21].

Na blogu pro-ana zamieszczony jest zwykle „Dekalog Any”, czyli dziesięć „przykazań”, którymi powinna kierować się członkini społeczności pro-ana (np. „Bycie chudą jest ważniejsze od bycia zdrową”; „Niejedzenie i bycie chudą jest oznaką woli i sukcesu”). Zasady te mają na celu wskazanie drogi do bycia „odnoszącą sukcesy anorektyczką” (ang. „successful anorexic”): zdyscyplinowaną, kontrolującą siebie i odmawiającą sobie przyjemności płynącej z jedzenia [15, s. 197].

W społeczności pro-ana niezwykle ważna jest motywacja do zrzucania kilogramów. Na stronach znajdują się materiały mające motywować do dalszego chudnięcia lub utrzymywania ekstremalnie niskiej wagi. „Thinspiracje” są najczęściej zdjęciami modelek i gwiazd o wychudzonej sylwetce (np. Kate Moss, Mary Kate Olsen, Nicole Richie czy Twiggy), których celem jest inspirowanie do intensywnego zrzucania kilogramów [15, 16, 24]. „Thinspiracje” mogą stanowić również filmy, utwory muzyczne czy cytaty [15]. Szczególnie szokujący typ „Thinspiracji” stanowią tak zwane „bones pictures”, czyli zdjęcia osób cierpiących z powodu jadłowstrętu psychicznego w stanie ekstremalnego wychudzenia oraz przerobione zdjęcia modelek i gwiazd, tak aby wyglądały na jeszcze szczuplejsze niż w rzeczywistości [15, 24]. W analizie stron pro-ana przeprowadzonej przez Chesley i wsp. [19] na ponad 90% z nich znalazły się materiały, w formie zdjęć lub tekstów, mające – rozumiany w ten sposób – motywujący charakter.

Członkinie pro-ana nazywają siebie „motylkami”. Ich znakiem rozpoznawczym jest czerwona bransoletka, która, oprócz symbolizowania przynależności do społeczności, ma również na celu przypomnienie o praktykach związanych z anoreksją, czyli znacznym ograniczeniu ilości spożywanych pokarmów [14, 21].

Zgodnie z analizą Chesley i wsp. [19] drugim najczęściej pojawiającym się elementem na stronach poświęconych proanoreksji jest dział „Tips and tricks”, który budzi najwięcej niepokoju z punktu widzenia klinicysty. Zawiera on porady dotyczące skutecznego angażowania się w zachowania związane z zaburzeniami odżywiania się oraz utrzymywania ich w tajemnicy przed otoczeniem, w tym lekarzami i psychoterapeutami [15, 16, 24].

Harshbarger i wsp. [22] dokonali analizy treści zawartych w dziale „Tips and tricks”. Wyróżniono szesnaście kategorii, wśród których najczęściej pojawiały się:

- Diety i ograniczanie kalorii (ang. dieting and calorie restriction) – np. „Jeśli czujesz się źle, kiedy jesz zbyt mało, jedz tylko jajko na twardo, jabłko i wypij szklanę wody, zapełni Cię to na cały dzień”.
- Odwracanie uwagi (ang. distarctions) – np. „Jeśli ogarnie Cię chęć zjedzenia czegoś, wypłucz usta silnym płynem do płukania ust lub wyszczotkuj zęby. Jedzenie nie będzie wówczas smakowało zbyt dobrze, więc po co jeść?”
- Oszukiwanie (ang. deception), które zostało podzielone na dwie podkategorie: oszukiwanie związane z jedzeniem (ang. deception about eating) – np. „Sprawdź lodówkę, kiedy nikogo nie ma w pobliżu. Znajdź produkty, które mogłabyś/mógłbyś zjeść i wyrzuć je, np. trzy jajka i kawałek masła. Jeśli ktoś zaproponuje Ci coś do

jedzenia, możesz powiedzieć, że zjadłaś/zjadłeś jajecznicę z trzech jajek i jesteś już najedzona/najedzony. Jeśli ktoś będzie chciał to sprawdzić, produktów będzie brakowało, co uwiarygodni Twoją historię. Nie zapomnij też o talerzach i sztućcach!” oraz oszukiwanie dotyczące innych kwestii (ang. general deception) – np. „Przed ważeniem włóż monety do stanika i majtek, sprawi to, że będziesz cięższa. Podczas ważenia u lekarza zwykle nie trzeba ściągać bielizny” [22, s. 368–369].

Niezwykle zagrażające z punktu widzenia zespołu leczącego wydaje się dzielenie „sztuczkami”, dotyczącymi oszukiwania przy ważeniu, ukrywania głodówki przed otoczeniem [22] oraz używania leków i narkotyków w celu zrzucenia wagi [16]. Leki na otyłość (ang. weigh-loss drugs) stosuje się w przypadku występowania znacznej otyłości. Ze względu na możliwość wystąpienia groźnych dla życia skutków ubocznych, ich zażywanie powinno odbywać się pod stałą kontrolą lekarza [25]. Porady i dyskusje na stronach pro-ana związane z tymi lekami dotyczą ich dostępności zarówno w różnych krajach, jak i w Internecie, sposobów działania oraz efektów ubocznych. Dziewczyny wymieniają się także własnymi doświadczeniami związanymi z ich stosowaniem [16].

5. Odpowiedź specjalistów na nowe zjawisko internetowe

Największe światowe organizacje i stowarzyszenia medyczne walczące z zaburzeniami odżywiania się przyjęły jednoznaczne stanowisko wobec zjawiska proanoreksji. Academy for Eating Disorders [26] opublikowała na oficjalnej stronie informację, w której oświadcza, że „strony internetowe promujące zaburzenia odżywiania się jako „styl życia” wspierają zachowania zagrażające zdrowiu oraz lekceważą poważne konsekwencje głodzenia się”. National Eating Disorders Association [27] również „zdecydowanie wypowiada się przeciwko stronom internetowym typu proanoreksja”. National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders [28] informuje na oficjalnej stronie o szkodliwości stron internetowych pro-ana. Organizacja ta od 2001 roku walczy o usunięcie tego typu stron z Internetu.

Opinie badaczy i klinicystów dotyczące oceny zjawiska proanoreksji są podzielone. Jedni widzą w społeczności pro-ana bezpieczne schronienie dla osób cierpiących z powodu anoreksji psychicznej, inni poważne zagrożenie, zarówno dla osób już chorujących, jak i zdrowych. Pomimo zainteresowania mediów wpływem stron pro-ana na odbiorców, do tej pory opublikowano jedynie kilka badań empirycznych dotyczących tego tematu. Jak pokazują ich wyniki, przeglądanie stron pro-ana może wydłużać okres chorowania i zwiększać liczbę hospitalizacji [29], pogłębiać niezadowolenie z własnego ciała [30] czy powodować obniżenie samooceny [24], jednak wpływ zjawiska proanoreksji na osoby zdrowe, czy już chorujące wymaga dalszych badań.

Innym obszarem badań nad proanoreksją jest poszukiwanie przyczyn istnienia tego zjawiska. Grace Overbeke [31] na podstawie analizy publikacji dotyczących tego problemu wymienia trzy główne przyczyny popularności pro-ana: możliwość dzielenia się informacjami o sposobach na skuteczną utratę kilogramów oraz o „ulepszaniu anorektycznych zachowań”; przynależność do grupy, w której osoby z zaburzeniami odżywiania się odnajdują akceptację i wsparcie; poczucie tożsamości, które daje bycie

„Ana” [31, s. 53]. Pomimo że wyjaśnienia te różnią się między sobą, większość badaczy postrzega w proanoreksji sposób na radzenie sobie z trudną sytuacją, jaką jest życie z anoreksją [32]. Karen Dias [20] opisuje cyberprzestrzeń jako bezpieczne schronienie przed inwigilacją i stygmatyzacją ze strony otoczenia dla osób, które nie są jeszcze gotowe, by podjąć leczenie. Podobnie Emma Rich [33], na podstawie wywiadów z pacjentami z diagnozą jadłowstrętu psychicznego, tłumaczy istnienie proanoreksji samotnością osób cierpiących z powodu jadłowstrętu psychicznego, który zredukowany jest przez otoczenie do patologii i irracjonalności. Poczucie wyłączenia (ang. disconnection) poza nawias społeczeństwa, które skupia się na medycznym rozumieniu tego zaburzenia, skłania do poszukiwania akceptacji i przynależności poza nim. Podkreśla również rolę braku wsparcia ze strony najbliższych, sposobu, w jaki reagują oni na „anorektyczne ciało” („anorexic body”) [33, s. 289]. Skupienie uwagi na wzroście czy spadku wagi, a nie emocjach związanych z chorobą, sprawia, że osoby te czują się samotne w swoim przeżywaniu [33]. Fox, Ward i O'Rourke [16] sugerują, że społeczność pro-ana cieszy się sporą popularnością wśród osób cierpiących z powodu zaburzeń odżywiania się, ponieważ oferuje wsparcie i poradę dla chorujących, którzy odrzucają medyczne rozumienie anoreksji i traktują ją jako symbol kontroli i stabilności¹.

Szczególnie ciekawe wydaje się tłumaczenie przynależności do pro-ana ochroną tożsamości i pozytywnego obrazu siebie. Ideologia proanoreksji, w której anoreksja traktowana jest jako świadomie wybrany sposób na życie, a nie choroba, którą należy leczyć, wydaje się ściśle związana z charakterystycznym dla psychopatologii anoreksji zaprzeczaniem istnieniu choroby i oporem wobec leczenia. Zgodnie z poglądami wielu badaczy i klinicystów, typowa dla anoreksji negatywna postawa wobec leczenia związana jest z jej egosyntonicznym charakterem [13]. Egosyntoniczność choroby oznacza, że nie stoi ona w sprzeczności z „ja” osoby, ale jest nieodzownym elementem poczucia jej tożsamości [34, za: 13].

Osoby cierpiące z powodu anoreksji psychicznej zwykle utrzymują zachowania związane z chorobą w tajemnicy przed otoczeniem, jak sugeruje Rich [33] nie tylko z powodu obawy przed przymusowym leczeniem. Ukrywanie tych praktyk można uznać również za próbę zachowania tożsamości i pozytywnego obrazu siebie. Dzielenie się z osobami w podobnej sytuacji doświadczeniami i informacjami związanymi z anoreksją jest sposobem na potwierdzenie „anorektycznej osobowości”, ponadto daje poczucie, iż jest to właściwa i akceptowana tożsamość [33]. Za pomocą alternatywnego dyskursu opisującego anoreksję, chora osoba ma możliwość konstruowania pozytywnego obrazu siebie, związanego z przekonaniem o niezwykłej sile i samokontroli, odrzucając przekonanie otoczenia o irracjonalności i patologii podejmowanych zachowań.

6. Podsumowanie

Nie ulega wątpliwości, iż anoreksja psychiczna stanowi groźne dla życia zaburzenie odżywiania się, diagnozowane na podstawie ściśle określonych kryteriów, wymagające leczenia [16]. Charakteryzuje się celową utratą wagi, wywołaną i/lub podtrzymywaną

¹ Medyczne rozumienie anoreksji oznacza, iż jest ona traktowana jako zaburzenie odżywiania się, które diagnozowane jest na podstawie ściśle określonych kryteriów i wymaga leczenia [16].

przez pacjenta, która prowadzi do niedożywienia o różnym stopniu nasilenia, wtórnych zaburzeń endokrynologicznych, metabolicznych i zaburzenia funkcji somatycznych [35]. Trudno jednoznacznie określić, czy członkinie społeczności pro-ana spełniają kryteria anoreksji psychicznej, podobnie jak trudno określić moment, w którym zwykle odchudzanie się przechodzi w chorobę [por. 36]. Jednak już sam fakt stosowania przez nie restrykcyjnej diety stanowi poważne ryzyko rozwinięcia się pełnoobjawowego zespołu klinicznego jadłowstrętu psychicznego [por. 37]. Ponadto polską społeczność pro-ana tworzą głównie osoby będące w wieku adolescencji [23], uznawanej za okres, w którym rozpowszechnienie jadłowstrętu psychicznego jest najwyższe w ciągu życia [38]. Przeważająca większość z nich osiąga współczynnik BMI (wskaźnik masy ciała Queteleta) poniżej wartości prawidłowej, niemal połowa spełnia kryterium wagowe dla anoreksji (BMI 17,5 lub mniej [35]) [23]. Traktowanie restrykcyjnej diety jako sposobu na życie, co stanowi trzon ideologii proanoreksji, wydaje się charakterystycznym dla psychopatologii jadłowstrętu psychicznego zaprzeczaniem istnieniu choroby [39, za: 13]. Społeczność pro-ana stanowi zatem bezpieczną enklawę dla osób cierpiących z powodu anoreksji psychicznej, które nie podejmują leczenia. Znajomość skutecznych sposobów na ukrywanie objawów umożliwia im długotrwałe utrzymywanie w tajemnicy swojego stanu zdrowia.

Warto również zwrócić uwagę na fakt, że działalność społeczności pro-ana zwiększa dostępność materiałów o zagrażających treściach (m.in. promujących silnie restrykcyjną dietę czy sposoby na skuteczne ukrywanie objawów związanych z chorobą) [14]. Jak wynika z badań, 2/3 dorastających dziewcząt poszukuje porad dotyczących zdrowia drogą on-line, wiele z nich zmienia swoje zachowanie zgodnie ze znalezionymi informacjami. Ponad połowa tych porad dotyczy sposobów na skuteczną utratę wagi [29, 40].

Приятельницы виртуальной Аны – явление про-анорексии в интернетной сети

Содержание

Психическая анорексия признается серьезным психическим расстройством, характеризующееся отрицанием присутствия болезни и сильным сопротивлением к лечению. Во многих случаях анорексия приводит к кахексии, а даже и смерти. Эффективное лечение этого нарушения до сих пор остается очень трудным в клинической и исследовательской практиках.

С половины девяностых годов прошлого века доступность до Интернета начала возрастать, а теперь более миллиарда людей использует такие возможности во всем мире. Молодые люди ищут в сети не только информации, а также друзей, помощи или развлечения. Многие годы в Интернете существует явление про-анорексии, которое объединяет лица уверенные, что анорексия является сознательно избранным „стилем жизни”, а не смертельной болезнью, которую нужно лечить. Эти лица контактируют между собой посредством блогов, интерновых форумов, а также популярных общественных порталов и, т.о., создают виртуальное общество. В эти группы входят, прежде всего подрастающие девушки и молодые женщины, которые постановили похудеть. Про-анорексия до сих пор слабо изучена, особенно в Польше. Обращение внимания на этот феномен, по-видимому, очень важен в настоящее время, когда имеет место распространение этого явления, т.е. нарушения питания.

Freundinnen der virtuellen Ana – die Erscheinung der Pro-Anorexie im Internet

Zusammenfassung

Anorexia nervosa wird für eine ernsthafte psychische Störung gehalten, die sich mit der Verneinung der Krankheit und einem starken Widerstand vor Behandlung charakterisiert. In vielen

Fällen führt sie zur völligen Ausschöpfung, auch zum Tode. Eine wirksame Behandlung dieser Störung ist immer eine Herausforderung für die Ärzte und Wissenschaftler.

Seit der Hälfte neunziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts ist der Zugang zum Internet allmählich gestiegen, jetzt hat es eine Milliarde Benutzer auf der ganzen Welt. Junge Leute suchen im Internet nicht nur Auskunft, auch Freunde, Unterstützung oder Unterhaltung. Seit einigen Jahren existiert im Internet die Erscheinung der Pro-Anorexie, die die Personen um sich sammelt, die meinen, dass Anorexia nervosa eine bewusste Wahl des „Lebensstils“ ist, und nicht eine tödliche Krankheit, die man behandeln muss. Sie haben Kontakt über Blog, Foren und populäre Websites, indem sie eine virtuelle Gesellschaft bilden. Sie wird vorwiegend von Mädchen und junge Frauen gebildet, die den Entschluss vom Abnehmen gefasst haben. Pro-Anorexie ist eine schwach erkannte Erscheinung, besonders in Polen. Es ist sehr wichtig, darauf aufmerksam zu machen, besonders wenn man die zunehmende Verbreitung der Essstörungen in Betracht nimmt.

Les amies d'Ana virtuelle – le phénomène de pro-anorexie dans l'internet

Résumé

L'anorexie nerveuse est traitée comme trouble psychique sévère qui se caractérise par la négation de la maladie et par la résistance forte à la thérapie. Très souvent elle ruine complètement l'organisme et elle mène à la mort. La thérapie effective porte encore un déficit aux médecins et aux chercheurs. Depuis les années 90 du XX siècle l'accès à l'internet augmente ; aujourd'hui plus d'un milliard de personnes d'en profite au monde. Les jeunes gens y cherchent non seulement des informations mais aussi des amis, du soutien ou divertissement. Depuis quelques ans dans l'internet il existe le phénomène de pro-anorexie qui groupe des personnes pensant que l'anorexie est » un style choisi de vie « et non une maladie mortelle à traiter. Ces personnes se communiquent en profitant des blogs, des forums et des réseautages sociales en créant la communauté virtuelle. Cette société est formée par les jeunes filles et les jeunes femmes qui décident de suivre un régime. La pro-anorexie est peu connue en Pologne surtout. Il semble très important de souligner ce problème car dernièrement le nombre des troubles des conduites alimentaires augmente.

Piśmiennictwo

1. Henne K. *Internet – nowa technika badań w psychologii*. Now. Psychol. 2004; 2: 5–30.
2. Internet 2006. *Raport strategiczny IAB Polska*. Warszawa: AdPress Wydawnictwo Reklamowe; 2006.
3. *Polski Internet 2008/2009 – raport Gemius.pl*. [on-line]. Uzyskane 23.01.2010: <http://www.slideshare.net/szakatak/polski-internet-20082009-raport-gemiuspl>.
4. Whitlock JL, Powers JL, Eckenrode J. *The virtual cutting edge: The Internet and adolescent self-injury*. Develop. Psychol. 2006; 42 (3): 407–417.
5. Majgier K. *Internet jako przestrzeń komunikacyjna*. Przegl. Psychol. 2000; 43 (2): 157–172.
6. Albright J, Conran T. *Online love: sex, gender and relationship in cyberspace*. [on-line]. Uzyskane 20.05.2009: http://w2.eff.org/Net_culture/Virtual_community/online_love.article.
7. Maczewski M. *Exploring identities through the Internet: Young experiences online*. Child & Youth Care Forum 2002; 31: 111–129.
8. Stafford L, Kline SL, Dimmick J. *Home e-mail: Relational maintenance and gratification opportunities*. J. Broadcast. Electron. Med. 1999; 43: 659–669.
9. Hampton KN, Wellman B. *Examining community in the digital neighborhood: Early results from Canada's wired suburb*. W: Ishida T, Isbister IK, red. *Digital cities: technologies, experiences, and future perspectives*. New York/Berlin: Springer-Verlag; 2000, s. 194–208.
10. Gross EF. *Adolescent Internet use: What we expect, what teens report*. J. Appl. Develop. Psychol. 2004; 25: 633–649.

11. Ridings CM, Gefen D. *Virtual community attraction: Why people hang out online*. J. Comp. Mediat. Commun. 2004; 10: 1–30.
12. Zeeck A, Hartmann A, Buchholz C, Herzog T. *Drop outs from in-patients treatment of anorexia nervosa*. Acta Psychiatr. Scand. 2005; 111: 29–37.
13. Starzomska M. *Egosyntoniczność jako patognomiczny objaw anoreksji*. Psychoter. 2008; 3 (146): 61–74.
14. Stochel M, Bogaczyk A, Janas-Kozik M. *Czy anoreksją można się zarazić? – zjawisko pro-anoreksji w sieci internetowej*. Poster prezentowany podczas III Międzynarodowej Konferencji Naukowo-Szkoleniowej: Nowoczesna diagnostyka w psychiatrii, Wisła, 2009 (niepublikowane).
15. Csipke E, Horne O. *Pro-eating disorder websites: User` opinions*. Europ. Eat. Disord. Rev. 2007; 15: 196–206.
16. Fox N, Ward K, O`Rourke A. *Pro-anorexia, weight-loss drugs and the internet: an `anti-recovery` explanatory model of anorexia*. Sociol. Health & Illness 2005; 27 (7): 944–971.
17. Mantella DG. „Pro-Ana”. *Web-log uses and gratifications: towards understanding the pro – anorexia paradox*. Electronic theses and dissertations database, Georgia State University, 2007. Uzyskane 16.08.2007: http://etd.gsu.edu/theses/available/etd-04182007_194043/unrestricted/Mantella_Dana_G_200705_ms.pdf.
18. Payne J. W. *No, that`s Sick: pro-anorexia website claim the condition is a „life-style choice”*. “The Washington Post” 2004, September, 14, s. F01.
19. Chesley EB, Alberts JD, Klein JD, Kreipe RE. *Pro or con? Anorexia nervosa and the Internet*. J. Adolesc. Health 2003; 32: 123–124.
20. Dias K. *The Ana sanctuary: Women`s pro-anorexia narratives in Cyberspace*. J. Int. Women`s Study 2003; 4: 31–45.
21. Norris ML, Boydell KM, Pinhas L, Katzman DK. *Ana and the internet: A review of pro-anorexia websites*. Int. J. Eat. Disord. 2006; 39: 443–447.
22. Harshbarger JL, Ashlers-Schmidt CR, Mayans L, Mayans J, Hawkins J. *Pro-anorexia websites: What a clinician should know*. Int. J. Eat. Disord. 2008; 29: 367–370.
23. Stochel M. „*Quod me nutrit, me destruit*” – w stronę zrozumienia przyczyn zjawiska proanoreksji. *Badanie polskiej populacji społeczności wirtualnej pro-ana*. Praca magisterska przygotowana pod kierunkiem prof. dr. hab. Władysława Łosiaka, 2009; *Elektroniczna baza rozpraw doktorskich i prac magisterskich UJ*, Kraków (niepublikowane).
24. Bardone-Cone AM, Cass KM. *What does viewing pro-anorexia website do? An experimental examination of website exposure and moderating effects*. Int. J. Eat. Disord. 2007; 40 (6): 944–971.
25. Chrostowska M, Szyndler A, Narkiewicz K. *Farmakologiczne leczenie otyłości*. Kardiol. na co dzień 2007; 3 (3): 89–93.
26. *Academy for Eating Disorders. Position statement on pro-anorexia web sites*. [on-line] Uzyskane 10.04.2008: http://aedweb.org/policy/pro-anorexia_sites.cfm.
27. *National Eating Disorders Association. NEDA position paper. Pro-anorexia and pro-bulimia websites*. [on-line] Uzyskane 10. 04. 2008: http://www.nationaleatingdisorders.org/p.asp?WebPage_ID=779.
28. *National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders. Pro-ana and Pro-mia sites*. [on-line] Uzyskane 10.04.2008: <http://anad.org/282800/283121.html>.
29. Wilson JL, Peebles R, Hardy KK, Litt F. *Surfing for thinness: a pilot study of pro-eating disorder Website usage in adolescents with eating disorders*. Pediatr. 2006; 118 (6): 1635–1643.
30. Harper K, Sperry S, Thompson KJ. *Viewership of pro-eating disorder websites: Association with body image and eating disorder disturbances*. Int. J. Eat. Disord. 2008; 41: 92–95.

31. Overbeke G. *Pro-anorexia websites: Content, impact, and explanation of popularity*. *Mind matters: Wesl. J. Psychol.* 2008; 3: 49–62.
32. Mulveen R, Hepworth J. *An interpretative phenomenological analysis of participation in a pro-anorexia Internet site and its relationship with disordered eating*. *J. Health Psychol.* 2006; 11 (2): 283–296.
33. Rich E. *Anorexic dis(connection): managing anorexia as illness and an identity*. *Sociol. Health Illness* 2006; 28 (3): 284–305.
34. Lamoureux MMH, Bottorff JL. „*Becoming the real me*”. *Recovering from anorexia nervosa. Health Care Women Intern.* 2005; 26: 170–188.
35. *Międzynarodowa statystyczna klasyfikacja chorób i problemów zdrowotnych*. Rewizja dziesiąta (ICD-10). Kraków–Warszawa: Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Versalius”, Instytut Psychiatrii i Neurologii; 2000.
36. Popielarska M. i Suffczyńska-Kotowska M. *Zaburzenia w odżywianiu się*. W: Popielarska A. Popielarska M, red. *Psychiatria wieku rozwojowego*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2000, s. 156–164.
37. White JH. *The prevention of eating disorders: A review of the research on risk factors with implications for practice*. *J. Child Adolesc. Psychiatr. Nurs.* 2000; 13 (2): 76–78.
38. Abraham S, Llewellyn-Jones D. *Anoreksja, bulimia, otyłość*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 1995.
39. Vandereycken W. *Denial of illness in anorexia nervosa – a conceptual review: Part I Diagnostic significance and assessment*. *Europ. Eat. Disord. Rev.* 2006; 14: 341–351.
40. Brodie M, Flournoy RE, Altman DE, Blendon RJ, Benson JM, Rosenbaum MD. *Health information, the Internet, and the digital divide*. *Health Affairs* 2000; 19: 255–265.

Adres: Małgorzata Janas-Kozik
Oddział Psychiatrii i Psychoterapii Wiekii Rozwojowego
Centrum Pediatrii im. Jana Pawła II
41-218 Sosnowiec, ul. Gabrieli Zapolskiej 3

Otrzymaño: 26.03.2010
Zrecenzowano: 24.05.2010
Otrzymaño po poprawie: 31.05.2010
Przyjęto do druku: 1.06.2010