

„Wpływ mediów społecznościowych na zaburzenia odżywiania nastolatków”

Na początku trzeba uczciwie zaznaczyć, że wystąpienie zaburzeń odżywiania ma związek z różnymi czynnikami (wrodzone predyspozycje, trudna sytuacja w rodzinie lub w domu itd.) - media społecznościowe nie są jedynym. Jednak prawdą jest, że TicToc czy Instagram mają ogromny wpływ na budowanie poczucia własnej wartości, zwłaszcza na kształtowanie wizerunku własnego ciała. Ośrodek konsekwencji w mózgu kształtuje się między 19 a 23 rokiem życia, dlatego większość młodzieży korzystającej z internetu nie zdaje sobie sprawy, że eksperymentowanie z jedzeniem niesie za sobą niebezpieczne konsekwencje. Dziewczyny chorujące na anoreksję mówią w czasie terapii, że sięgając po dietę influencerki, nie miały pojęcia, co im grozi. Młodzi w okresie dojrzewania są pogubieni między własnymi odczuciami a treściami płynącymi z internetu. Chcą się czuć pewniej, chcą być akceptowani, więc kiedy influencerka mówi: „Schudnij 10 kg w dwa tygodnie, a poczujesz się lepiej”, idą za tym...

Klasyfikacja i charakterystyka zaburzeń odżywiania:

Anoreksja – wskazuje na nią wskaźnik BMI poniżej 18,5, ciągłe i obsesyjne myślenie o jedzeniu (co zjem, kiedy, jak będę to jadł, jak przygotuję jedzenie, kiedy i gdzie zrobię zakupy, jak przeliczę kalorie itp.) – to są myśli, których nie da się powstrzymać, dlatego mówimy o chorobie. W głowie osoby chorej jest przekonanie: „Tylko jak schudnę jeszcze 3 kilogramy, to będę szczęśliwa”, ale gdy to osiągnie, ani szczęście, ani zadowolenie nie przychodzi, bo odchudzanie nie ma limitu. To śmiertelna choroba. Trzeba rozmawiać z dzieckiem, ale uwaga na język! Nie mów: „Musisz przytyć”, tylko „Pomogę ci wrócić do zdrowia”. Nie pytaj: „Dlaczego to robisz?”, ale „Po co to robisz? O co tak naprawdę chodzi? Co czujesz? Co przeżywasz? Martwię się o ciebie, bo widzę, że coś jest nie tak”.

Bulimia – mówimy o niej, gdy napady jedzeniowe występują minimum 3 razy w ciągu miesiąca razem z wymiotami. Ten napad jedzeniowy różnie wygląda u różnych osób – czasem to są naprawdę duże ilości, a czasem dwa obiady. Znakiem, który może budzić niepokój jest wychodzenie dziecka po posiłku do łazienki albo na spacer do parku, do lasu, choć nigdy wcześniej tego nie robiło. Bardzo ważne jest wyłapanie takich sygnałów, bo bulimii nie widać, nie wiąże się z drastycznym spadkiem wagi jak w przypadku anoreksji. Oto wypowiedź Oli chorej na bulimię: „Instagram jest jak zaburzenie odżywiania. Z jednej strony widzę piękne, chude kobiety, z płaskimi brzuchami, a z drugiej tony pysznego jedzenia i przepisy na nie, a ja boję się tego jeść, a jak jem, to potem mam wyrzuty sumienia i idę wymiotować, bo przecież marzę o płaskim brzuchu. Chcę być chuda i chcę to wszystko zjeść!”

Kompulsywne jedzenie – różni się od bulimii tym, że tu nie ma wymiotów ani przeczyszczania. Schorzenie to informuje, że osoba na nie cierpiąca nie radzi sobie z rzeczywistością, z emocjami, z kłopotami, a jedzenie daje jej chwilową ulgę od cierpienia psychicznego. Jest najczęściej występującym zaburzeniem odżywiania. Kompulsywne jedzenie może spełniać dwie funkcje:

- 1) Ukarzę się, bo jestem beznadziejna: najem się i będę gruba – i dobrze mi tak!
- 2) Muszę znieczulić ból: gdy jem, to nie myślę.

Ortoreksja – uzależnienie od superzdrowego jedzenia, wręcz fobia na punkcie cukru, glutenu, przetworzonych produktów, niesprawdzonego źródła żywności itp. Jest nazywana młodszą siostrą anoreksji, bardzo często do niej prowadzi. Często chory nie jest w stanie jeść w restauracji, odmawia jedzenia, będąc u kogoś z wizytą, czasem je produkty pochodzące tylko z jednego sklepu.

Bigoreksja – uzależnienie od masy mięśniowej. Dotyka przede wszystkim chłopców. Uważają na przykład, że jak biceps powiększy się jeszcze tylko o 3 cm, to już będą zadowoleni i pewni siebie, ale to oczywiście nie następuje. Objawia się katorżniczymi treningami, nie zawsze legalnymi suplementami. Zarówno bigoreksję, jak i ortoreksję podsycają niechcący bliscy i znajomi, chwając, wręcz podziwiając to dbanie o siebie i samodyscyplinę, w mediach sypią się lajki i

utwierdzają chorobę. A chory nie może przestać, to „dbanie” o siebie wymyka mu się spod kontroli...

Na terapii nastolatki mówią o ogromnej samotności, niepewności, trudnościach w wyrażaniu emocji. Gdy zabiegany rodzic pyta, jak było w szkole, często na odczepnego mówią: git albo spoko. Im chodzi o prawdziwą uwagę, muszą widzieć, że mama czy tato naprawdę chcą im poświęcić czas, wtedy stopniowo się otworzą. Nie pytaj od niechcenia, znad smartfona: „Jak było w szkole? Co dziś dostałeś?”, tylko: „Co u ciebie? Jak się czujesz? Chodź, pogadamy”.

Co leży u podłoża zaburzeń odżywiania?

- 1) presja – zewnętrzna (płynąca z mediów, od znajomych, rodziny, chłopaka itp.) i wewnętrzna (płynąca od nas samych),
- 2) perfekcjonizm – nasz lub dziecka dotkniętego chorobą,
- 3) trudność w wyrażaniu emocji,
- 4) krytyk wewnętrzny – bardzo silny krytycyzm wobec siebie: „Jesteś gruba! Jesteś beznadziejna!”
- 5) niskie poczucie własnej wartości,
- 6) nadmierna samokontrola,
- 7) porównywanie się z innymi.

Internet i treści z niego płynące mają bardzo duży wpływ na zwiększenie zagrożenia występowaniem zaburzeń odżywiania. Są konta obsługiwane przez sztuczną inteligencję, które kreują idealnie wyglądających ludzi. Nastolatki chcą wyglądać tak, jak oni, choć często nie zdają sobie sprawy, że to nie są prawdziwi ludzie. Bardzo niebezpieczny jest też ruch Pro-Ana. Jest filozofią, która traktuje anoreksję jako świadomie wybrany styl życia, a nie jako zaburzenie psychiczne o wysokim ryzyku... Zachęca dziewczyny do odchudzania się i pokazuje, jak to robić, nazywa je motylkami... Dobrze by było w jakiś sposób kontrolować to, co dziecko ogląda w internecie. Czasami niestety zwykle zabronienie korzystania z internetu nie jest skuteczne. Dobrze jest pokazać „dobre” strony, kreujące zdrowe zachowania, potwierdzać je z dzieckiem w jego komórce, wtedy będą się mu same proponować.

Autorka artykułu podaje także adresy, pod którymi można szukać wsparcia.

-Karolina Czak Musthave!@karolina_czak

-Agata Głyda psycholog_o_dziecie

-Paulina Szymczak fitpralinka_dietetyk

-Kasia Matysek@psyche.in.soma

-Fundacja Help Ed helped_polska

POLECANE KSIĄŻKI:

1. Sekretne życie mózgu nastolatka, S.J. Blakemore
2. Obsesja piękna, R. Engelen
3. Ciałożyczliwość, A. Głyda
4. Głodne, reportaże o (nie)jedzeniu, K. Stabach
5. PODCAST: <https://open.spotify.com/episode/5KF53jU7w747u55qZJ9Xok?si=5UHc2c6VSaOWNgY5Z5s8KQ&context=spotify%3Ashow%3A3JtPG88KqS5d6x1O6EMPVS>

6. FILMIK: <https://www.youtube.com/watch?v=-sI0urZ36ys&t=11s> – filmik o wewnętrznym krytyku

Opr. Barbara Burak na podst. wykładu terapeutki Joanny Buraczek