

# Pro-ana blogy a komunita na internetu

Bc. Dagmar Obručnicková

---

Diplomová práce  
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2009/2010

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Dagmar OBRUČNÍKOVÁ**

Studijní program: **N 7501 Pedagogika**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Internet jako krizové prostředí pro rozvoj mentální anorexie.**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti komunikace v prostředí internetu a mentální anorexie.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvalitativního výzkumu zaměřeného na motivovanost dívek k vytváření pro-ana blogů.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**CLAUDE-PIERRE, P.** Tajná řeč a problémy poruch příjmu potravy. Praha: Pragma, 1998. ISBN 80-7205-818-5.

**JIRÁK, J. KÖPPL, B.** Média a společnost: Stručný úvod do studia médií a mediální komunikace. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-697-7.

**KRCH, F. D.** Poruchy příjmu potravy. Vymezení a terapie. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-627-7.

**ŠVARÍČEK, R. ŠEĐOVÁ, K. a kol.** Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

Vedoucí diplomové práce:

**Mgr. Karla Hrbáčková**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

**14. ledna 2010**

Termín odevzdání diplomové práce:

**30. dubna 2010**

Ve Zlíně dne 14. ledna 2010



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
*děkan*



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.  
*vedoucí katedry*

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 27. 4. 2010

*Dr. Dagmar Křiváková*

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, optisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užití či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Práce pojednává o problematice mentální anorexie v prostředí internetu. Přináší teoretický pohled na onemocnění mentální anorexie a na ideál krásy dnešní doby. Zabývá se také pojetím mentální anorexie tak, jak vypadá ve virtuálním světě. Dále se věnuje tvorbě pro-ana blogů, jejichž autorky považují toto onemocnění za životní styl. Pojednává také o komunitě, která kolem těchto blogů vznikla a o jejím vlivu na jedince. Zabývá se motivy tvorby těchto blogů a snaží se porozumět dívkám, které se tomuto tématu věnují.

Klíčová slova: blog, ideál krásy, internet, mentální anorexie, pro-ana blog, pro-ana komunita.

## **ABSTRACT**

My thesis writes on problems of anorexia nervosa from the environment of the internet. It brings a theoretical view on illness of anorexia nervosa and on the ideal of today's beauty. It also examines into anorexia nervosa as it looks in a virtual world. Further it attends to creation of the for-ana blogs, whose authors consider this illness to be a lifestyle. It deals with a community as well, which came to life because of these blogs, and also about its influence on an individual. It puts mind to motives of creation of these blogs and tries to understand the girls that are interested in this theme.

Keywords: blog, ideal of beauty, Internet, anorexia nervosa, for-ana blog, for-ana community.

Na tomto místě bych chtěla poděkovat Mgr. Karle Hrbáčkové za pomoc, kterou mi poskytla při tvorbě mé diplomové práce a také autorkám pro-ana blogů, bez jejichž ochoty a spolupráce by nemohla tato práce vzniknout.

Prohlášení

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Ve Zlíně dne 27. 4. 2010

# OBSAH

ÚVOD.....	11
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>13</b>
<b>1 PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY V ČELE S MENTÁLNÍ ANOREXIÍ .....</b>	<b>14</b>
1.1 DEFINICE MENTÁLNÍ ANOREXIE .....	14
1.2 PŘÍČINY MENTÁLNÍ ANOREXIE.....	15
1.2.1 Sociální a kulturní faktory.....	16
1.2.2 Biologické faktory.....	17
1.2.3 Životní události .....	18
1.2.4 Rodinné a genetické faktory.....	18
1.2.5 Emocionální faktory .....	19
1.2.6 Osobnost.....	20
1.3 DIAGNOSTICKÁ KRITÉRIA .....	20
1.4 ZMĚNA STRAVOVACÍCH A POHYBOVÝCH NÁVYKŮ .....	21
1.5 PRŮBĚH A PROGNÓZA MENTÁLNÍ ANOREXIE.....	23
1.6 NÁSLEDKY MENTÁLNÍ ANOREXIE .....	23
1.7 ADOLESCENCE A MENTÁLNÍ ANOREXIE .....	26
<b>2 FAKTORY POSILUJÍCÍ STRACH Z TLOUŠŤKY.....</b>	<b>27</b>
2.1 IDEÁL KRÁSY.....	27
2.2 „HEROINOVÝ IDEÁL“ .....	29
<b>3 MENTÁLNÍ ANOREXIE VE SVĚTĚ INTERNETU .....</b>	<b>31</b>
3.1 INTERNET JAKO KOMUNIKAČNÍ NÁSTROJ NAŠÍ DOBY .....	31
3.2 VIRTUÁLNÍ IDENTITA .....	31
3.3 BLOGY NA INTERNETU .....	32
3.3.1 Důvody „blogování“.....	33
3.3.2 Anonymita a odhalení se .....	34
3.4 CHARAKTERISTIKA PRO-ANA BLOGŮ .....	35
3.5 MENTÁLNÍ ANOREXIE PODLE AUTOREK PRO-ANA BLOGŮ .....	36
3.6 PRO-ANA KOMUNITA .....	37
3.7 PRO-MIA BLOGY .....	38
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>39</b>
<b>4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....</b>	<b>40</b>
4.1 CÍLE VÝZKUMU .....	41
4.2 VÝBĚR RESPONDENTŮ .....	42
4.2.1 Respondentky .....	43



4.3	METODY ZPRACOVÁNÍ DAT .....	43
<b>5</b>	<b>ANALÝZA DAT .....</b>	<b>45</b>
5.1	OTEVŘENÉ KÓDOVÁNÍ .....	45
5.2	NÁSLEDNÁ VALIDIZACE DAT .....	47
5.3	TECHNIKA „VYLOŽENÍ KARET“ .....	47
5.3.1	Motivace k tvorbě blogu .....	47
5.3.2	Interakce v pro-ana komunitě .....	48
5.3.3	Blog a reálný svět .....	50
5.3.4	Cesta ke smrti – role blogu v hubnutí .....	52
5.3.5	Zvýšení sebevědomí .....	53
5.4	OBSAHOVÁ ANALÝZA .....	53
5.4.1	Jídelníček .....	54
5.4.2	O mně .....	54
5.4.3	Tipy a triky .....	55
5.4.4	Thinspirace .....	57
5.4.5	Moje foto .....	58
5.4.6	Komentáře, fóra a návštěvní knihy .....	58
5.5	SUMARIZACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU .....	59
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>61</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>63</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>68</b>
	<b>SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>69</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>70</b>

Občas je vidíme na ulici,  
častěji v televizi:  
bledé, křehké postavy,  
vytřeštěné, velké oči.  
Chodíme s nimi do školy.  
V tlustém svetru s rolákem  
prochází po chodbě a ostatní  
jen šouchají loktem osobu  
vedle a mumlají: "podívej".  
A já si přeji být tou,  
na kterou všichni tak zírají.

Dominika

## ÚVOD

V dnešní době si snad žádný člověk nedokáže představit svůj život bez internetu. Využíváme jej k běžnému životu, je nepostradatelný při práci a rádi u něj trávíme svůj volný čas. Cokoliv potřebujeme, najdeme na internetu. Můžeme se zde běžně setkat také s články a obrázky na téma anorexie. Různá upozornění, jak se této nemoci vyhnout, jak ochránit své děti, jak poznat, když naše dítě anorexií trpí. Rady, jak tuto nemoc zvládat, na jakého odborníka se obrátit. Nechybí ani výzkumy a statistiky o lidech nemocných. Dojmut se můžeme u příběhů děvčat či žen – anorektiček, ať už vyléčených či nikoliv. Těm druhým zde dokonce můžeme zapálit virtuální svíčku. Toto vše „zdobí“ hrůzné obrázky vychrtlých postav, čouhajících kostí a apatických výrazů děvčat, které s touto nemocí bojují. Bohužel na internetu můžeme narazit i na stránky, které se tomuto tématu věnují z opačného konce, takzvané pro-ana blogy (internetové deníky podporující anorexii). Zakládají si je nejčastěji děvčata v pubertě. Najdeme zde také fotky vychrtlých děvčat, ovšem u nich můžeme číst komentáře typu: „Takhle bych chtěla vypadat!“ Ta je krásná, toho já nikdy nedosáhnu!“ a podobně. Co jsou tyto dívky zač, proč si takové blogy zakládají a jaký vliv na ně může tato činnost mít jsem se pokusila zjistit v mém výzkumu.

Mentální anorexie je aktuální problém dnešního světa. Ze všech stran na dnešní ženy (ovšem i muže) útočí časopisy, filmy, slogany, fotografie, plakáty a výrobky, které nám nenápadně, ale i otevřeně říkají, že jen štíhlý člověk může být úspěšný, oblíbený a milovaný. Pokud si s chutí a bez výčitek dáme třeba čokoládu, dostihne nás brzy svědomí. A stejně na tom jsou i tato děvčata. Chtějí být oblíbené v kolektivu, chtějí najít svou velkou lásku či být úspěšné ve škole a pod tlakem dnešní doby jsou přesvědčeny o tom, že jen jako štíhlým se jim to může podařit. Od myšlenky k činům je už jen kousek a proto začnou hubnout... A kde najít nejlepší návod? Na internetu. A protože nechtějí být na tak důležitý úkol samy, mohou se setkávat zde, a to prostřednictvím svých blogů. V tom smutnějším případě pro-ana blogů...

Téma pro-ana blogů sleduji již několik let. Nejprve mě zaujal blog, který na který jsem náhodou narazila při užívání internetu. Začala jsem zjišťovat další informace, kterých u nás v té době byl nedostatek. V roce 2008 jsem narazila na článek na portálu E-psychologie s názvem *Blog jako cesta k porozumění dospívajícím*. Velice mě zaujal výzkum, který byl zaměřen také na pro-ana blogy. Jelikož se jimi ale zabýval jen okrajově, rozhodla jsem se tímto tématem zabývat podrobněji.

Cílem teoretické části je seznámit čtenáře nejen s teoretickými poznatky ohledně mentální anorexie, jejích příčin, diagnostických kritérií, průběhu, následků a podobně. Nedílnou součástí tohoto tématu jsou kulturní ideály krásy. Pokusila jsem se také čtenáři přiblížit „život“ v kyberprostoru, který tvoří nemalou součást existence dnešních teenagerů, který se týká internetových deníků – tedy blogů, virtuální identity uživatelů či samotné komunikace na internetu.

Cílem praktické části diplomové práce je dozvědět se podrobněji o pohnutkách autorek pro-ana blogů. Mým zájmem bylo poznat tyto autorky v co největší míře zejména vzhledem k tématickému obsahu jejich stránek.

Cílem mé práce je přiblížit čtenáři téma pro-ana blogů, které je stále v našich krajích opomíjeno. Povědomí o tomto tématu je dle mých zkušeností velmi malé, proto považuji za nezbytné upozornit na tuto problematiku. Mou snahou bylo zjistit, jaké jsou dívky, které pro-ana blogy tvoří, jak je možné, že mohou onemocnět, jako je mentální anorexie považovat a bohužel také propagovat jako životní styl. Zajímalo mě, jaké k tomuto jednání mají pohnutky, co jim pro-ana blog může dávat a také brát. Zda může být pomocníkem při léčbě mentální anorexie, zda poskytuje dívkám podporu. Chtěla jsem zjistit, co vůbec dívky prostřednictvím tohoto blogu sdělují okolí či jak funguje jejich komunita.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

# 1 PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY V ČELE S MENTÁLNÍ ANOREXIÍ

Poruchy příjmu potravy, mezi které mentální anorexie patří, jsou jedním z nejčastějších, a pro svůj chronický průběh, závažné somatické, psychické a sociální důsledky, i jedním z nejzávažnějších onemocnění dívek a mladých žen. Strachem z obezity, nevhodnými stravovacími návyky i nespokojeností s vlastním tělem a snahou nadměrně kontrolovat svou hmotnost dnes trpí i mnoho dospělých mužů a žen. Podle Horta a kol. (2000) jde o nemoc, která patří do období posledního půlstoletí a která bývá někdy řazena mezi civilizační choroby.

Je to choroba, kterou charakterizuje strach z tloušťky a nadměrný zájem o vlastní vzhled. Nemocní se stále zabývají tím, jak vypadají, kolik váží a vytrvale se snaží zhubnout. Anorektičtí pacienti odmítají jíst, hubnutí si tedy způsobují úmyslně sami. K tomu užívají další prostředky, jako vyprovokované zvracení, užívání laxativ, nadměrné cvičení a podobně. Intenzivní strach ze ztloustnutí přetrvává i přesto, že pacientka je velmi vyhublá. Problematika mentální anorexie je velmi složitá, neboť je závislá na společenských i kulturních vlivech. Tenká hranice mezi normou a patologií ji staví na pomezí psychiatrie, nutričního lékařství, psychologie, sociologie a dalších oborů. Tato složitost ovšem neznamená, že jde o nesrozumitelný problém (Krch, 1999).

Podle Macka (1999) výzkumy ukazují, že poruchy příjmu potravy ohrožují v České republice asi 1-6 % populace dívek a mladých žen. V epidemiologické studii bylo zjištěno, že 76,5 % dívek a 35,4 % chlapců nebylo spokojeno se svým tělem. U dívek znamená tato nespokojenost především touhu být štíhlejší. Asi 74 % respondentek projevilo narušený postoj k jídlu a ke svému tělu. To podle autora odpovídá výsledkům srovnatelných zahraničních výzkumů.

## 1.1 Definice mentální anorexie

Podle Navrátilové (2000, s. 154) je mentální anorexie „*charakterizována ubýváním hmotnosti, které je úmyslně vyvoláno a udržováno. Je přítomna specifická patologie – obava z tloušťky. Tato obava má charakter ovládací až nutkavé myšlenky. Pacientky samy usilují o nízkou hmotnost. Nízké hmotnosti dosahují různými způsoby, tj. buď nejčastěji*

*hladověním (restriktivní typ), nebo přejídáním a následným vypuzováním (vyprovokované zvracení, zneužívání laxativ, diuretik, klyzmat).“*

Krch (1999, s. 15) definuje mentální anorexii jako „*poruchu charakteristickou zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti... anorektičtí pacienti neodmítají jíst proto, že by neměli chuť, ale proto, že nechťejí jíst.*“

Hort a kol. (2000) říká, že pro mentální anorexii je charakteristické omezování potravy, které je vědomé a cílené a s tím je spojeno následující hubnutí. Následují podstatné tělesné změny, které vyplývají z dlouhodobé podvýživy a případného zneužívání laxativ, diuretik a anorektik. Tento stav může být také doprovázen zvracením.

Podle Leibolda (1995) používají postižení potravu jako omamný prostředek tím, že ji přijímají v nadměrném nebo nedostatečném množství. Toto chování nemohou kontrolovat rozumem ani vůlí.

Porucha může probíhat jako jedna epizoda s úplnou remisí nebo chronicitou, ale může se také opakovat ve formě epizod po mnoho let. Obě tyto možnosti mohou vést ke smrti (vyhladovění, sebevražda) (Smolík, 1996).

## **1.2 Příčiny mentální anorexie**

Kontrolované studie na širším vzorku pacientů dle Krcha (2005) nepotvrdily obecnou platnost žádného z dosud známých výkladových modelů etiologie mentální anorexie. Většinou panuje shoda v tom, že kromě redukčních diet neexistuje žádný specifický faktor nebo jednoznačná příčina, která by byla společná pro většinu nemocných a vysvětlovala jejich potíže. Téměř ve všech případech se jedná o soubor vlivů různých sociokulturních a rodinných faktorů, nepříznivých životních událostí, osobnostních rysů či vývojových a biologických faktorů. Hovoří se tak o biopsychosociální podmíněnosti poruch příjmu potravy, což se stává obecně přijímaným standardem pro popis, interpretaci a terapii mentální anorexie. Řadíme sem biologické faktory, životní události, rodinné a genetické faktory, emocionální faktory, osobnost, závislost na psychoaktivních látkách a samozřejmě také sociální a kulturní faktory.

### 1.2.1 Sociální a kulturní faktory

Podle Navrátilové (2000) je společensky preferovaná štíhlost, která s symbolem krásy a úspěchu. Smolík (1996) zdůrazňuje význam úspěchu v dnešní společnosti a s tím nezbytně spojené štíhlosti, mladistvého vzhledu, síly a schopností. Krch (2002) zdůrazňuje také tlak médií na představy a životní vzory současného člověka a jednostranné vykreslování určitých typů (kladní hrdinové a úspěšní lidé jsou štíhlí, příliš se mluví o tom, kdo jak vypadá, média ovlivňují životy lidí...). Zmiňuje také jednostranné spojování vyhublosti se zdravím a skandalizaci obezity, přílišný důraz na konformitu, fyzický výkon, sebekontrolu, orientaci na vnější vzhled či diety a zdravou výživu. Toto je podle mého názoru jedna ze základních příčin vzniku mentální anorexie a pro-ana stránek samotných.

Jak říká Smolík (1996), mentální anorexie se vyskytuje převážně v rodinách ze středních a vyšších společenských vrstev, předpokládá se tedy, že tato porucha znamená karikaturu jejich hodnot, kdy se zdůrazňuje význam úspěchu a s tím nezbytně spojené štíhlosti, mladistvého vzhledu, síly a schopností. Svou roli zde sehrály také známé osobnosti, jako Andrey Hepburnová či Alžběta Rakouská, známá jako Sisi, o modelkách nemluvě. Protože nadváha, redukční diety, módní vlivy a poruchy příjmu potravy spolu souvisí, jsou dnes i silnější dívky sz nižších společenských vrstev vystaveny stejnému riziku jako jejich vrstevnice (Krch, 2002).

Navrátilová aj. (2000) říká, že se anorektické dívky vyhubnutím udržují v prepubertální fázi a toto chování má za následek nevědomou úlevu od tlaku sexuality a od konfliktů v sexuální sféře. Podle Smolíka (1996) je hladovění interpretováno jako odmítání těhotenství, amenorea někdy bývá vykládána jako symbolická manifestace přání být těhotná. Nověji je jako příčina viděno zhoršení vztahu s matkou a neschopnost odpoutat se. Rodinní terapeuti také vykládají mentální anorexii jako výsledek dysfunkce rodinných interakcí. Stejně faktory udává i Navrátilová aj. (2000), která problém vidí navíc také v samotném procesu dospívání, v dosažení dospělosti a sexuální zralosti. Obraz mentální anorexie bývá také u dívek, v jejichž rodinách se často hovoří o dietách a tělesných proporcích. Přistupují také důsledky stresů v rodině a setrvačnost stereotypů v přijímání potravy, které je velmi těžké měnit.

Leibold (1995) upozorňuje také na hojnou nabídku potravin, která sama o sobě umožňuje odmítání jejího příjmu, protože tem komu nebyla možnost, aby dostatečně pokryl potřebu



jídla nutnou pro přežití, o své přežití bojuje a nebude se vzdávat dosažitelné potraviny. Toto množství teorií ukazuje na multidimenzionální původ poruchy.

### 1.2.2 Biologické faktory

V následujících kapitolách týkajících se příčin mentální anorexie vycházím z poznatků F. D. Krcha (2002, 2005) z důvodu nejucelenějšího přístupu k dané problematice. Jedním z nejvýznamnějších rizikových faktorů je ženské pohlaví, které zvyšuje riziko mentální anorexie desetkrát. Proporce ženského těla hraje tradičně důležitější roli ve společnosti než tělo mužské. K nejdůležitějším tělesným a psychickým změnám, které mohou být důležité z hlediska onemocnění mentální anorexií, dochází v průběhu puberty a adolescence. Růst těla se spojen se zvyšující se tělesnou hmotností a přibýváním tukových zásob. V kontextu společenského ideálu může pro mnoho dívek tento nárůst hmotnosti představovat pro mnoho dívek hrozbu. Také pokud dívka začne dospívat dříve než většina jejích spolužáků, může být ohroženější poruchami příjmu potravy. Tyto dívky bývají menší a silnější než vrstevnice a jsou častěji nespokojené se svou hmotností.

Dalším rizikovým faktorem je tělesná hmotnost. Většina dívek není spokojena s tím, jak vypadá, snaží se tedy držet dietu a má strach, aby se nepřejídala. Dívky, které mají sklony být silnější nebo žijí v prostředí, kde je vzhled a jídlo na vysoké příčce zájmů, mají ke strachu o důvod více. Jsou to dívky, které sportují, tančí či dělají modelku.

Výraznou roli při vzniku a rozvoji mentální anorexie hraje zejména distribuce tělesného tuku – u žen, u kterých je tuk nejvíce uložen na bocích, stehnech a hýždích, je také vyšší riziko této poruchy příjmu potravy.

Typickým obdobím vzniku mentální anorexie je puberta a určitá zprostředkující role při rozvoji mentální anorexie je připisována i negativním emocím, jako jsou podrážděnost či labilita nálady, které mohou doprovázet hormonální změny v tomto období. Nyní vzrůstá ovědomování si sebe sama a přemýšlení o sobě. Podle Langmeiera, Krejčířové a kol. (1998) dochází k novému zařazení jedince, které se odráží v novém očekávání společnosti i v měnícím se pojetí vlastní role a nově reflektovaného sebepojetí. Z velké míry je toto sebepojetí zaměřeno interpersonálně – dospívající se srovnává s ostatními. V tomto období velkých tělesných změn je častý výskyt strachu z dalšího zvyšování hmotnosti a tím i vyšší

výskyt mentální anorexie. Zvýšená kontrola měnícího se těla může souviset se zvýšenou potřebou kontrolovat měnící se sociální kontext.

S dospíváním je také spojena separace od rodiny, snaha prosadit se a být samostatným jedincem. Toto může také vést k narušení přiměřených jídelních zvyklostí. Pubertu a dospívání lze považovat za období, ve kterém se kumulují velké množství rizikových faktorů, což může být spojeno s mimořádným stresem.

### 1.2.3 Životní události

Různé situace v životě bývají považovány za spouštěče mentální anorexie. Nejčastěji jsou zmiňovány narážky na tělesný vzhled (narážky na tloušťku nebo nutnost zhubnout), sexuální nebo jiné konflikty, významná životní změna, osobní neúspěch nebo nemoc a problémy v rodině nebo odloučení od ní. Jako významná stresující událost někdy bývá udávána také první menstruace. Nejčastějšími problémy bývají konflikty s vrstevníky či odmítnutí vrstevníky a problémy s rodiči nebo konflikty mezi rodiči. Dále také těhotenství a sexuální zneužití.

### 1.2.4 Rodinné a genetické faktory

Ve většině studií se pohybuje výskyt mentální anorexie mezi sourozenci pacientů v rozmezí 3 až 10 %. Mezi matkami anorektiček se mohou poruchy příjmu potravy či ohrožující jídelní postoje a chování vyskytnout i častěji. „Anorektické“ matky jsou popisovány jako hyperprotektivní, obětavé a dominantní, bylo také poukazováno na přílišnou závislost matky a dítěte.

Rodina anorektického dítěte vykazuje znaky jako složitost přehnaně blízkých vztahů, kde blízkost a loajalita jsou ceněny více než samostatnost a seberealizace, rodina má tendence vyhýbat se konfliktům a tyto konflikty není schopná řešit. Velká citlivost k potřebám ostatních členů rodiny vede k nadměrné ochraně, proto i anorektické dítě cítí potřebu rodinu chránit (nemoc dítěte jako by ji chránila před jejím rozpadnutím). Rodina má také pevně stanovené vztahy a těžce se přizpůsobuje měnícím se potřebám dospívajícího dítěte.

Podle Navrátilové aj. (2000) je interakce v rodinách, kde se vyskytuje mentální anorexie, často dysfunkční, zejména se zde objevuje vyhýbání s sexualitě a také neschopnost odpoutat se od matky. Mezi rodiči a dcerou dochází ještě před vypuknutím nemoci k bouřlivým výměnám názorů a střetům. Obraz mentální anorexie bývá často také u dívek, v jejichž rodinách je kladen velký důraz na fyzické tvary postavy. Zprvu dobře míněné snahy pacientky o snížení příjmu potravy tak mohou časem vyústit až do stavů vyhublosti s amenoreou.

### 1.2.5 Emocionální faktory

U dívek, které trpí mentální anorexií, se často vyskytují depresivní a úzkostné příznaky, které jsou většinou spojeny s obavami o postavu a tělesnou hmotnost. Symptomy deprese bývají vysvětlovány jako důsledek různých zdravotních, psychických a sociálních problémů spojených s příznaky mentální anorexie, jako je malnutrice, nepřiměřená sebekontrola nebo naopak neschopnost se neustále kontrolovat. U anorektiček byly navíc zjištěny společně depresivní a obsedantně-kompulzivní příznaky. Smolík (1996, s. 265) definuje obsedantní chování jako „*nápady, představy, impulzy, činy nebo rituály, které se opakovaně vtírají do mysli postiženého jedince ve stereotypní podobě. Jedinec rozpoznává, že je jeho chování nesmyslné nebo neúčinné a opakovaně se mu snaží čelit. Téměř vždy je provázeno úzkostí. Pokud se mu pokouší vzdorovat, úzkost se zvyšuje*“. Například Krch (2002) zmiňuje potřebu úzkostné sebekontroly, která se přenáší z jídla i na další oblasti života. Patří sem potřeba mít všechno srovnané - pacientky nutkavě myjí nádobí, uklízí, rovnají věci, krmí zvířata a podobně.

Také negativní nálada, která u anorektiček souvisí s nízkým energetickým příjmem, může být jedním z faktorů vyvolávající cyklus přejídání a pročišťování. Významnými spouštěcími faktory jsou také negativní sebehodnocení, pocity inefektivity, depresivní nálada a nedůvěra ve vlastní pocity.

### 1.2.6 Osobnost

Podle Horta aj. (2000) bývají dívky postižené mentální anorexií často nápadně přizpůsobivé, s perfekcionistickými rysy, ctižádostivé, s nadprůměrnou inteligencí a se studijními ambicemi. Přesto však podle Navrátilové aj. (2000) nemají zájem pochopit podstatu své nemoci a nutnost léčby. Krch (2005) dodává, že anorektické dívky dodržují společenské normy a rodičovské hodnoty, avšak postrádají fantazii, vynalézavost a nezávislou vůli. Mají negativní sebehodnocení, obavy z přizpůsobení se novým podmínkám dospělosti, nejasným vztahům a cílům. Podle Strobera (In Krch, 2005) anorektičky více kontrolují své chování, více si uvědomují společenské normy, více vyjadřují pochybnosti o sobě, jsou méně asertivní a více inhibované v interpersonálních vztazích a jejich temperament je popisován jako „vyhýbající se“. Mají obavy z toho být spontánní, nerady riskují a zažívají něco nového.

Sebekontrola a anorektická vyhublost je interpretována jako projev adolescentní soutěživosti, orientace na výkon a egocentrismu, neboť některé anorektičky považují svou poruchu jako odznak hrdosti a mají strach hlavně z toho, že nebudou „nešťihlejší“ ženou v jakékoliv společnosti. V tomto duchu jsou koncipovány také právě pro-ana blogy.

Je tedy všeobecně známé, že některé osobnostní rysy a psychické charakteristiky zvyšují riziko mentální anorexie. Některé z nich, jako perfekcionismus nebo obsedantní rysy snadno zapadají do logiky tohoto onemocnění, které jim dává konkrétní prostor a výraz ve vztahu k tělesnému schématu, jídlu nebo sebekontrolě. Naopak emoční labilita, strach z dospívání či nedůvěra v sama sebe a své vnitřní pocity odpovídají problémům a převažujícím postojům a chování adolescentů. Některé z těchto osobnostních rysů často odezní společně s návratem k normální váze a zdravému jídelnímu chování, jiné mohou dlouhodobě přetrvávat.

## 1.3 Diagnostická kritéria

Pro komplexní uchopení mentální anorexie nám mohou pomoci diagnostická kritéria. Mezi diagnostická kritéria mentální anorexie podle Navrátilové aj. (2000) patří:

- A. Úbytek hmotnosti vedoucí k tělesné hmotnosti nižší nejméně o 15 % oproti normální nebo očekávané hmotnosti pro určitý věk nebo výšku

- B. Ztráta hmotnosti zapříčiněná vyhýbání se jídlům, po kterých se tloustne
- C. Vnímání sebe sama jako příliš tlusté s obavou z dalšího tloustnutí
- D. Rozsáhlá endokrinní porucha zahrnující hypothalamo-hypofyzo-gonadální osu.

Se strachem z tloušťky úzce souvisí narušené vnímání vlastního těla a popírání závažnosti nízké tělesné hmotnosti, kdy strach a výběrovost vnímání způsobují, že předmět strachu (tloušťka, tělesné proporce, růst hmotnosti) se přeceňuje a že to, co není v souladu s přesvědčením nemocného, je naopak podceňováno (vyhublost, nepřiměřené chování) (Krch, 2005).

Charakteristické pro toto onemocnění je, že pacientky se údajně cítí velmi dobře, i přes ztrátu tělesné hmotnosti a hubnutí. Cíleně odmítají normální stravu, zatímco jiné chorobné symptomy chybějí. Zezačátku nemocná nechce, později není schopna přijímat potravu, dochází tedy k poklesu tělesné hmotnosti, především k úbytku svalové tkáně.

Zajímavá je také vynalézavost metod, které nemocné používají k tomu, aby nenabíraly na hmotnosti, jako například zatajování a klamání ohledně příjmu potravy, pseudospolupráce s rodiči či lékařem, autoindukované zvracení či používání laxativ či diuretik. Konstantně je přítomna amenorea.

Mentální anorexie je zpočátku provázena subjektivním pocitem dobrého zdravotního stavu a dostatkem energie, postupně však dochází k významnému úbytku tělesné hmotnosti, sekundárním infekcím a dokonce až k smrti vyhladováním (Navrátilová aj., 2000).

#### **1.4 Změna stravovacích a pohybových návyků**

Onemocnění začíná nejčastěji v době puberty nebo v adolescenci, například poté, co se objeví sekundární pohlavní znaky (růst prsů a podobně), kdy dívka dojde k názoru, že je příliš tlustá a začne držet dietu. Podle Smolíka (1996) znamená manipulace s jídlem snahu udržet stav nezralosti a vyhnout se sexuálním vztahům. Jak říká Bröhmová (1999), sexualita se v jejich životě téměř nevyskytuje, netouží po ní, často z ní mají dokonce strach. Spouštěčem onemocnění může být nevhodný výrok okolí týkajícího se vzhledu nebo stres, jako například rozvod rodičů, šikana či úmrtí blízké osoby.

Dietní opatření se stávají stále drastičtějšími, dívka jí méně, zpočátku se vyhýbá sladkostem, postupně ale omezuje i další jídla. Nejprve mizí jídla, která jsou považována za energeticky vydatná nebo „nezdravá“, tedy sladkosti a tučná jídla. Zákaz je poté rozšiřován na další jídla (Krch, 2002). Mentální anorektičky neobědvají, vyhýbají se většinou teplým jídlům, vylučují ze stravy cukry a tuky, nakupují výhradně výrobky označené „light“ (Navrátilová aj. 2000). Zezačátku mohou být směny ve stravování způsobeny zájmem o zdravou výživu, oblíbené je zejména vegetariánství a makrobiotika (Hort aj., 2000).

Mění se také jídelní režim, pod různými záminkami mizí hlavní jídla, nemocní si neberou nic, co by bylo „navíc“, mimo určený jídelníček. Změny ve stravování jsou dodržovány se stále větší důsledností, na jídlo náhle není čas, přibývá výmluv a podvodů kolem jídla. Při jídle se srovnávají s ostatními, trvají na tom, aby měly na talíři nejméně jídla. Ve velké míře žvýkají žvýkačky a kouří. Mění se také jídelní tempo – dívky jedí velmi pomalu, obřadně, dlouho si jídlo prohlíží, potraviny krájí na miniaturní kousky. Trvají na tom, že si musí je vychutnat, což v praxi znamená, že jeden bílý jogurt jim vydrží na dvacet minut.

Mění se jejich chuť, například hodně solí, pijí kávu a často se jim po něčem udělá špatně. Vyhýbají s jídlem ve společnosti, připravují si pro sebe jiný, méně vydatný pokrm. Při jídle mohou působit strnule až vyděšeně. Snadno se cítí přejedené a neustále mluví o tom, jak obrovské množství jídla snědly.

Pohybová aktivita nemocných mentální anorexií často vzrůstá, neustále někde pobíhají, mají potřebu neustálého pohybu, chtějí „dát si do těla“, zpotit se. Nejsou výjimkou několikahodinové posilování či uběhnuté desítky kilometrů, to vše v neprodyšném oblečení. Neumí se uvolnit a jen tak sedět, ztrácí schopnost soustředit se na učení. Příliš se zabývají svou postavou a hmotností, neustále se váží, sledují se v zrcadle (Krch, 2002). Jinak vyvíjejí celkem běžnou denní aktivitu, studují či pracují dlouho bez výraznějších projevů změny tělesného stavu, postupně se však u nich prohlubuje celková sešlost a vyvíjí se amenorea (Navrátilová aj., 2000).

## 1.5 Průběh a prognóza mentální anorexie

Jak uvádí Smolík (1996), rozmezí vzniku poruchy příjmu potravy je 14 – 18 let, mentální anorexie začíná nejčastěji ve věku 17 let, jen vzácně po čtyřicátém roce. Typicky začíná porucha u osob s normální váhou nebo u mírně až středně obézních, kdy přichází dieta, podporovaná přáteli, trenéry, učiteli a dalšími lidmi v okolí. Jedinec je oceňován za hubnutí a pokračuje dál a dál, aby získal uznání.

Mladiství bývají často přiváděni rodiči, kteří se začali obávat velkého úbytku váhy nebo zvláštního chování v souvislosti s jídlem. Časté je podivné zacházení s jídlem, jeho shromažďování, někdy spojené s krádežemi, někdy se střídají epizody „žravosti“ s konzumací velkého množství jídla a zvracení. Toto chování doprovází běžně obsedantně – kompulzivní rysy, úzkostné a depresivní stavy a snížený zájem o sexuální život. Podle většiny údajů se asi 40 % pacientů uzdraví úplně, 30 % se zlepší, přibližně 20 % zůstává nezlepšeno nebo se zhoršuje a 2-5 % chronických případů končí sebevraždou.

Ke smrti v důsledku vyhladovění dochází u nemocných asi v 5 až 6 % případů (po 50 až 70 dnech končí smrtí hladovění u pacienta, který nebyl předtím obézní). Získání přesných čísel o mortalitě nemocných je ovšem velmi složité. Pacientky s mentální anorexií se dožívají průměrného věku asi 33 let, v tomto věku umírá až 20 % nemocných. Velká část pacientek spáchá sebevraždu (Navrátilová aj., 2000).

## 1.6 Následky mentální anorexie

Podle Bröhmové (1999) jsou příznaky mentální anorexie typickými příznaky podvýživy, kdy se celý organismus přepne na „úsporný program“ – látková přeměna se zpomalí, tep, krevní tlak a tělesná teplota se sníží, následkem toho se dostaví únava, zimomřivost a zácpa. Psychické schopnosti se zhorší, imunitní systém je oslaben a hůře odolává infekcím.

Zdravotní problémy se podobají obtížím vyvolaným hladověním a při návratu k běžné zdravé stravě a tělesné hmotnosti vymizí. Důležité rozdíly vznikají podle toho, jaké základní složky tělo postrádá – obvykle je výrazně snížen příjem kalorií ze sacharidů a tuků, zatímco příjem bílkovin a vitamínů může být dostatečný (Krch, 2005).

Mentální anorexie je závažné onemocnění. Podle Krcha (2002) diety, hladovění, ale i zvracení a užívání různých prostředků „na zhubnutí“ způsobují řadu problémů, které mohou vážně ohrozit zdraví a kvalitu života. Velice nebezpečné jsou hlavně zdravotní důsledky nedostatečné výživy a hladovění, mezi které patří především zvýšená citlivost na chlad a nebezpečí podchlazení – neboli porucha termoregulace, která souvisí s vymizením tukové tkáně. S narušenou termoregulací může také souviset i výskyt lanuga, což je atypické ochlupení objevující se převážně na zádech v zimních měsících (Navrátilová aj., 2000). Dále můžeme jmenovat praskající pleť, lámání a vypadávání vlasů, zpomalení funkce střev (zácpa), chudokrevnost, pomalý pulz, nízký krevní tlak a omdlévání. Nebezpečím je také zvýšená hladina cholesterolu v krvi, celková únavnost a svalová slabost, nepravidelná menstruace či její vymizení, snížení činnosti pohlavního systému. Srdeční potíže se vyskytují téměř u 90 % anorektiček. Nedostatek živin poškozuje játra, mohou se objevit poruchy funkce ledvin, odvápnění kostí, slabý močový měchýř či nevolnosti spojené se zmenšením žaludku. Logickým vyústěním je oslabení celkové obranyschopnosti organismu. U některých nemocných se vyskytují také poruchy vědomí, závratě, mdloby. U mladých dívek se obvykle zpozdí puberta a zpomalí růst.

Navrátilová uvádí také postižení dutiny ústní, především u dospívajících dívek, vlivem sníženého přísunu vápníku. Zvýšená kazivost zubů společně s paradentózou souvisí s nedostatkem vitamínů a častým zvracením. U deletrvající mentální anorexie může dojít k atrofii chuťových kanálků a následnou poruchou chuti.

Zdravotní následky jsou samozřejmě velmi nebezpečné, ovšem musíme brát v potaz i psychické a společenské důsledky.

Krch (2002) zmiňuje na prvním místě náladu, která je závislá na tělesné hmotnosti a stupni sebekontroly. Zpočátku bývají anorektičky velmi aktivní a živé. Ovšem postupnou vychrtlostí jejich nálada klesá, je depresivní a podrážděná. Stejná situace nastává i tehdy, když se nemocná nucena jíst. Mentální anorexie narušuje psychickou pohodu, osobní i společenský život nemocného. Přibývá úzkostných prožitků a nejistota, i malé problémy se mohou stát neřešitelnými. Také vzrůstá potřeba sebekontroly, která se přenáší z jídla i na jiné oblasti běžného života. Potřeba mít všechno srovnané, kdy si anorektické dívky začínají rovnat svoje věci, mají potřebu nutkavě uklízet, může být spojena i se zvýšenou aktivitou. Dochází ke zvyšování vnitřního napětí, nemocné dívky často nutkavě uklízejí, myjí nádobí, starají se domácí zvířata a podobně, vykrmují je a podobně. V myšlenkách se



stále zabývají jídlem, stoupá chuť přejídat se a chuť na sladké, nebo naopak chuť k jídlu úplně mizí. Prožitky spojené s jídlem, jako pocit přejedení, plnosti, nechutenství, mohou být přehnaně dramatické. Nemocní se přestávají orientovat ve svých vnitřních pocitech, zejména pokud se týkají jídla. Pocity hladu, sytosti nebo chuti ztrácejí svůj význam. Také se zhoršuje pozornost, pracovní tempo a pohotovost chápat složitější problémy. Zhoršuje se tak celková intelektová výkonnost.

Posiluje se celková závislost nemocného na jeho okolí. Některé anorektičky se adaptují na roli nemocného, chronického pacienta nebo duševně nemocného. Zájem o okolí klesá a vzrůstá egocentrismus a vztahovačnost. Klesá také zájem o sex a o vše, co se přímo netýká jídla. Snižuje se četnost společenských kontaktů a přibývá konfliktů s okolím. Zdrojem nedorozumění a sociálních problémů je skutečnost, že s vyhýbají jídlu. Jejich hubená postava vzbuzuje u okolí zájem a obavy o jejich zdraví a život. Proto jim okolí často nadměrně ustupuje a má tendenci jednat s nimi jako s malými dětmi, často je nutí do jídla. Vyhýbání se jídlu na bezprostřední vliv na jejich společenský život, neboť se tak vyhýbají i společenským událostem, které jsou s jídlem spojeny. Pokud se jim daří hubnout, jejich nálada stoupá a naopak.

Jak říká Leibold (1995), v nápadném protikladu k zanedbávání vlastních tělesných potřeb se u anorektiček vyskytuje přehnaná starostlivost o blaho druhých. Tento typický syndrom se vysvětluje různými motivy. Může tak být následován vzor přehnaně starostlivé matky, kdy se tímto chováním mohou oslabovat vlastní obavy, které jsou tímto způsobem převedeny na jinou osobu, a zároveň toto chování může znamenat obranu proti tomuto rodičovskému chování, aniž by tak docházelo k přímým konfliktům s ní. Kromě toho toto chování může pomáhat anorektičkám vydržet svou chorobnou závislost, aniž by podlehlí pudu sebezáchovy či myšlenkami, které se neustále pohybují mezi jídlem, hladem a vzpíráním se jídlu. Tím, že nutí k jídlu ostatní, odvádí svou pozornost od vlastních potřeb a cítí se opět nad věcí. Následné zdráhání se okolí, které se brání jeho nátlaku, je možné využít k ospravedlnění svého vlastního postoje k jídlu, podle hesla: "Vy sami chcete být štíhlí, proč by já sama nemohla určovat, kolik toho sním". Samozřejmě, že tento argument je falešný, protože množství potravy je sníženo přespříliš. Tyto úvahy u anorektických pacientů ovšem neobstojí.

## 1.7 Adolescence a mentální anorexie

Mentální anorexie začíná nejčastěji ve věku 13 až 20 let. To znamená v období puberty, které Langmeier a Krejčířová (1998) vymezují věkem 13 až 15 let a v období adolescence, která zahrnuje dobu od 15 do 20 – 22 let. Jde tedy o poruchu dospívání, kdy na počátku onemocnění má většina z anorektických pacientů normální hmotnost. Mentální anorexie se pak rozvíjí pomalu a nenápadně, kdy nemocný místo aby přizpůsoboval příjem potravy svému životu, stále více přizpůsobuje svůj život nevhodným stravovacím návykům (Krch, 2005).

Důležitým úkolem adolescence je přijetí vlastního těla, jeho fyzických změn, včetně pohlavní zralosti a pohlavní role. Negativní postoj k vlastnímu tělu a narušený postoj k jídlu úzce souvisí se sebehodnocením adolescentů. Pro adolescenty je typické, že vlastní hodnotu zjišťují prostřednictvím zpětné vazby z okolí. Proto jsou velmi citliví na dodržování norem své vrstevnické skupiny, která adolescentům dodává pocit vlastní hodnoty. Celková nespokojenost, stres a dokonce také nuda mohou vést k nadměrné kontrole a restrikci v oblasti jídla (Macek, 2003). Blog takto podporuje utváření vztahů mezi vrstevníky, což je důležitý aspekt pro rozvoj adolescentů. (Blinka, Šmahel, Lusková, 2008).

## 2 FAKTORY POSILUJÍCÍ STRACH Z TLOUŠŤKY

Mentální anorexie je považována za kulturně podmíněný syndrom, což znamená, že porucha nemůže být pochopena mimo svůj specifický kulturní vzorec. Poruchy příjmu potravy se neustále vyvíjejí, čímž je nesporná jejich kulturní a sociální podmíněnost. Významný je vliv médií, sociální hodnota těla a vzhledu, zdravotní, sociální a kulturní význam jídla, mění se životní styl, role a postavení ženy ve společnosti, zvýšená sociální úzkost, soutěživost, sklon k extrémním postojům, způsob trávení volného času, úpadek jídelní kultury a podobně (Krch, 2005).

Jídlo a jeho příjem ovlivňují vzhled osoby a stávají se tak významným činitelem v procesu začleňování jedince do jeho sociokulturního prostředí, přičemž obrovský kulturní může způsobit masivní rozšíření poruch příjmu potravy a vyústit tak až v poruchy typu mentální anorexie (Smolík, 1996).

Symbolem krásy a úspěchu je tedy společensky preferovaná štíhlost. Na počátku onemocnění stojí často právě touha po úspěchu například v budoucím zaměstnání (touha stát se modelkou nebo jinak úspěšnou ženou) nebo po souladu v partnerském životě, kdy přetrvává představa o tom, že obezita – i domnělá – dívce kazí budoucí partnerský vztah (Navrátilová aj., 2000).

K těmto faktorům uvádí Krch (2002) také skandalizaci obezity – tedy jednostranné spojování nadváhy s leností, ošklivostí a zdravotními problémy, přílišný důraz na konformitu – lidé se nechtějí lišit a nízkou tolerancí k různorodosti. Důležitou roli hraje to, jak člověk vypadá, co jí, jestli to je či není zdravé, tučné a samozřejmě také nevhodné stravovací návyky rodičů a sourozenců.

### 2.1 Ideál krásy

Přestože můžeme v současnosti pozorovat snahu upozorňovat veřejnost na rizika nezdravého životního stylu a prosazování zdravého životního stylu jako toho „nej“, stále na nás odevšad číhá mnoho pobídek k tomu, abychom vypadali jako modelky a modelové z prestižních časopisů či reklam.

Když se dnes procházíme nějakou galerií, zamýšlíme se nad tím, jak tlusté vypadají všechny ty ženy na obrazech. Někdy o nich hovoří jako o „rubensovských“ typech, podle vlámského malíře Petra Paula Rubense, jehož představa ženské krásy znamenala štědré proporce. Nějakých tři sta let poté byla vyzdvihována Marilyn Monroe, ale podle dnešních standardů vypadá i ona trochu „naducaná“. Když je „ideálním“ vychrtlost, dnes tak populární na módních přehlídkách a titulních stranách magazínů, skoro každá jiná vypadá tlustá. Kdo mohl rozhodnout, že superhubená znamená krásná? Zde máme co dělat s nedosažitelným kulturním ideálem vypočítaným na to, abychom stále utráceli peníze a až do smrti se cítili nespokojeni.

Cheesburgery na billboardech dráždí naše chuťové kalíšky a svádějí nás, abychom jedli, i když nemáme hlad. Šťastní lidé jedí, jedí a jedí v televizních reklamách, aby byli vzápětí vyměněni za hubené ženy vyzývající nás, abychom změnily barvu vlasů, užívaly jiný deodorant nebo zkusily nové pilulky na hubnutí – dávají nám najevo, že i my budeme šťastné, budeme-li štíhlé a budeme-li se řídit jejich radami.

Odevšad jsme bombardováni sděleními, jak mají vypadat naše těla, co máme jíst a jak se máme cítit. Aby v dnešní době člověk, ale především mladá dívka milovala své tělo, se kterým se narodila, musí se dostat za často protichůdná sdělení médií, které na ni odmalička útočí (Dixonová, 1997).

Na možný vztah mezi výskytem mentální anorexie a sociálním tlakem na dodržování štíhlosti bylo poukázáno již v roce 1939. Módní ideál nepřímo ovlivňuje v největší míře snadno zranitelné adolescenty. Ti pak ve štíhlosti vidí cestu ke kráse a k úspěchu a sebekontrolu chybně spojují s kontrolou vlastní hmotnosti. Podle Garfinkela a Gaunera (In Krch, 1999) jsou ženy stále agresivněji konfrontovány se štíhlým ideálem ve sdělovacích prostředcích, ale i zobrazované modelky jsou stále hubenější. Stejně tak nepřiměřené a ohrožující jsou i metody, jak dosáhnout ideální váhy. V současném společenském klimatu jsou přerušování diet a mírná nadváha vnímány jako selhání a v mnoha případech vedou k sociální diskriminaci, izolaci a poklesu sebevědomí.

Garner (In Krch, 1999) uvádí, že jsou ženy obětmi tragického souboru norem fyzického vzezření, které je vystavily tlaku na dodržování diety tak, aby vyhověly společenským představám o štíhlosti. Narušený způsob vnímání tělesné váhy nebo tělesných proporcí se stává měřítkem sebehodnocení (Smolík, 1996). Významnou roli připisují hlavně vlivu

reklamy a sdělovacích prostředků, které tvrdí, že je možné snadno, bezpečně a dlouhodobě zhubnout, nebo si zvolit proporce těla stejně jako barvu vlasů. Jejich protagonisté jsou stále hubenější a stále větší pozornost je věnována různým dietním prostředkům.

Komerční reklama je dnes ovládána prostředky na hubnutí, což je důvodem, proč některé ženské časopisy odmítají publikovat články o nebezpečnosti nebo neúčinnosti komerčních dietních prostředků.

Jak uvádí Bröhmová (1999), krása dnes již není darem přírody, ale produktem, který se dá koupit, něčím, k čemu se dá tvrdě dopracovat. Dívky dělají vše pro to, aby se přiblížily tomuto umělému ideálu krásy – aby zhubly na nepřirozenou hmotnost a ztělesňují tak velice pochybný ideál, který je stejně umělý jako ideál panenky Barbie.

## 2.2 „Heroinový ideál“

Na začátku devadesátých let se na scéně objevily „waifs“. Je to anglické označení pro děti ulice. Čím více je modelka vyzáblá, plochá a bledá, tím více je „in“. Žádané jsou fotografie, na nichž modelky postávají v bezútěšných interiérech, často jen ve spodním prádle, v očích nepřítomný pohled bezmocného dítěte. Některé časopisy, a nejen časopisy, zašly a módními fotografiemi ještě mnohem dále a byl vytvořen takzvaný „heroin chic“ (heroinový ideál, heroinová elegance), veřejné flirtování s drogami. Dostal se do módy v polovině šedesátých let. Původně měl vzbudit napětí mezi maloobchodníky a spotřebiteli ve Spojených státech. Tento jev se ukázal jako vysoce ziskový, ale i smrtící pro všechny zúčastněné strany (Bröhmová, 1999). Toto je dokonalá ukázka toho, jak má móda vliv na společnost.

A o co jde? Designéři líčí život supermodelek jako narkomanů na ulici. Tento trend líčí modelky jako neduživé a necitlivé. Vychrtlé modelky a vychrtlí modelové, s kruhy pod očima, s neupravenými vlasy a nepřítomným pohledem ve tváři. Působili, jako by byli po dvoutýdenním drogovém večírku. Tato móda se stala velice rychle oblíbenou mezi mladými lidmi. Přejímali jejich módu, zkoušeli experimentovat s drogami a samozřejmě rapidně hubli (Heroin Chic Essay, 2010). Nutno podotknout, že existuje také módní značka s názvem Heroin Chic.

Podobné fotky samozřejmě můžeme v hojné míře nalézt na pro-ana blozích. Dívky jimi inspirují nejen v módě, ale především ve vyhublosti. Snahu podobat se jim nijak nezastírají, naopak tyto fotografie nezřídka doprovázejí pochvalné komentáře.



*Obrázek 1. Heroin Chic – heroinový ideál*

*(<http://www.freewebs.com>, 2005)*

### 3 MENTÁLNÍ ANOREXIE VE SVĚTĚ INTERNETU

#### 3.1 Internet jako komunikační nástroj naší doby

Technika nám dává nástroje a prostředky pro navázání kontaktu v tomto umělém – virtuálním světě a naše duše se v tomto světě zrcadlí. Internet je charakterický tím, že je „prostředím bez zábran“, kdy je tento pojem používán jako volný překlad anglického „disinhibited environment“. V češtině se můžeme setkat také s termínem „disinhibice“. Tento fenomén má jak pozitivní, tak negativní důsledky pro prostředí reálného života. Jisté je, že ve virtuálním světě mají lidé méně zábran, než v reálném životě. Obecně zde lidem méně záleží na názoru druhých, klasická omezení, pravidla a normy reálné komunikace zde nemusí v řadě případů platit (Šmahel, 2003).

Internetový standard je veřejným vlastnictvím, to znamená, že jej může používat kdokoliv a to zdarma. Jelikož internet vznikl díky veřejným financím a z akademického výzkumu je internetový protokol dostupný komukoliv, bez nutnosti licence, poplatků a bez povolení. Tato skvělá otevřenost podnítila obrovský nával tvořivosti, kdy internet dává do rukou uživatele pravidla o tom, co k němu lze a nelze připojit a za jakých podmínek, na rozdíl třeba od telefonních společností.

Internet znázorňuje svět, kde vzdálenost nemá vliv na cenu a kvalitu komunikace. Stále vzkvétá, protože uživatelům nabízí služby, které se liší a jsou lepší než cokoli dostupné jakýmikoli jinými způsoby. Kombinuje neskutečnou schopnost počítačů zpracovat a uchovat velké množství informací a zároveň je zpřístupnit lidem na celém světě (Cairncross, 1999).

#### 3.2 Virtuální identita

Vývoj identity člověka ovlivňují vytrvalé technické i kulturní změny. Můžeme mluvit o „mnohostranném já“, což je psychologický model postmoderního způsobu života, kdy člověk působí ve stejných a zároveň odlišných rolích a zkouší si různé způsoby života. V postmoderních podmínkách každý člověk existuje ve stavu neustálé konstrukce a postmoderní svět je světem, ve kterém může být vše překonáno a změněno. Tedy pokud

člověk zatouží vyzkoušet si jinou identitu, postmoderní svět mu k tomu nabízí nepřeborné množství možností. Právě komunikace prostřednictvím elektronických médií, v našem případě internetu, podporuje a rozvíjí možnosti a úskalí postmoderního pojetí identity.

Lze ale mluvit o používání identity ve virtuálním prostředí, existuje vůbec něco jako virtuální identita? V prostředí internetu se sebou jedinec zachází jako s reprezentacemi sebe sama. Neovlivňuje tedy sám sebe, ale svou reprezentaci. Tato reprezentace obsahuje informace o tom, kdo jsme v prostředí internetu, jaká je naše historie, jakého jsme dosáhli ve virtuální společnosti statusu. Naše virtuální reprezentace se tak stává jakousi samostatnou osobností.

Někteří lidé se domnívají, že na internetu mohou projevit své pravé, nefalšované „já“, nezátížené maskami, komplexy a rolemi reálného světa. Dospívající někdy ve virtuálním prostředí získává pocit, že se právě v tomto prostředí může projevit, je zde akceptován a je zde o něj či o jeho myšlenky a názory zájem. Podle Cooleye (In Hayes, 2003) jsou domněnky o tom, jak o nás smýšlejí druzí lidé, základním kamenem mínění o sobě. Pro dospívající jsou vrstevníci důležitým zdrojem informací a porozumění. Dokonce může mít někdy pocit, že ve virtuálním prostředí stává „novým člověkem“, cítí svobodu, nezávislost, cítí se osvobozený od reality. Dostává tak příležitost projevit se, stát se sám sebou, vyjadřovat své vlastní přání, názory a myšlenky. Dospívající se zde, v relativně bezpečném a otevřeném virtuálním prostředí, učí komunikovat, navazovat partnerské, přátelské i pracovní vztahy, má možnost reflexe svých hodnot a cílů a může experimentovat se všemi aspekty své identity.

Internet dává jeho uživatelům společné téma. Dospívající se scházejí v určité komunitě - v našem případě pro-ana komunitě, která je speciální svým tématem i zaměřením. V anonymním prostředí internetu se člověk snaží mluvit bez ostychu a bez zábran (Šmahel, 2003).

### **3.3 Blogy na internetu**

Slovo weblog (později krácené na blog) vzniklo již roku 1997, ale opravdu se začalo používat v roce 2000, v roce 2004 se stalo podle vydavatelů Merriam-Webster Dictionary slovem roku a dnes je již využíváno v řeči běžné populace (Byron, 2008).



Šindelář (2006, s. 7) definuje blogy jako „*osobní webové stránky, na kterých uživatelé publikují své příspěvky ve formě článků. Blog může být zaměřen na konkrétní téma, například autorův koníček nebo zde autor může reagovat na události každodenního života.*“

Většina blogů má několik charakteristických znaků, díky kterým je můžeme odlišit od klasických webových stránek.

Byron (2008) upozorňuje na tyto zvláštnosti:

- a. Vlastní informační obsah – „příspěvky“ jsou řazené chronologicky (nejnovější nahoře) a návštěvníci blogu na ně mohou svými příspěvky odkazovat. Uvádí se zde jméno autora příspěvku, datum a kategorie.
- b. Oddíl s komentáři příspěvků, s jehož pomocí mohou návštěvníci komunikovat s majitelem blogu a také mezi sebou navzájem.
- c. Možnost registrace, v tomto případě má registrovaný návštěvník možnost dostávat automaticky informace o novinkách na blogu.
- d. Tématické archivy, které třídí jednotlivé příspěvky či možnost hledání dle klíčových slov.

### 3.3.1 Důvody „blogování“

Jak uvádí ve svém výzkumu Blinka, Šmahel a Lusková (2008), je jedním z důvodů pro založení a vedení blogu na internetu snaha upoutat ostatní a získat si jejich pozornost. Adolescenti potřebují vědět, že jsou vrstevníky vnímáni a oceňováni, protože to posiluje jejich vlastní pozici a pocit významnosti (Macek, 1999). Návštěvnost blogu má proto vliv na přijetí ze strany ostatních a na sociální prestiž, která je důležitá pro adolescentovo sebepojetí a má vliv na jeho sebehodnocení. Pokud autor blogu získá pocit, že návštěvnost jeho blogu je dostatečně vysoká, má pocit, že je v něčem „dobrý“, což přispívá k pozitivnějšímu sebehodnocení. Respondenti shodně uváděli, že chtějí, aby ostatní četli, o čem blokují

Mnozí blogeři (autoři blogů) dále uváděli, že je baví číst komentáře ke svým článkům. Mnozí z nich by si přáli, aby jim čtenáři psali více komentářů, což znamená projev zájmu o

blog ze strany ostatních. Komentáře mohou blogerovi také sloužit jako zpětná vazba, která je také důležitou součástí sebepojetí. Zajímavé je, že autoři blogů uvítají často i odlišné názory a negativní hodnocení svého blogu, což ovšem neplatí pro majitelky pro-ana blogů. Podle tohoto výzkumu například autorka pro-ana blogu na odrazující komentáře čtenářů nereaguje (nebezpečnost mentální anorexie a podobně), naopak u ní došlo k navození obranné motivace, která odráží touhu uchovat si postoje a přesvědčení, zde vyjadřující touhu zhubnout.

### 3.3.2 Anonymita a odhalení se

Každý je ve světě internetu „anonymní“. Záleží tedy pouze na něm, kolik toho o sobě dá vědět okolím prostřednictvím svého blogu, tedy „odhalí se“.

Odhalení se podle Qijana a Scotta (2007) znamená pro člověka sdílení osobních informací, pocitů a myšlenek s ostatními lidmi, zejména v mezilidských vztazích. Pokud se takto člověk odhalí, může riskovat výsměch nebo odmítnutí, a tím se dostat do sociálně slabého postavení. Lidé jsou ochotní se otevřít spíše někomu cizímu, neboť tak redukuje možnost, že to, co na sebe prozradili, se dozví také jejich blízcí a může to mít negativní vliv na jejich život.

Blog, přestože je to veřejné místo, poskytuje mnoho možností skrýt se do subjektivně vnímané anonymity. Proto může být perfektním prostředkem a místem pro odhalení sama sebe.

Autoři Qijan a Scott ve výzkumu hledali souvislost mezi mírou anonymity a následnou mírou odhalení se tak, jak ji vnímá sám bloger. Při interpretaci výsledků je ale nutné brát v úvahu, že blogeré nejsou homogenní skupinou. Velký vliv na výzkum mělo také to, zda je blog psán pro někoho, koho autor blogu osobně zná – 51,2 % blogerů udalo, že píše pro čtenáře, které zná z běžného života, a jsou ochotni sdělit své jméno. To, že blog čtou lidé, které osobně zná, jistě ovlivňuje to, nakolik anonymně se cítí. Více než polovina respondentů přiznala, že jejich odhalení na blogu by jim přineslo mnoho problémů v osobním životě. Dle výzkumu si tedy mnoho bloggerů několikrát rozmyslí, než na blog napíše něco osobního.

U blogerek pro-ana blogů se můžeme setkat ve většině případů s tím, že odhalují své soukromí, zejména samozřejmě co se týče hubnutí. Některé zde zveřejní i své jméno,

přestože si nepřejí, aby jejich okolí vědělo, že tento blog vytvářejí, některým stačí pouze přezdívka, ovšem na blogu zveřejňují své fotografie. V jaké míře se můžeme setkat se sebeodhalením bloggerek pro-ana blogů se dozvíme v dalších kapitolách.

### 3.4 Charakteristika pro-ana blogů

Jelikož se pro-ana blogy zabývám již dlouhou dobu, pokusím se vlastními slovy shrnout jejich podstatu. Svou existenci bez internetu si dnešní mladé lidé vůbec neumí představit, slouží jim nejen jako zdroj informací, ale také jako komunikační nástroj či místo jejich setkávání. Dokonce jim může sloužit také jako jejich osobní „deníček“, tedy blog. Tento deníček si může založit opravdu každý, kdo má přístup k připojení k „síti“. Nemusí mít žádné znalosti z tvorby webových stránek, tvorba těchto blogů je totiž přizpůsobena běžnému uživateli. Tím jejich oblíbenost rychle roste a dnes se tak můžeme setkat s velmi pestrou škálou tematicky zaměřených blogů (koníčky, zdraví, zvířata, hudební skupiny a podobně). A mezi těmito můžeme najít také takové, kterým samy jejich autorky (ano, jsou to pouze dívky) říkají „pro-ana“ blogy. Tato zkratka vznikla ze slov *pro* a *ana*, což je zkratka slova anorexie, tedy onemocnění anorexia nervosa, to znamená, ač se nám to může zdát podivné, blogy podporující anorexii. Zakládají je tedy dívky, které se snaží zhubnout, trpí touto nemocí nebo k ní mají sklony.

Na těchto blogích se dívky setkávají a tím vytváří jakousi „pro-ana komunitu“. Náplní těchto blogů je tedy v hlavním případě hubnutí, o které projevují nesmírný zájem. Logické tedy je, že o tomto tématu pojímají hlavně ve formě článků na blogu. Z těchto článků či z příspěvků pod nimi můžeme usuzovat, že autorka (nenarazila jsem zatím na autora takového blogu) má často s hubnutím či s mentální anorexií osobní zkušenost.

Ačkoliv se mentální anorexie objevuje v naší kultuře již po staletí a články o tomto tématu nacházíme na internetu snad od počátku jeho existence, v této, řekla bych až extrémní formě, jako jsou pro-ana blogy, je můžeme vidět posledních několik let. Můžeme to tedy považovat za módu mladší generace, ovšem je nutné upozornit také na závažnost tohoto jevu, především vzhledem k vysoké úmrtnosti, která mentální anorexii doprovází.

Pro-ana blogy jsou v dnešní době poměrně novým fenoménem, který není mezi širokou veřejností příliš znám.

### 3.5 Mentální anorexie podle autorek pro-ana blogů

Vyozorovala jsem, že autorky pro-ana blogů mají specifické vidění, co se týče mentální anorexie. Na pro-ana stránkách se můžeme velmi často setkat s názorem, že existují dva druhy mentální anorexie. Prvním z nich je mentální anorexie jako onemocnění, o kterém tyto dívky mají přehled a na blozích můžeme najít odborné články na toto téma či odkazy na internetové stránky zabývající se pomocí takto nemocným dívkám.

Druhý typ mentální anorexie je dívkami nazván jako „Ana“. V Aně můžeme vidět jakousi personifikaci tohoto onemocnění, dívky samy ji prezentují jako svou dobrou kamarádku, která je provází jejich životem, ovládá jejich jídelní chování a mezi sebou si tyto dívky posílají dopis od Any, prostřednictvím kterého je jim sdělováno, jak vypadá jejich život s anorexií.

Dle článku Pro-ana Diaeten und Magersucht (2008) je důležité podotknout, že blogerky i návštěvnice pro-ana stránek vidí anorexii v pozitivním světle. Tento fenomén anorexie se týká pouze mladých dívek a žen. Vyhladověné tělo jako kult, hladovění jako znamení síly: na stovkách webových stránek propagují mladé dívky či ženy své poruchy příjmu potravy jako životní styl. Jsou to stoupenkyně mentální anorexie. Klapající kosti, hvězdy a hvězdičky s trčícími klíčními a pánevními kostmi platí na pro-ana scéně za perfektní ideál krásy.

Na těchto stránkách mohou takto smýšlející dívky nalézat azyl, být jakousi minoritou, stojící proti většinové společnosti. Navzájem se utvrzují v přesvědčení, že jsou jakousi elitou, což demonstrují svou silnou vůlí a iluzí „nepotřebnosti“ jídla. Dokážou se ovládnout a nejíst díky silné vůli a sebezapření, jsou přesvědčeny, že právě toto je povyšuje nad zbytek společnosti. Bohužel jsou zároveň přesvědčeny, že jejich sebekontrola je tak silná, že mentální anorexii mají dokonale pod kontrolou a ovládají tak pevně svůj život.

Podle článku Pro-ana (2010) bohužel hladovění ve jménu pro-ana nemá jen kosmetický efekt. Dává jim pocit, že své tělo mají plně pod kontrolou a s přáním být co nejvíc hubená své dietní chování značně přehánějí. Vše se zhoršuje tím, že silným hladověním jsou vylučovány endorfiny (hormony štěstí), stejně jako u sportovců po náročném sportovním

výkonu. Tento pocit štěstí může dokonce trvat neomezeně. Bohužel jednoho dne se projeví podvýživa a tělo se pomstí.

### 3.6 Pro-ana komunita

Blogy jsou vzájemně propojeny prostřednictvím „blogrollů, tedy odkazů na jiné – spřátelené – blogy, a tvoří tak síť zvanou blogosféra. Většina komunikace se zde odehrává pomocí komentářů, které mohou návštěvníci blogů zanechávat pod každým článkem autora (Černá, 2008). Návštěvníce v komentáři například napíše, že se jí blog líbí, vloží odkaz na svůj blog a často připiše přímou otázku, zda navštívená nechce spřátelit.

Wellman (In Černá, 2008) mluví v souvislosti s internetovými komunitami o posunu od kyberprostoru (cyberspace) je kyber-místu (cyberplace), to znamená, že přestože je místo, kde se fyzicky nacházíme, důležité, přesto i kyberprostor cítíme jako konkrétní místo, ne fiktivní prostor.

Jak uvádí Blinka, Šmahel a Lusková (2008), spočívá přínos blokování mimo jiné v rozvíjení vztahů s ostatními, kdy je důležitá zejména komunikační funkce blogu, při které je možno navázat bližší kontakty a utvářet tak prostřednictvím blogu komunitu. Tato komunikace a následná akceptace ze strany ostatních přináší autorovi blogu užitek, neboť se při pozitivní zpětné vazbě od čtenářů setkává se sociální podporou. Při dostatečné návštěvnosti blogu získává pocit, že „je v něčem dobrý“, což vede k pozitivnějšímu sebehodnocení. Převážnou většinu čtenářů adolescentních blogů, mezi které pro-ana blogy patří, tvoří vrstevnické skupiny, které plní v adolescenci unikátní funkci komunikační a interakční platformy při vzájemném poskytování názorů (Macek, 2003). U pro-ana blogů tak můžeme sledovat touhu uchovat si postoje a přesvědčení, které jsou v souladu s existujícími centrálními postoji a hodnotami pro-ana blogů – tedy vyjadřujícími touhu zhubnout a zlepšit tak vlastní sebehodnocení skrze dosahování tělesné „dokonalosti“.

Blogující dívky si v rámci pro-ana komunity poskytují vzájemně podporu, které se jim v jejich konání nedostává od okolí. Dostávají se tak do kontaktu s ostatními dívky, které mají podobné myšlení a cíle a vymaňují se tak ze sociální izolace. Tím pádem již nemají pocit, že jsou se svým trápením samy, ale stávají se členkami sociální skupiny, kde je posedlost

hubnutím normou, a ne něčím odsuzovaným či zavrhovaným. Jelikož pro sebe mají navzájem pochopení, mohou si být velmi blízké. (Blinka, Šmahel, Lusková, 2008).

### 3.7 Pro-mia blogy

Stejně tak, jako se můžeme na internetu setkat s dívkami, které propagují onemocnění mentální anorexie jako životní styl, můžeme zde objevit internetové blogy, které se týkají mentální bulimie. S pro-ana stránkami mají hodně společného, ne-li stejného, pokud za mentální anorexii dosadíme mentální bulimii.

*„Mentální bulimie je porucha charakterizovaná zejména opakujícími se záchvaty přejídání, spojenými s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti. Pro vymezení mentální bulimie existují následující kritéria: 1) silná a nepotlačitelná touha se přejídat; 2) snaha zabránit „tloustnutí“ vyvoláním zvracení nebo nadměrným užíváním purgativ, nebo obojím a 3) chorobný strach z tloušťky „(Krch, 1999, s. 17).*

Podle Navrátilové aj. (2000) je mentální bulimie charakterizována opakovanými a nekontrolovatelnými záchvaty příjmu velkého množství potravy, která je většinou energeticky bohatá. Po tomto přejídání se u nemocných objevují pocity tělesného diskomfortu spolu s pocity depresí a viny. Následuje chování, kdy se nemocní snaží tohoto pocitu zbavit a činí tak nejčastěji zvracením nebo použitím projímadel. Mentální bulimie se často objevuje současně s mentální anorexií nebo se vyvine v různou dobu po jejím vzniku.

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Pro-ana stránky považuji vlastně za malý, soukromý svět dívky, která je stvořila. Jsou jejím osobním deníčkem, mnohdy jediným, komu s může svěřit, útočištěm ve světě, který autorku často neposlouchá, ba co víc, ani se nesnaží pochopit. Proto jsem se snažila ve výzkumu přistupovat k ní i k jejímu blogu co nejcitlivěji. Pro výzkum jsem si zvolila **kvalitativní metodu** výzkumu, která podle Miovského (2006) „*přístupem využívajícím principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky*“.

„*Termínem kvalitativní výzkum rozumíme jakýkoliv výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace. Může to být výzkum týkající se života lidí, příběhů, chování, ale také chodu organizací, společenských hnutí nebo vzájemných vztahů*“ (Strauss, Corbinová, 1999, s. 10). Cílem mého výzkumu je totiž porozumět konkrétním dívkám, které tvoří pro-ana blogy a zjistit, jak on vidí danou věc, jak posuzuje určité jevy a o to mi šlo především.

Pro získání těchto dat jsem si zvolila **polostrukurovaný rozhovor**, pro který jsem si vytvořila určité závazné schéma, které jsou mohla podle potřeby upravovat (Mioviský, 2006). Tento rozhovor probíhal přes ICQ či Skype, což jsou internetové nástroje, které umožňují uživateli sledovat, kdo z jeho přátel, které má v seznamu, je či není on-line. Dále ICQ i Skype umožňují s těmito přáteli komunikovat - zasílat zprávy, soubory, pohlednice, internetové odkazy, provozovat chat (rozhovor), hrát hry, společně surfovat sítí apod. (Co je ICQ?, 2010). Tento způsob komunikace nebrání dívkám skrývat se za anonymitu. Dívky se snaží svůj blog udržet v tajnosti před lidmi, kteří je znají osobně a hlavně mají strach z rodičů, kteří by jistě s touto činností (oprávněně) nesouhlasili. Také jsem nepředpokládala ochotu hovořit o tomto tématu tváří v tvář. Proto všechny dívky jak na blozích, tak v mých rozhovorech vystupují pod přezdívkami, které si samy zvolily. Podle těchto přezdívek je možné na internetu najít jejich konkrétní blog. Na jejich blogu si mohu já i čtenář kdykoliv ověřit, zda dívky v rozhovorech mluvily pravdu, neboť některé informace, které mi sdělily, jsou snadno na jejich blogu dohledatelné. Při rozhovoru jsem vystupovala neformálně a snažila jsem se přizpůsobit mluvě dívek. Tím jsem se snažila zachovat přátelskou a otevřenou atmosféru, což se mi podle mého názoru podařilo.

Dalším důvodem volby takto vedených rozhovorů je fakt, že dívky jsou na tuto komunikaci zvyklé a domnívám se, že ji mohou považovat již za plnohodnotnou formu dorozumívání.



Také se mohou více otevřít a světit se s informacemi, které by při osobním rozhovoru mohly vyvolávat rozpaky.

Mimiku a gestiku, která je při takto vedeném rozhovoru postradatelná, částečně nahrazují „**emotikony**“, které dívky automaticky ve své komunikaci používají. Tyto „emotikony“ jsou základním prostředkem pro **vyjádření emocí** ve virtuálním světě. Většina lidí nepoužívá více než čtyři nebo pět různých druhů. Vyjádření emocí prostřednictvím klávesnice se stává „uměním“. Jak dodává Šmahel (2003), je to jev velmi podobný neverbální komunikaci – mimice, gestům, intonaci hlasu. Například reálný introvert používá gestikulaci méně než reálný extrovert. Proto jsem je v přepisech rozhovorů záměrně ponechala.

Další data jsem získala pomocí **obsahové analýzy dvaceti blogů**. Obsahová analýza slouží k analýze dokumentu s cílem objasnit jeho význam. Analyzovala jsem dvacet různých pro-ana stránek, z toho sedm blogů patří respondentkám, se kterými jsem uskutečnila rozhovory. Na těchto stránkách jsem se pokusila vyhledat **dominantní znaky**, které tyto blogy mají **společné**.

**Triangulaci** jsem doplnila kontrolou úplnosti dat získaných pomocí rozhovorů, tedy **následnou validizací dat** respondentem, která je založena na principu ověřování spolehlivosti dat prostřednictvím diskuze s účastníky výzkumu, polemizování nad významy, ověřování a zpřesňování dat (Mioviský, 2006).

## 4.1 Cíle výzkumu

Jak už bylo řečeno, po roce 2000 se začaly na internetu objevovat blogy s tematikou mentální anorexie. Z článků na těchto blozích i z komentářů tamtéž jasně vyplývá, že autorky i návštěvnice těchto stránek mají s mentální anorexií osobní zkušenosti, mnohdy velmi bohaté.

Můj **výzkumný problém** směřuje ke dvěma základním tématům, tedy *jaké mohou mít dívky pohnutky či motivy k tvorbě pro-ana blogů a jaký je význam jejich členství v pro-ana komunitách?*

**Cílem výzkumu** bylo seznámit čtenáře s existencí a tematikou pro-ana blogů a zjistit, jaké mohou mít autorky pro-ana blogů motivy či pohnutky k tvorbě těchto blogů, jaký je význam jejich členství v pro-ana komunitách, jak tyto komunity působí na jedince či jak souvisí tyto blogy s mentální anorexií. Zajímalo mě, zda tyto stránky mohou být psychickou podporou v boji s tímto nebezpečným onemocněním nebo zda mohou jejich autorky i návštěvníky dokonce ohrožovat. Toto téma není všeobecně příliš známé přesto, že se jedná o dle mého názoru velmi závažný problém. Zejména tedy v době, kdy jsou stále poruchy příjmu potravy na vzestupu, společenský tlak na vzhled těla nepolevuje a ideálem krásy stále přetrvává hubené tělo supermodelek. Součástí je i snaha porozumět nemoci zvané mentální anorexie.

## 4.2 Výběr respondentů

Při výběru respondentek jsem využila dostupný **záměrný výběr osob se znaky vhodnými pro výzkum**. Jelikož základem mého výzkumu budou pro-ana blogy, oslovila jsem několik jejich majitelek. Kritériem pro výběr jednotlivých blogů byly tyto okolnosti: blog je stále funkční, autorka přispěla na svůj blog novým článkem nejpozději v měsíci září, sama autorka uvádí, že její blog je pro-ana (tedy podporuje anorexii) či toto prohlášení chybí, ale náplň tomu odpovídá. Blogy, na kterých je výslovně uvedeno, že nejsou pro-ana, do výzkumu zařazeny nebudou. Majitelky vyhovujících pro-ana blogů jsem oslovila dle kontaktu, který na sebe na blogu zanechaly, tedy emailem. Poprosila jsem je o spolupráci při rozhovoru přes skype nebo icq.

V průběhu měsíce ledna jsem vyhledala patnáct pro-ana blogů, které splňovaly stanovaná kritéria. Jejich majitelky jsem kontaktovala. Odpovědělo mi jich pět, z nichž jedna s rozhovorem nesouhlasila, neboť se za pro-ana stoupenkyni nepovažuje. Tři blogerky souhlasily s rozhovorem přes skype, jedna přes ICQ. Rozhovory se uskutečnily v průběhu měsíců únor až březen. V měsíci dubnu jsem kontaktovala přes ICQ jednu majitelku pro-ana blogu, se kterou se mi podařilo skutečnost další rozhovor. Od této respondentky jsem získala kontakt na další dvě autorky pro-ana blogů, které také s rozhovorem přes ICQ souhlasily. Celkem jsem tedy provedla **interview se sedmi blogerkami**. Jelikož jsem takto již získala dostatečné množství dat, další autorky pro-ana blogů jsem již nekontaktovala.

### 4.2.1 Respondentky

Pro výzkum jsem tedy získala sedm respondentek, které odpovídají mým požadavkům. Věkové rozmezí těchto blogerek je jedenáct až osmnáct let, všechny jsou studentkami základní nebo střední školy a vlastní pro-ana blog. Všechny na otázky odpovídaly ochotně, neměly problém se svěřovat. Jeden rozhovor trval v rozmezí jedné hodiny až hodiny a půl. Jejich ochota byla překvapující, očekávala jsem jisté rozpaky či nechuť hovořit například o odmítání jídla či hubnutí, ale opak byl pravdou.

Tabulka 1. Základní charakteristiky respondentek

	Věk	Jak dlouho blogují	Trpí mentální anorexií	První setkání s p-a blogem
Dominika	18	9 měsíců	Ne	Před dvěma a půl roku
Darkness	16	1 rok	Ano	Před čtyřmi lety
Llushynka	15	7 měsíců	Ne	Před čtyřmi lety
MoNnYy	18	1 rok	Občas	Před třemi lety
Mirinda	11	14 měsíců	Ne	Před sedmi měsíci
Stacy	15	2 měsíce	Ano	Před dvěma měsíci
Niko-tin	14	2 měsíce	Neví	Před rokem

### 4.3 Metody zpracování dat

Pro zpracování výsledků polostrukturovaného rozhovoru jsem zvolila metodu **otevřeného kódování**, kdy „*pojmem kódování rozumíme operace, pomocí nichž jsou zjištěné údaje analyzovány, konceptualizovány a opět skládány novými způsoby, což je ústředním procesem tvorby nové teorie*“ (Miovský, 2006, s. 228). Při vzájemném porovnání vznikne třída pojmů. Tímto způsobem jsou pojmy řazeny do vyššího řádu- pod abstraktnější pojem nazývaný kategorie (Strauss, Corbinová, 1999). „*Kategorie je třída jevů je společnými prvky*“ (Gavora, 2000, s. 143).

Kódy, které vznikly pomocí otevřeného kódování jsem dále zpracovala technikou **vyložení karet**. Podle Švaříčka a Šed'ové (2007) se kategorie, které vznikly otevřeným kódováním, uspořádají do nějakého obrazce či linky a na základě toho se sestaví text tak, že je vlastně převyprávěním obsahu všech kategorií. Při tvorbě textu vede technika vyložení karet k tomu, že názvy jednotlivých kategorií se stávají názvy jednotlivých kapitol. Jejich obsahem je pak podrobný popis a interpretace kódů spadajících do jednotlivých kategorií.

## 5 ANALÝZA DAT

### 5.1 Otevřené kódování

Otevřeným kódováním byly získány tyto kódy a jejich kategorie:

**1. Motivace k tvorbě blogu:** Jelikož tato kategorie obsahovala velké množství kódů, rozdělila jsem ji na čtyři podkategorie:

**A. Touha zhubnout:** lepší hubnutí, touha zhubnout, ztráta hmotnosti, přání zhubnout, urychlení hubnutí, podpora v hubnutí, snaha zhubnout, pomoc blogu v hubnutí, zhubnutí díky blogu, šíření poruch příjmu potravy, přání mít anorexii, touha být vychrtlá, možnost zlepšit si vzhled, nespokojenost se vzhledem, blog motivuje k hubnutí, vědět, jak hubnout, informace o hubnutí, mít přehled o hubnutí, téma je pouze hubnutí.

**B. Nadchnutí se pro-ana stránkami:** zalíbení, touha mít blog, impulz k účasti na blogování, nový blog, nadšení, entuziasmus, tvorba vlastního blogu, snaha být „in“, napodobování.

**C. Šíření informací:** ovlivňování návštěvníků blogu, nezaujatý názor, snaha varovat, informace pro ostatní, vliv médií, šíření informací.

**D. Hledání pomoci:** deprese, nelze to zvládat, pocit marnosti, osamělost

**2. Interakce v pro-ana komunitě:** Tuto kategorii jsem rozdělila na dvě podkategorie:

**A. Vzájemná podpora:** podpora přátel, pravidelná zpětná vazba, sdílení pocitů z hubnutí, psaní o „všem“, svěřování se, sdílené úspěchů, komunikace, pravidelné návštěvy, vzájemné hodnocení, předávání zkušeností, častý kontakt s blogerkami, zájem o všechny komentáře, ochota pomáhat s hubnutím, blog pro pro-ana návštěvnice, potřeba podpory, pobídka k hubnutí, věrnost „Aně“, svěřování se, předávání informací, vzájemná pomoc, zájem o ostatní, společné téma, ujištění v pro-ana postoji, svěřování se s utrpením, sdílení pocitů, touha po pochopení, přátelský vztah, sdílení problémů, podpora ostatních blogerek, úleva a pochopení, hledání porozumění, inspirace, větší upřímnost.

**B. Touha někam patřit:** spřízněné duše, pouze on-line setkávání, noví přátelé, útek od „většiny“, útek ke „svým“, patřit mezi ně, hubnutí je spojovatelem.

### **3. Blog a reálný svět:**

Každodenní přístup na blog, utajování blogu, nespravedlivé odsuzování, nízká informovanost okolí, kritika návštěvníků, strach z odhalení, posměch okolí, tajný blog, názory „zvenčí“, nesouhlas okolí, málo soukromí, nemožnost se svěřit ve skutečném světě, odpor rodičů, snaha o nápravu „zvenčí“ rozzlobí, nízká motivace k hubnutí bez blogu, nepochopení okolí, terč posměchu, posměch okolí, negativní reakce okolí na vzhled, utajování hubnutí v reálném životě, utajování anorexie, kritika mrzí, snaha o hubnutí bez anorexie, časté kontroly blogů, zájem o ostatní blogy, očekávání reakcí na články, vzájemná interakce, pravidelná aktualizace jídelníčku, pravidelné reakce na komentáře, tajemství, skrývání se, inspirace, otevřenost na blogu, každodenní přístup, přehled o ostatních blozích, popis dne, inspirace, tajný přístup na blog.

### **4. Cesta ke smrti – role blogu v hubnutí:**

Nezájem o nebezpečí mentální anorexie, dobrý přehled o poruchách příjmu potravy, nepotřebnost jídla, inspirace v hladovění, sklony k přehánění hubnutí, beznaděj, kritické komentáře motivují k hubnutí, inspirace prostřednictvím blogů, krátkodobý vliv, nenávisť k sobě, blog pomáhá v hubnutí, být inspirací pro ostatní pomáhá v hubnutí, nelze nehubnout, cílem rychlý úbytek váhy, vliv na okolí, pozitivní vliv komentářů, nevyhnutelnost hubnutí, obelhávání se, důraz na snižování váhy, dobrovolné hladovění, cesta ke smrti, pro-ana styl života, nevědomost blogerek, přejímání jídelníčků, motivace nejíst, předstírání poruch příjmu potravy.

### **5. Zvýšení sebevědomí:**

Úspěch v hubnutí, být vyhledávaná, být oblíbená, být vzorem, být stejně úspěšná, touha něco dokázat, mít obdiv, pocit výjimečnosti, touha po úspěchu, potěšení a radost z pochvaly, touha po obdivu, pochvala, úspěch na blogu, zájem o blogera.

## 5.2 Následná validizace dat

Poté, co jsem si pročetla a přepsala rozhovory, ukázala jsem je ještě jednou dívkám. Odpovědi, které mi nebyly úplně jasné, jsem se snažila upřesnit pomocí doplňujících otázek. Také jsem se znovu doptávala na odpovědi, u kterých jsem si nebyla jistá, zda jsem je správně pochopila. Jak probíhala následná validizace, je vidět na následujícím příkladu.

Jak moc se svěřuješ na pro-ana blogu v porovnání s tím, jak se svěřuješ svým blízkým? „Velké 😊 myslím, že na blogu se svěřuji mnohem víc 😊 je to tak nějak lehčí.“ To znamená, že se svěříš radši cizím lidem? „Píše se to lépe lidem, které v podstatě ani moc neznáš je to o hodně lehčí než to říkat přátelům do očí.“ (Lluskynka)

Jaké jsou podle tebe negativa blogování? „Negativum blogování je jedno velké a to je to že na ten blog může narazit někdo kdo by ho vidět neměl.“ Koho konkrétně myslíš? „Například rodiče nebo kamarádi kterým se nelíbí když blogerka hubne nebo kdokoli.“ (Stacy)

Touto následnou validizací jsem se pokusila odstranit veškeré nepřesnosti a vzájemná nepochopení v rozhovorech tak, abych dostala přesně takové odpovědi, jaké mi blogerka chtěla poskytnut.

## 5.3 Technika „vyložení karet“

### 5.3.1 Motivace k tvorbě blogu

Kódy, které nám vznikly, vytvořily pět kategorií. První kategorií je **motivace k tvorbě blogu**. Respondentky nejčastěji zmiňují touhu zhubnout: „chtěla jsem být tak silná jako ty holky, které vydržely nejíst a byli hubený...“ (Darkness). Dívky, které se na blogu chlubily, že zhubly, se tedy staly respondentkám vzorem, který jim pomáhal v hubnutí: „měla jsem takový hnací motor a tak mi to i líp šlo“ (Dominika). Tyto dívky byly dokonce obdivovány, jak jsou silné a dávaly respondentkám pocit, že mohou být stejně úspěšné.

Uvádějí, že jimi navštívený pro-ana blog je od počátku ovlivnil a proto si vytvořily svůj blog: „navštívila jsem pro-ana stránky někdy v únoru tohoto roku a hned jsem si udělala svůj vlastní blog“ (Stacy). Také pociťovaly uznání k autorce blogu a k jejím úspěchům v hubnutí. První návštěva pro-ana blogu se tedy stala zároveň prvotním impulsem k vytvoření vlastních stránek, přičemž již dívky věděly, jak na to, aby jejich hubnutí bylo

úspěšné: „*fascinovalo mě když jsem viděla ty úžasný jídelníčky...hned od prvního dne mě to opravdu nadchlo a musela jsem si udělat svůj vlastní blog*“ (Stacy).

Také chtěly být stejně hubené, jako dívky na blozích: „*strašně jsem chtěla být taky hubená a mít stejný úspěchy*“ (Stacy), aby je ostatní obdivovaly, jako ony samy obdivují majitelky blogů: „*majitelka blogu totiž za rok krásně zhubla...prohlížet si ty fotky...před a po...no prostě...páni ☺*“ (Llushynka). Takto mohou získat pocit důležitosti a uznání, který pro ně může být v reálném životě obtížněji dosažitelný.

Ovšem respondentky také zmiňují, že prostřednictvím svého blogu chtějí rozšířit informace o mentální anorexii, o tom, jak se cítí, že hledají pomoc a porozumění: „*chci, aby lidi pochopili, že nejsme blázni... jsme jenom zničení tímhle světem a hledáme porozumění ne křik a osočování že jsme šílení... chci aby každý věděl o tomto téma, protože lidi nevědí nic, soudí bez informací...chci aby věděli že trpím*“ (Darkness). Takže dívky počítají také s tím, že jejich blog navštíví i někdo, kdo do pro-ana komunity nepatří a snaží se předejít tomu, aby byly předem odsouzeny za své počínání.

Na pro-ana blogu respondentky také hledaly pomoc. Vytvořily jej, neboť už nezvládaly své stravovací návyky spojené s hubnutím a doufaly, že by jim blog mohl pomoci: „*ty častý deprese, návaly přejídání a pak zase hubnutí, to bylo to co mě k tomu dovedlo*“ (Niko-tin).

Ovšem ne v tom, aby začaly zdravě jíst, ale v tom, aby hubly lépe – to pro ně znamená zejména rychleji: „*tak hlavně jsem potřebovala podporu*“ (Llushynka). Nemůžeme tedy počítat s tím, že by dívky své pro-ana blogy zakládaly z toho důvodu, že hledají pomoc, aby se jim povedlo vyléčit se z mentální anorexie nebo jen začít se zdravě stravovat. Blogy tak slouží pro podporu v hubnutí, nikoliv pro boj proti němu, i když je okolí dívky zásadně proti a ona musí či chce své počínání skrývat: „*pomaha me to hubnout a bylo to jediný místo... kde jsem mohla vyjádřit svoje pocity...*“ (MoNnYy).

### 5.3.2 Interakce v pro-ana komunitě

Blogerky na pro-ana stránkách hledají zejména spřízněné duše a psychickou podporu, která se jim logicky nedostává v běžném životě: „*najdu si tam hodně kamarádek které v reálnu nemám*“ (Mirinda). Zde najdou dívky, které smýšlejí podobně, mají zkušenosti, které ony



hledají a dovedou je vyslechnout: „*můžeme si hodně radit a tak... holky, daří se jim hodně hubnout, hodně komunikují a podporují mě*“ (Stacy).

Navíc přitom přesně ví, jak se dívka cítí, neboť má podobné problémy a prožívá si podobná trápení: „*potkám lidi kteří vědí jak se cítím a vim, že v tom nejsem sama ☺*“ (Darkness).

Hubnutí je dominantním tématem jak blogů, tak i komentářů a rozhovorů mezi dívkami, na jiné koníčky či zájmy zde nebývá místo: „*spojuje nás hlavně to hubnutí*“ (Llushynka).

Na blogu se mohou svěřit se vším: „*znamená to odkrytí tajemství, sdílení pocitů, nové zkušenosti, je to nepopsatelné*“ (Niko-tin), popsat svůj den a čerpat nové zkušenosti. Získají tak také nezaujaté hodnocení ať už při hubnutí nebo při řešení různých problémů: „*to je asi tak trochu jako deníček, do kterýho můžou nahlídnout lidi který mě neznaj a říct mi svůj názor...takže když se to někomu nelíbí může mi to být jedno ☺ protože toho někoho osobně neznám. Ale zároveň mám ten názor...*“ (Stacy).

Tím, že pomáhají a radí ostatním s hubnutím si mohou připadat potřebné a užitečné, mohou se podělit o něco, čemu „rozumí“: „*myslím si, že jsem inspirací pro některé holky, často mi to i píšší...a to mi pak pomáhá držet se a mít větší radost z hubnutí*“ (Stacy). Při pochybnostech nebo problémech se slabou vůlí při hubnutí se mohou obrátit na spřízněné duše, které je „podrží“ a podpoří: „*pochvalný (komentář) mě posílí, negativní taky, protože to znamená, že jsem pro-ana... a tím chci být!*“ (Darkness). „*Mám tam aji kamarádky které poradí a nenechaj mě ve šticu*“ (Mirinda). „*Jedním slovem PODPORA*“ (Llushynka).

V jejich jednání jim pomáhá i to, pokud je někdo prostřednictvím komentáře pokárá - například jejich fotku. Tento komentář se tak stává také motivací, aby dívka svou dietu držela poctivě a opravdu chtěla zhubnout: „*když kritickej...ze třeba sem tlustá...tak prostě musím ještě víc přidat přidat*“ (MoNnYy).

Také se na blogu mohou svěřovat s tím, jak se jim v hubnutí daří. Mohou se zde pochválit se svým jídelníčkem: „*sem ráda když mi pochválí jídelníček a nejsem když naopak*“ (Mirinda), podělit se s úspěchem, pokud se jim podařilo zhubnout. Jelikož jejich počínání není v reálném světě schvalováno a už vůbec ne podporováno, stává se blog místem, kde se mohou dívky podělit o svou radost: „*na stránkách jsem určitě upřímnější, lidem v mém okolí se rozhodně nesvěřuju s tím že za den sním max. jednu mandarinku a že se mi znovu*

*podarilo shodit 5 kilo, většinou se snažím nijak neupozorňovat na to že jsem zhubla zatímco na blogu dělám opak“ (Stacy).*

*„způsob vykecat se a střetnout lidi, kteří rozumí, vyslíší, pochopí...poradí“ (Darkness)*

Ve světě pro-ana dívek je to s jídlem přesně naopak, než ve světě reálném. Rodiče je nutí jíst, kamarádi si také mohou jejich počínání všimnout a do jídla je pak nutí úplně všichni. V takovém prostředí není snadné držet se svých předsevzetí a mít pevnou vůli. Pokud dívky cítí, že svůj hlad přestávají zvládat, mohou utéci do svého virtuálního světa. Zde bude jejich chování určitě oceněno: *„když někdo napíše jak je skvělý když jsme třeba celý den nic nejedla tak mě to motivuje abych zvládla i další den“ (Stacy).*

Na blogu dívky vědí, že nebudou za své chování odsouzeny, ale naopak zde najdou porozumění, nikdo jim zde nic nevyčítá: *„vím že oni mě chápou...a nemusím se jim dívat do očí“ (MoNnYy).*

Tak jako každý člověk, i pro-ana stoupenkyně pociťují přirozenou touhu někam patřit, být součástí nějakého kolektivu. Jelikož v běžném životě většinou stejně smýšlející přátele nenacházejí, je pochopitelné, že se jim líbí patřit do pro-ana komunity: *„je to o útěku někde, kde jsou lidé, kteří se cítí stejně, pryč od těch, kteří jsou proti“ (Darkness).*

Zde nacházejí nejen přítelkyně, které jim mohou být oporou v problémech, které mají společné: *„jsem tlustá všechny holky jsou hubený jen já ne“ (Mirinda),* mají přehled o tom, jak dosáhnout společného cíle, ale mohou zde také najít spojence v „boji“ s vnějším světem, který jim nerozumí, nechápe jejich počínání a v nemálo případech se jim snaží v jejich konání zabránit: *„my rodiče nerozuměj, že ana neuteče když do mě nahučí a cpou mně jídlem“ (Darkness).* *„dozvídáte se nové věci, ale především je to místo, kde můžete napsat opravdu cokoli a víte, že se najde alespoň jeden člověk, který vás neodsoudí. Je to v podstatě deníček, který vám ale i odpoví“ (Dominika).*

### 5.3.3 Blog a reálný svět

Tato kategorie nám poskytuje informace, jak funguje blog v každodenním životě pro-ana dívky. Autorky většinou blog navštěvují každý den a denně na něj přidávají své příspěvky: *„příspěvky jsem psala různě... jednu dobu třeba hned ráno a pak jsme to dopisovala postupně celý den, někdy jsem napsala až večer...ale určitě denně“ (Stacy),* ať už jsou to

jídelníčky nebo popis dne. Každý den také kontrolují komentáře k jejich stránkám a odpovídají na ně: „*píšu...jak chci někdy 1 za 2 měsíce nebo 7x za den... čtu komentáře a reaguju a to vždy*“ (Mirinda). Komentáře jsou pro blogerky velice důležité, jsou vlastně zpětnou vazbou k jejich počínání. Je pro ně významné nejen komentáře dostávat, ale také na ně odpovídat: „*jedu prakticky nonstop :-D*“ (Llushynka). Vzniká tak pouto mezi dívkami, které tvoří komunitu. Také své jídelníčky dívky denně aktualizují, aby se mohly ostatní návštěvnické podívat, co za den snědly. K těmto jídelníčkům dívky také očekávají komentáře a doporučení, zda to, co snědly je správně a zda toho nesnědly příliš mnoho: „*každém den, pořád...jidelák třeba napíšu na oběd ale pořád mi zbývá přidat večeri nebo sport který jsme udělala*“ (Darkness).

Jelikož v reálném životě podle svých slov zažívají autorky blogů velmi často výsměch: „*kvůli posměškům a takovým věcem... lidi který se mi posmívali*“ (Mirinda), je blog místem, kde se mohou skrýt za svou přezdívku, kam mohou utéci a vlastně „být samy sebou“ takové, jaké být chtějí, ne takové, jaké je chce okolí mít: „*vždycky sem byla tlustá a děcka mi to od školky dávaly jasně najevo...dokonce i moje rodina*“ (Darkness).

Za velmi důležitý aspekt blokování považují dívky skrývání blogu před rodinou a kamarády: „*jako většina holek se bojím že na můj blog přijde třeba kamarádka nebo tak*“ (Llushynka). Blog je jejich tajemstvím, které by nerady vyzradily: „*fotky nechávám jenom jeden den aby mne neodhalili, nebo když napíšu info ktore by mne prozradilo*“ (Darkness). Přesně totiž vědí o nesouhlasu s jejich chováním a mají jistotu, že by provoz jejich blogu okolí neschvalovalo: „*že na ten blog může narazit někdo kdo by ho vidět neměl... například rodiče nebo kamarádi kterým se nelíbí když blogerka hubne nebo kdokoliv...je to prostě hodně veřejné*“ (Stacy). Proto na stránkách vystupují pod přezdívkou a na svých fotkách, pokud je zveřejňují, ve většině případů skrývají svou tvář.

Některým blogerkám také vadí „nápravné“ komentáře zvenčí, tedy pokud někdo navštíví jejich blog, přečte si, o čem píše a poté se jim snaží otevřít oči: „*když se to někomu nelíbí, může mi to být jedno..někdy je navštěvují lidi kteří jsou proti a někdy se snaží snad skoro až „napravit“ toho kdo to píše...ale většinou to dokáže akorát naštvat. Protože my víme docela dost o tom všem, o tom jak nás to ničí ale kvůli touze být prostě co nejvíc štíhlé nám to je jedno*“ (Stacy). Na toto reagují dívky záporně, rozhodně neocení snahu takového návštěvníka, mají svou pravdu: „*pokud je kritický k tomu co dělám tak mě to akorát vytočí*“ (Stacy).

### 5.3.4 Cesta ke smrti – role blogu v hubnutí

Z rozhovorů s dívkami vyplynulo, že pro-ana blog je jejich pomocníkem v hubnutí: „*chci aby to svinstvo šlo dolů... nenávidím se...ano, pomohly mi stránky, našla jsem mnoho diet a tipů co dělat*“ (Darkness). Nacházejí zde nejen jídelníčky, kterými se mohou inspirovat: „*zhubla sem asi 3 kila ☺ , změnila sem jídelníček*“ (Mirinda), stejně nadšené přítelkyně, které jsou ochotny je podpořit i poradit jim, ale také informace o poruchách příjmu potravy či komentáře k jejich vlastními hubnutí: „*vždycky dokážu zhubnout na váhu, kterou chci, ale horší je si ji i udržet s čímž já mám problém. Povedlo se mi to hlavně díky té už tolikrát zmiňované podpoře...*“ (Dominika). S blogem se jim tedy hubne lépe a rychleji: „*zatím jsem zhubla pouze 5 kilo ale i to je pro mě úspěch ☺ ostatní blogerky mi neuvěřitelně pomáhaly ☺*“ (Lushynka). Respondentkám se tedy tímto počáním skutečně podařilo zhubnout, ať už prostřednictvím vlastního blogu nebo návštěv blogů ostatních dívek: „*takže se mi určitě zhubnout povedlo a určitě mi s tím hodně pomohl právě blog, ať už můj vlastní nebo něčí jiný*“ (Stacy).

Dívky, které mají pro-ana stránky, mají svůj vlastní životní styl, který je celý přizpůsobený hubnutí: „*budu anorektička, tak budu nosit náramek té a té barvy*“ (Stacy). Žijí tím naplno a myslí to upřímně, bez předstírání. Přesto se mezi nimi objevují i blogerky, které si vytvoří pro-ana stránky proto, aby byly „in“, protože je to dnes moderní: „*to přece není o tom se s tím ukazovat*“ (Stacy). Nemusí se ani reálně snažit zhubnout, jídelníčky si vymyslí a snaží se pouze získat pozornost ostatních dívek: „*ale spíše si myslím, že to ani moc holek nebere úplně vážně a mají to jen tak, aby měly také svůj pro-ana blog*“ (Stacy). Tyto dívky jsou rychle odhaleny a do komunity nejsou přijaty: „*nebo by si chtěli připadat tlustí i když nejsou nebo si na to jen hrají...a takových už je v poslední době strašně moc*“ (Stacy).

Dívky také moc dobře vědí, že to, co dělají, není správné, že rapidní hubnutí neprospívá jejich zdraví a také tvorba blogu jim z tohoto bludného kruhu nepomáhá: „*je to blog s cestou ke smrti*“ (Mirinda). Ovšem toto pro ně není překážkou tak velkou, aby blog smazaly. Blog společně s „Anou“ může také představovat jeden z mála pevných bodů, který dívky v životě mají, mají se kam vracet, pokud je něco trápí a mají komu se svěřit, aniž by je někdo odsoudil: „*ana a mia jsou nejlepší kamarádky...protože s tebou zůstanou věčně... na rozdíl od lidí*“ (Darkness). I dívky, které mentální anorexií trpí, vědí, že blog jejich případné léčbě neprospívá, ale spíše jim ubližuje. Přesto se již stal součástí jich samých a bez něj by se jim žilo o něco hůře: „*odsud není cesta ven, musíš pokračovat...je*

*to věc, kterou žiješ, proto“ (Darkness). Je otázkou, zda dívka, která mentální anorexií netrpí, ale založí si tento blog, může být ohrožena touto nemocí? Podle jedné z respondentek je toto možné: „když čtu články a jídelníčky na nějakém blogu tak si říkám že je dost možné za pomoci ostatních slečen do anorexie spadnout. Ale některé holky si myslí, že anorexií chytanou jako chřipku.“ (Llushynka), ale mají k tomu určité výhrady: „nevěřím, že každý, kdo si blog založí nebo na ně chodí se stane osobou s ppp. Každý určitě ne. Musí k tomu mít předpoklady. Stejně jako se z pouhého posluchače hudby nestane zpěvák. Pokud některá z těchto blogerek opravdu anorexií onemocní, věřím tomu, že by se tak stalo i kdyby žádný blog nikdy nenavštívily. Možná se tím jen anorexie urychlí“ (Dominika).*

### 5.3.5 Zvýšení sebevědomí

Každý člověk chce být v něčem úspěšný. Zejména v tom, co mu jde dobře, co umí, v čem se vyzná. Dívky, které tvoří pro-ana blogy, jsou úspěšné v hubnutí. Mají přehled o dietách, o účinnosti cvičení, o kalorických tabulkách. Prostřednictvím blogů se o toto všechno mohou podělit a tak se stát vyhledávanými a obdivovanými: „na blogování mě nejvíc baví právě to, že se mnou třeba některé holky i inspirovaly nebo mně obdivovaly, byla jsem jedna z těch „lepších“ ...bavilo mě, že můžu něco dokázat a informovat o tom ostatní“ (Stacy). Mohou světu ukázat, jak jsou dobré. V reálném světě jejich hubnutí není oceňováno, ale ve světě virtuálním se z nich stávají vyhledávané odbornice. Jsou inspirací pro ostatní, jsou od nich žádány rady, návštěvníky stránek zajímá, co píše na blogu: „holky, které chodí na můj web nechávají komentý, povzbudí a jsou pro mě (th)inspirací“ (Darkness). Tím se dívkám zvedá sebevědomí a cítí se lépe. Samozřejmě tak dostávají novou chuť a motivaci k hubnutí.

## 5.4 Obsahová analýza

Pro-ana blogy jsou si velice podobné, pouze záhlaví a pozadí stránky se liší. Zde se setkávají dívky, jejichž primárním cílem je co nejvíce zhubnout. Tyto stránky mají pro dívky velmi přitažlivý vzhled a lákavé popisy, kde jsou názvy stránek samy o sobě výmluvné, vyjadřující touhu po štíhlosti a dokonalém těle (Lose my weight, Perfect-thin-in,

Love thin, Why be thin a podobně). Již tímto názvem mohou své návštěvníky přilákat a dát jim okamžitě najevo svůj postoj.

Na dvaceti různých blozích, které jsou průběžně aktualizovány, jsem se pokusila vyhledat dominantní znaky, které tyto blogy mají společné. Z těchto znaků jsem vytvořila kategorie, které jsem následně popsala a ke každé kategorii jsem přidala komentář. Takto vzniklo šest základních kategorií, pomocí kterých jsem přehledně popsala to, o čem tyto stránky vypovídají a čím se dívky při tvorbě blogu nejvíce zabývají.

#### 5.4.1 Jídelníček

Na každé pro-ana stránce můžeme najít jídelníček autorky. Jídelníček je každý den několikrát aktualizován. Bloggerka po každém jídle nebo večer detailně sepíše, co všechno snědla a vypila, často včetně energetické hodnoty těchto potravin. K jídelníčku je často přiřazována i poznámka o cvičení, tedy jaký měla autorka blogu ten den pohyb, kolik kterých cviků udělala a jaký energetický výdej vynaložila.

Tento jídelníček pak ostatní pro-ana dívky komentují. Pokud snědla malé, dle nich vyhovující množství jídla, autorku chválí, pokud se autorka „přejedla“, utěšují ji, že se protentokrát nic nestalo.

Takto vypadá například jídelníček z blogu Dont' eat Stacy.blog.cz ze dne 2.3. 2010:

*„Snídaně: \*nothin\**

*Oběd: menší oběd*

*Večeře: \*nothin\**

*Pozn.: celý den piju jen vodu, 4 hrnky zeleného čaje, ráno hubnoucí čaj, jedno pivo, spousta cigaret.“*

#### 5.4.2 O mně

Zde se autorka blogu obvykle představuje. Málokterá uvádí své jméno, spíše se prezentuje pod svou přezdívkou. Čtenář se zde může dozvědět, kolik je autorce let, zda studuje či pracuje a některé osobní či osobnostní charakteristiky. Často se zde čtenář také dozví, kolik

pro-ana blogerka měří a váží a jaké váhy jakožto „ideální“ by chtěla dosáhnout. Málokdy najdeme v tomto odkaze fotku autorky.

Jako součást tohoto odkazu nebo i samostatný odkaz se zde nachází také deník autorky. Zde se blogerka zabývá průběhem dne, běžnými problémy adolescenta se školou, rodiči, přítelem či kamarády. Často se ovšem toto povídání stočí na téma hubnutí, blogerka se zde svěřuje, kdo ji nutil co sníst, kolik kilo domněle přibrala či jaký byl život, kdyby byla o něco hubenější. Zabývá se zde také svými plány do budoucna či koníčky, pokud nějaké má.

*„Jméno : Veronika*

*Věk : 17, brzo 18 :)*

*Bydliště : Znojmo*

*Výška : 165 cm*

*Nejvyšší váha : 72 kg*

*Nejnižší váha : 34 kg (před půlrokem)*

*Cíl : zhubnout 10 kg*

*2. ledna 2009 v 20:44 | Lifeless | Můj jídelníček*

*Dneska jsem byla v posilce, hrozně mě to baví. Ale když jsem odcházela a viděla se v zrcadle, nevěřila jsem vlastním očím. Naposled, když jsem tam před rokem byla, dívala se na mě holka s velkýma očima, vystouplýma lícníma kostma, tenkýma rukama a nohama, jako panenka. A teď? Dívá se na mě gorila, nechutná hnusná tlustá holka, oblečení jí praská ve švech, tváře jako sysel...*

*A s jídlem, nevychází mi to, sice se to není až taková katastrofa, ale stydím se za to. Stydím se za sebe. Měla bych se zahrabat někam hluboko pod zem...”* (<http://lifeless.blog.cz/>, 2009)

### **5.4.3 Tipy a triky**

Tento odkaz nás seznámí s doporučeními, kterými by se měla řídit každá pro-ana dívka. Mohou mít také název Pro-ana pravidla a podobně.

Některá pravidla mohou být pro nezaujatého pozorovatele překvapivá, jiné až šokující. Uvedu zde několik příkladů:

*„Nikdy nejsi dost hubená!“*

*„Nesmíš jíst, aniž by ses cítila vinna.“*

*„Hlad je důkazem silné vůle.“*

*Nejde o to zůstat zdravá, jde o to najít nemoc, kterou můžeš milovat.*“ (Pro-ana Diaeten und Magersucht: Vor den Diaet zur Bulimie, 2008).

*„Přeskakuj zbytečné svačiny.“*

*„Nebudu přijímat rozkazy od sušenky!“*

*„Sekundu na rtech, roky na stehnech.“*

*„Nikdy nejez nic většího než je tvá pěst.“*

*„Jestli máš bolesti z hladu, schoulíš se do klubíčka.“*

*„Ledové kostky. Když je rozkoušeš, tak tě i zaplní.“*

*„Po každém soustu pokládej příbor.“* (Hope-you.blog.cz, 2008).

Tato hesla či doporučení se nám mohou zdát podivné až humorné, ovšem představíme-li si, že se jimi některé dívky řídí, můžeme mít představu o nebezpečí, které tyto stránky mohou představovat. Tato hesla jsou neustále aktualizována a přibývají nové a nové. Je těžké získat představu, kolik jich může existovat, ale i kdyby jich bylo například jen dvacet, jejich obsah může být velice škodlivý.

Přitom jsou tyto stránky každému lehce dostupné. Lékař Mark L. Norris (In: Pro – Ana, 2010) provedl výzkum obsahů dvaceti německých pro-ana blogů. Podle tohoto výzkumu mělo pouze 7 z nich omezení vstupu. Tyto stránky vybízely osoby bez poruchy příjmu potravy, aby stránky opustily a také obsahovaly oznámení, že se jedná o stránky, které podporují pro-ana hnutí. Také obsahovaly výzvu pro nezletilé, aby tyto stránky opustily.



#### 5.4.4 Thinspirace

Další jsou odkazy nazvané Thinspirations. Thinspirations je umělé slovo, které bylo vytvořeno z anglických slov „thin“ (česky hubený) a „inspiration“ (česky inspirace). Jedná se o obrázky, fotky nebo videa hubených až vychrtlých dívek a žen, které slouží pro-ana blogerkám jako vzor (Maletzke, 2008).

Jako předloha slouží pro-ana stoupenkyním podle Pegnové a Zimmermannové (2006) slavné herečky, modelky, ale i neznámé dívky na fotkách z internetu (Real Girls). Pro autorky blogů jsou inspirací, stejně tak slouží jako další motivace k hubnutí.

Tyto obrázky se nacházejí nejen v odkazu s názvem Thinspiratione, ale můžeme na ně narazit na každé stránce pro-ana blogu, kterou otevřeme. Těmto fotkám se často nevyhne ani záhlaví stránky. Tudíž je nám s každým pohybem po pro-ana blogu připomínáno, jak bychom měli vypadat, jaký je vlastně ten náš ideál krásy a podprahově jej vnímáme i přesto, že si chceme pouze přečíst, jak se blogerka měla dnes ve škole.



*Obrázek 2. Thinspiratione – fotky hubených až vychrtlých dívek a modelek slouží pro-ana blogerkám jako inspirace (no-food.blog.cz/, 2010)*

### 5.4.5 Moje foto

Fotografii autorky blogu můžeme najít na některých blozích, na některých chybí. Obvyklé je také to, že autorka na diskuzním fóru nebo v článku předem upozorní, že své fotografie nahraje, ale za určitý čas je zase smaže. Tak se zúží okruh lidí, kteří je uvidí, přesto se jí dostane komentářů. O tyto komentáře mají autorky blogů velký zájem, fotografii většinou doprovází prosba, aby ji návštěvnice okomentovaly a daly jí tak najevo, zda se jim „líbí“ a zda jim připadá dostatečně štíhlá.

*„Ty jo tleskám:)) Jak sem si prohlížela ty minulé fotky tak máš uplne jinou postavu:) Jde poznat že jsi zhubla:) a hlavne na te posledni vypadáš tak aspon o 15 cm vyšší :D“*

*„Ahojky frajerko, to teda čumrnim, jak jsi dobrá!!!Chválím moc a moc tvoje břicho, na nohách bych ještě malinko zapracovala, ale vůbec to neznamená, že máš špeky, to nééé!!!Slušíí :)“* (<http://proana-airen.blog.cz>, 2008).

Svou fotku také komentuje sama autorka blogerka. Na fotografiích bývá většinou skryt obličej, ovšem můžeme také narazit na fotografie, na kterých se autorka nijak nesnaží skrývat. Pózy na fotografiích jsou běžné ve spodním prádle, většinou ve stoje nebo vleže. Můžeme na nich pozorovat snahu o „trčící kosti“, tedy silně zatažené břicho, zvýrazněná žebra či pozice na zádech, kdy se břicho automaticky „propadá“.

### 5.4.6 Komentáře, fóra a návštěvní knihy

Běžnou součástí každého blogu je možnost komunikace s jeho autorem. Díky fórům a komentářům v Návštěvní knize si mohou blogerky vyměňovat tipy a rady ohledně hubnutí a být společně pravidelně v kontaktu. Podle Beierové (2009) má autorka prostřednictvím této komunikace představu o návštěvnosti svých stránek a může tak zjistit, jaký má pro-ana komunita na tyto stránky názor. Prostřednictvím této komunikace mohou vznikat přátelství, která dále zesilují závislost na těchto stránkách a mentální anorexii. Zde totiž mohou blogerky najít pocit sounáležitosti, pomoc a uznání pro každou z nich. Ve skutečném životě je těžké se svěřit s poruchou příjmu potravy. Nikdo nepůjde po ulici a neřekne: „hej, trpím mentální anorexií a právě hledám přítelkyni, která mi bude rozumět“, říká Beierová. Útěk do virtuálního světa tedy může ulehčit hledání stejně smýšlejících. Pro pro-ana stoupenkyně také může být ulehčením zbavit se trýznivých myšlenek prostřednictvím

klávesnice. Můžeme si je představit jako samu pro sebe uzavřenou společnost – jedna za všechny, všechny za jednu. Setkávají se společně na „síti“ a brání tam svá diskuzní fóra, přestože vědí, že se jejich nemoc díky těmto aktivitám ještě zhorší.

*„Ahoj holky, nemáte někdo nějaký trik, jak držet dietu a zároveň se naučit? Jím 7000 kJ, 5 porcí denně a buď mám hrozný hlad a nebo nejsem schopná soustředit se na učení, jak to děláte s hubnutím ve zkouškovém? Máte nějaký trik? Mám velkou nadváhu, jsem zoufalá, že budu stále tloustnout, ale učení je pro mě důležité a bez jídla nejsem schopná učení. Pomozte prosím.“* ( <http://lifeless.blog.cz/>, 2009).

*„Být tak silná a důvěřovat si..“*

*Jsem ráda, že je tu někdo tak dokonalý, abych se ještě víc a víc mohla snažit být jako on..Neboli ty♥“* ( <http://no-food.blog.cz/>, 2010).

## 5.5 Sumarizace výsledků výzkumu

Cílem mého výzkumu bylo odpovědět zejména na otázky, co vede dívky k tvorbě pro-ana blogů a jaký je význam jejich členství pro-ana komunitách a jaký je vliv těchto komunit na jedince. Zajímalo mě, jak vlastně souvisejí tyto blogy s mentální anorexií. Snažila jsem se zjistit, zda jim pro-ana stránky poskytují podporu v léčbě mentální anorexie, nebo zda pro ně mohou znamenat určité ohrožení.

Motivačním faktorem k založení blogu byla především touha zhubnout. Jak respondentky vypovídaly, poté, co uviděly pro-ana blog, založily také ten svůj, neboť předpokládaly, že jim v hubnutí pomůže. Prostřednictvím těchto blogů se také mohly přidat k pro-ana komunitě a předávat si tak informace o hubnutí, vzájemnou podporu či jen si o hubnutí povídat.

Společné pro blogerky bylo prvotní nadšení, kdy ucítily prvotní impulz k založení blogu. Blog je pro ně však také možností, jak dát najevo světu svůj postoj k mentální anorexii či dát najevo své emoce. Může být také způsobem „volání o pomoc“ nebo hledání pochopení.

Jak respondentky vypověděly, byly nebo jsou častým terčem posměchu a blog jim může poskytovat útočiště, kde mohou být samy sebou.

Pro-ana komunita je podle výsledků výzkumu silná, dívky do ní patří nebo chtějí patřit. Poskytuje jim zejména podporu, pravidelnou zpětnou vazbu. Mohou se zde svěřit s tím, co musí ve svém reálném životě tajit. Mají jistotu, že je za jejich názory a chování nikdo neodsoudí, právě naopak, zde jsou lidé, kteří mají stejné problémy a přesně vědí, co blogerka cítí. Nacházejí zde útočiště před světem, který podle jejich názoru stojí proti nim. Výrazná je pravidelná komunikace mezi autorkami blogů, neboť jak vypověděly, svůj blog navštěvují každý den nebo i několikrát denně a na všechny komentáře odpovídají. Nestýkají se nejen na blozích, ale i přes email, Skype či ICQ.

Všechny respondentky svůj blog tají před rodinou i kamarády, spojuje je strach z odhalení, neboť vědí, že to, co dělají, není správné a okolí by jim jistě jejich činnost neschvalovalo.

Pokud se blogerkám snaží někdo „otevřít“ oči, setká se jednoznačně s nepochopením. Všechny mají dobrý přehled o tom, jaké nebezpečí jim hrozí, pokud nebudou zdravě jíst, přesto si jdou stále za svým a ke snahám o nápravu jsou hluché.

Blog tedy respondentkám pomáhá ve velké míře s hubnutím. Navzájem se podporují v tom, aby co nejvíce snížily svůj denní příjem kalorií. Komentují si jídelníčky a radí si v jídle i ve cvičení. Pokud se jim podaří zhubnout, jsou inspirací a motivací pro ostatní dívky, které je v komentářích chválí a podporují v dalším hubnutí. Tím stoupá jejich sebevědomí a chuť k dalšímu hubnutí. Zjišťují, že něco dokázaly a jsou na sebe pyšné. To je samozřejmě vede k dalšímu snižování váhy. Mají pocit, že jsou oblíbené v kolektivu, úspěšné, mají pocit výjimečnosti.

Ne všechny dívky, které mají pro-ana blog, trpí mentální anorexií. Pro některé je to jen krácení dlouhé chvíle, pro jiné útěk od stresu skutečného života. Bohužel zde můžeme potkat i dívky, které mají k mentální anorexii sklony nebo jsou skutečně nemocné. Přesto (nebo právě proto) stále píší své jídelníčky, vystavují fotky vychrtlých modelek pro inspiraci a naříkají, jak jsou tlusté.

Vliv pro-ana komunity na blogující dívky je zřejmý. Dívka narazí na pro-ana blog, nadchne se jím a založí si svůj. Začne hubnout. Možná hubla již předtím, ale nyní má ve svém počínání jednoznačnou podporu dalších blogerek, které mají stejný cíl, stejné pohnutky a sílu většiny. Pokud se dívce podaří zhubnout, je chválena, brána za vzor a podporována k dalšímu hubnutí. V tomto okamžiku již záleží jen na osobnosti jedince, zda odolá své „přítelkyni“ – Aně.

## ZÁVĚR

V teoretické části jsem uvedla základní charakteristicky nemoci zvané mentální anorexie. Pomocí odborné literatury jsem se pokusila definovat toto onemocnění. Zabývala jsem se nejčastějšími příčinami mentální anorexie, zejména sociálními a kulturními faktory, biologickými faktory, životními událostmi a podobně. Dále jsem se zajímala o diagnostická kritéria, průběh a prognózu onemocnění či jeho následky. Velmi mě zaujaly změny stravovacích a pohybových návyků, které tuto chorobu doprovázejí. Zabývala jsem se také vztahem adolescence a mentální anorexie, neboť právě toto období je pro vznik onemocnění typické. Dále jsem se snažila v mé práci poukázat na nezdravé ideály krásy dnešní společnosti a na jejich důsledky pro dospívající dívky.

Důležitou částí mé práce je téma mentální anorexie a internetu jako komunikačního nástroje naší doby. Pokusila jsem se popsat pojem virtuální identita. Zabývala jsem se internetovými deníčky, tedy blogy, které jsou nazývány pro-ana blogy a snažila jsem se zachytit jejich podstatu. Významnou částí je kapitola *Mentální anorexie podle autorek pro-ana blogů*, která nám v určité míře odhaluje nazírání autorek blogů na toto onemocnění. Tyto dívky tvoří nemalou komunitu, která je pro ně velmi důležitá. Krátce se zmiňuji i o pro-mia blozích, přestože tyto blogy nestojí v popředí zájmu mé práce, i když mají s pro-ana blogy mnoho společného.

V praktické části jsem věnovala pozornost zejména motivům blogerek tvořit pro-ana blogy. Zároveň mně zajímalo, jaký je význam jejich členství v pro-ana komunitách, jaký je vliv těchto komunit na jedince a jak vlastně souvisejí tyto blogy s mentální anorexií. Snažila jsem se zjistit, zda jim pro-ana stránky poskytují podporu v léčbě mentální anorexie, nebo zda pro ně mohou znamenat určité ohrožení.

Domnívám se, že se mi podařilo odpovědět na výzkumný problém i zodpovědět podotázky.

Výzkum jsem prováděla prostřednictvím rozhovorů přes ICQ a Skype, neboť tento způsob respondentkám vyhovoval, zejména v případě snahy zůstat v co největší míře anonymní a zabránit tomu, aby se někdo z jejího okolí dozvěděl o jejich blozích. Rozhovory s autorkami blogů pro mě byly velkým přínosem. Překvapilo mě, jak jsou respondentky otevřené a kolik informací mi jsou ochotny sdělit. Tyto informace bych nikdy z odborné literatury nemohla získat, výzkum tak byl pro mě obrovským přínosem. Některé respondentky mi po ukončení rozhovoru sdělily, že i jim tato interakce něco přinesla,

zejména ocenily fakt, že se mohou někomu vypovídat a mají zájem zůstat nadále v kontaktu. Toho si velmi cením.

Dívka, která trpí mentální anorexií, vyhledává odborníka podle mého názoru až tehdy, je-li její situace velmi špatná. Proto se mi zdá vhodné využít pro-ana stránek nejen k prevenci tohoto onemocnění, ale hlavně k vyhledávání a léčbě mentální anorexie. Podle mého názoru by bylo vhodné navrhnout postup, jak může odborník tyto dívky kontaktovat a jak s nimi na jejich blogu jednat tak, aby jim mohl nenásilně nabídnout odbornou pomoc. Měl by to ovšem velmi těžké, neboť pro-ana komunita je velmi citlivá na „vetřelce“ a tuto snahu nemusí vůbec akceptovat.

Možností by mohlo být například vytvořit si také pro-ana blog, ovšem dívky velmi snadno poznají, kdo to s hubnutím myslí opravdu vážně a při pochybnostech o pravosti zápisů odmítají s domnělou podvodnicí komunikovat. Lepší řešení vidím v tvorbě jakéhosi diskusního fóra s názvem Pro-ana, kam by si dívky mohly chodit popovídat a zde by jim mohla být nabídnuta možnost konzultace jejich problémů s odborníkem, který by měl toto fórum na starosti – myslím tím někoho, kdo by byl prezentován jako autor tohoto fóra. Pokud by tyto diskusní stránky byly kladně přijaty, mohl by se odborník těšit přízni dívek a mohl by získat větší důvěru, pokud by se o ně aktivně zajímal a byl by ochoten s nimi diskutovat.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BLINKA, L. LUSKOVÁ, E. ŠMAHEL, D. *Blog jako cesta k porozumění dospívajícím*. [online]. In: E-psychologie, 2008. [cit. 2010-03-15]. Dostupný z WWW: <<http://e-psycholog.eu/clanek/22>>.
- [2] BEIER, I. *Goodbye Ana – „den nich will wieder lachen“*. [online]. [cit. 2010-03-20]. Dostupný z WWW: <<http://www.medienbewusst.de/...lachen.html>>.
- [3] BRÖHMOVÁ, P. *Jsem já ze všech nejkrásnější?* Praha: Amulet, 1999. ISBN 80-86299-17-1.
- [4] BYRON, D. L. aj. *Blogy: publikuj a prosperuj*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2064-7.
- [5] CAIRNCROSS, F. *Konec vzdálenosti*. Praha: Computer Press, 1999. ISBN 80-7226-155-X.
- [6] *Co je ICQ?* [online]. In: Počítačové kurzy. [cit. 2010-03-20]. Dostupný z WWW: <<http://www.pocitacove-kurzy.eu/icq.php>>.
- [7] ČERNÁ, A. *Adolescenti a blogy: sebepoškozování jako téma online komunity*. Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie, 2008.
- [8] DIXONOVÁ, M. *Miluj tělo, s nímž ses narodila*. Praha: Práh, 1997. ISBN 80-85809-72-9.
- [9] GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
- [10] HAYES, N. *Základy sociální komunikace*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-763-9.
- [11] *Heroin Chic*. [online]. 2010. [cit. 2010-03-24]. Dostupný z WWW: <<http://www.exampleessays.com/viewpaper/42883.html>>.
- [12] *Heroin Chic Girl on Lawnchair*. [online]. 2005. [cit. 2010-04-12]. Dostupný z WWW: <<http://www.freewebs.com/willbecome/>>.
- [13] HORT, V. aj. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-472-9.

- [14] KRCH, F. D. *Poruchy příjmu potravy. Vymezení a terapie*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-627-7.
- [15] KRCH, F. D. *Mentální anorexie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-598-9.
- [16] KRCH, F. D. *Poruchy příjmu potravy 2., aktualizované a doplněné vydání*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0840-X.
- [17] LANGMEIER, J. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-X.
- [18] LEIBOLD, G. *Mentální anorexie. Příčiny, průběh a nové léčebné metody*. Praha: Svoboda, 1995. ISBN 80-205-0499-0.
- [29] MACEK, P. *Adolescence – psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X.
- [20] MALETZKE, K. *Pro-ana ist gefährlich*. [online]. [cit. 2010-03-24]. Dostupný z WWW: <<http://www.yaacool.com/index.php?article=668>>.
- [21] MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- [22] NAVRÁTILOVÁ, M. aj. *Klinická výživa v psychiatrii*. Praha: Maxdorf, 2000. ISBN 80-85912-33-3.
- [23] PEGNA, D. ZIMMERMANN, I. *Magersucht – bewegung „Pro-Ana“. Hungern als Lifestyle*. [online]. 2006. [cit. 2010-03-17]. Dostupné z WWW: <<http://www.stern.de/wissen/...als-lifestyle-570790.html>>.
- [24] *Pro-ana*. [online]. In: Bionity Lexikon, 2010. [cit. 2010-03-18]. Dostupné z WWW: <<http://www.bionity.com/lexikon/d/Pro-Ana/>>.
- [25] *Pro-ana und Magersucht. Hungern bis zum Tod*. [online]. In: Pro-ana Diaeten und Magersucht, 2008. [cit. 2010-03-18]. Dostupné z WWW: <<http://www.tutsi.de/pro-ana-diaeten-und-magersucht...blog-aktuell/>>.
- [26] QUIAN, H. SCOTT, C. R. *Anonymity and self-disclosure on weblogs*. [online]. In: Journal of Computer-Mediated Communication, 2007. [cit. 2010-03-21]. Dostupné z WWW: <<http://jcmc.indiana.edu/vol12/issue4/qian.html>>.



- [27] SMOLÍK, P. *Duševní a behaviorální poruchy*. Praha: Maxdorf, 1996. ISBN 80-85800-33-0.
- [28] ŠINDELÁŘ, J. *Blog. Vytváříme a vedeme internetový deník*. Praha: Computer Press, 2006. ISBN 80-251-0927-5.
- [29] ŠMAHEL, D. *Psychologie a internet – děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-360-1.
- [30] STRAUSS, A. CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X.
- [31] ŠVAŘÍČEK, R. ŠEĐOVÁ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha, Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

#### **POUŽITÉ PRO-ANA BLOGY**

<http://no-food.blog.cz/>

<http://eirawen.blog.cz/>

<http://monnyy.blog.cz/>

<http://beauty-my-dream.blog.cz/>

<http://niko-tin.blog.cz/>

<http://dont-eat-stacy.blog.cz/>

<http://proanalushynka.blog.cz/>

[http://hope-you.blog.cz](http://hope-you.blog.cz/)

<http://lifeless.blog.cz/>

[http://proana-airen.blog.cz](http://proana-airen.blog.cz/)

[http://vicious-circle.blog.cz](http://vicious-circle.blog.cz/)

<http://no-food.blog.cz/>

<http://ana-for-live.blog.cz/>

<http://berushkacucka.blog.cz/>

<http://injethin.blog.cz/>

<http://klarissa.webgarden.cz/>

<http://perfect-thin-in.blog.cz/>

<http://pro-ana-chelsea.blog.cz/>

<http://www.anaforever.estranky.cz/>

<http://www.meggan.webgarden.cz/>

## Seznam použitých symbolů a zkratk

ICQ Zkratka anglických slov *I seek you* (hledám tě). Internetový nástroj pro komunikaci na internetu.

Pro-ana Blog podporující anorexii, slovo složeno z předložky *pro* a zkrácené formy *anorexie*.

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

<i>Obrázek 1. Heroin Chic – heroinový ideál (<a href="http://www.freewebs.com">http://www.freewebs.com</a>, 2005).....</i>	<i>30</i>
<i>Obrázek 2. Thinspirace – fotky hubených až vychrtlých dívek a modelek slouží pro- ana blogerkám jako inspirace (<a href="http://no-food.blog.cz/">no-food.blog.cz/</a>, 2010).....</i>	<i>57</i>

## SEZNAM TABULEK

<i>Tabulka 1. Základní charakteristiky respondentek.....</i>	43
--	----

## SEZNAM PŘÍLOH

P I Návrh otázek pro rozhovor.

P II Rozhovor s Dominikou.

PIII Rozhovor se Stacy.

## PŘÍLOHA P I: NÁVRH OTÁZEK PRO ROZHOVOR

Kolik je ti let? (Co studuješ?)

Jak dlouho je to od doby, kdy jsi poprvé navštívila pro-ana stránky?

Co tě poprvé napadlo, když jsi viděla první pro-ana blog? Měl na tebe nějaký vliv? Změnilo se tím něco?

Jak dlouho máš vlastní pro-ana blog?

Co (kdo) tě přivedlo k tomu, aby sis začala vést pro-ana blog?

Co tě na blogování baví?

Jaký máš vztah k ostatním majitelkám pro-ana blogů?

Jaká jsou podle tebe hlavní negativa blogování?

Kdy píšeš své příspěvky? Za jakých podmínek?

Komu jsou tvé příspěvky určeny?

Používáš blog např. k tomu, abys sdělila ostatním něco důležitého? Týká se to pouze anorexie a hubnutí, nebo píšeš i o jiných tématech? A proč?

Myslíš si, že tvá pro-ana stránka má vliv na ty, co ji navštěvují? Pokud ano, jaký?

Píšeš někdy také o svých starostech, pocitech, náladách apod.? Jak často?

Jak moc se svěruješ na pro-ana blogu v porovnání s tím, jak se svěruješ svým přátelům, rodičům nebo jiným lidem v běžném životě? Jaké jsou tam rozdíly?

Upravuješ někdy příspěvky poté, cos je zveřejnila? Co v nich obecně upravuješ? Proč?

Dokázala bys odhadnout, jací lidé čtou tvůj blog? Znáš je? Co si myslíš o těch, co neznáš, představuješ si například něco? Myslíš si, že tvůj blog navštěvují i jiné lidé než ti, kteří jsou „pro-ana“?

Stalo se ti někdy, že bys někoho urazila tím, co jsi napsala do blogu?

Pročítáš komentáře? Zajímá tě, co ti lidé píší? Reaguješ na ně? (v komentáři nebo jiným způsobem).

Má na tebe nějaký vliv pochvalný nebo kritický komentář? Jaký?

Navštěvuješ i jiné blogy? Jak často? Máš na svém blogu na ně odkazy? A obráceně ostatní na tvůj blog?

Máš nějaké oblíbené pro-ana blogy a pokud ano, proč zrovna tyto?

Znáš se s nějakými dalšími blogery? Jste v kontaktu i jinak než prostřednictvím blogů (např. další prostředky online komunikace- mail, chat apod./ offline kontakt).

Jaká témata a zájmy apod. vás spojují?

Co pro tebe znamená mít pro-ana blog? O čem to je?

Myslíš si, že existuje pro-ana komunita? Cítíš se být jejím členem? Co znamená být členem této komunity?

Je v tvém okolí někdo, kdo tvé pro-ana stránky zná?



## **PŘÍLOHA P II: ROZHOVOR S DOMINIKOU**

### **Kolik ti je a co studuješ?**

Domí (16:29):

18, Obchodní akademie - Ekonomické lyceum 3. ročník

dasa (16:29):

### **Kdy jsi poprvé navštívila pro-ana stránky?**

Domí (16:30):

oo..přesně nevím, ale s hubnutím jsem začala asi před dvěmi a půl lety, takže asi v té době..

dasa (16:30):

### **A co tě napadlo při první návštěvě?**

Domí (16:33):

o pro-ana stránkách jsem neměla ani ponětí, hledala jsem myslím kalorické tabulky a díky tomu tyto stránky našla..nejprve jsem tyto slečny nedokázala pochopit, ale časem jsem si podobný blog taky založila..

dasa (16:34):

### **A změnilo se tím u tebe něco, že jsi vytvořila ten blog?**

Domí (16:36):

mohla jsem vyhodit zápisník, do kterého jsem si psala jídelníčky a psát je na blog. V tom jsem viděla velikou výhodu. Byla menší pravděpodobnost, že by někdo moje hubnutí odhalil. Ostatní holky z jiných blogů mi dodávaly velkou podporu a měla jsem takový hnací motor a tak mi to i líp šlo.

dasa (16:37):

### **Jak dlouho máš svůj blog?**

Domí (16:38):

měla jsem víc blogů. První blog jsem měla myslím, před těmi dvěmi a půl lety. Nynější mám od července 2009.

dasa (16:38):

### **Co tě na blogování baví?**

Domí (16:41):

Nejprve jsem ho brala opravdu jen jako zápisník jídel co jsem snědla, ale později hlavně kvůli těm slečnám, s kterými si píšu ..a samozřejmě kvůli podpoře, která je aspoň pro mě velmi důležitá.

dasa (16:42):

### **A jaký máš vztah k majitelkám jiných blogů? Určo hezký, co jsem viděla v komentech ale jak to vidíš ty?**

Domí (16:43):

S některými si rozumím hodně ..máme se i na icq a píšeme si jako kdybychom se znaly i v tom skutečném, neblogovém životě ☺

dasa (16:44):

### **A jaké jsou podle tebe negativa toho mít blog o hubnutí?**

Domí (16:45):

Nejvíce se bojím, že si může kdokoli přečíst můj blog, tedy i někdo ze známých, příbuzných,..jinak asi žádná

dasa (16:45):

### **Za jakých podmínek píšeš příspěvky?**

Domí (16:48):

nikdy jsem nad tím nijak zvlášť nepřemýšlela, ale asi v těch depresivnějších chvílích. ☺

dasa (16:48):

### **A komu jsou tvé příspěvky určeny?**

Domí (16:51):

většina článků je zaměřena spíš na zamyšlení a některé jsou spíš než pro ostatní zaměřeny poze na to, abych se vypsala ze svých pocitů.

dasa (16:52):

**Myslíš si, že tvá stránka má vliv na ty, co ji navštěvují? Pokud ano, jaký?**

Domí (17:03):

Myslím, že moje stránka nějak zvlášť ne. Mezi tolika ostatními totiž nemá můj blog žádnou šanci se někomu nějak významněji zarýt do paměti. Každý den vznikne několik desítek nových blogů zaměřených na tuto problematiku, až mě někdy jejich počet děsí. Je tolik mladých holek, které díky těmto stránkám začnou s hubnutím a tak si pomalu, ale jistě ničí zdraví. Na pro-ana blogách si můžou přečíst i návod na to, jak se stát anorektičkou, rady, jak se vyhnout jídlu, apod. U některých z nich se pak může rychleji projevit např. anorexie..nevěřím, že každý, kdo si blog založí nebo na ně chodí se stane osobou s ppp. Každý určitě ne. Musí k tomu mít předpoklady. Stejně jako se z pouhého posluchače hudby nestane zpěvák. Pokud některá z těchto blogerek opravdu anorexií onemocní, věřím tomu, že by se tak stalo i kdyby žádný blog nikdy nenavštívily. Možná se tím jen anorexie urychlí.

dasa (17:04):

wow!

dasa (17:04):

hezkýý

**Jak moc se svěřuješ na pro-ana blogu v porovnání s tím, jak se svěřuješ svým přátelům, rodičům nebo jiným lidem v běžném životě? Jaké jsou tam rozdíly?**

Domí (17:04):

dík ☺

Domí (17:06):

Ohledně hubnutí se nikomu ve svém okolí nesvěřuji.

dasa (17:08):

**Dokázala bys odhadnout, jací lidé čtou tvůj blog? Znáš je? Co si myslíš o těch, co neznáš, představuješ si například něco? Myslíš si, že tvůj blog navštěvují i jiné lidé než ti, kteří jsou „pro-ana“?**

Domí (17:11):

Nevím, proč by lidé, kteří nehubnou navštěvovali můj blog ☺ A čtenáře si nějak zvlášť nepředstavuji . Většinu z těch, s kterými si píšu na blogu znám aspoň z fotek, které jsme si vzájemně poslaly, abychom věděly s kým si vlastně píšem

dasa (17:12):

**A nevadí ti dávat své fotky na net? třeba že by tě někdo poznal?**

Domí (17:13):

fotky na net dávám bez obličeje, takže šance, aby mě někdo poznal je mizivá ..navíc, většinu fotek pár dní po zveřejnění smažu

dasa (17:14):

**Pročítáš komentáře? Zajímá tě, co ti lidé píší? Reaguješ na ně? (v komentáři nebo jiným způsobem).**

Domí (17:15):

Samozřejmě, že komentáře pročítám a na všechny reaguju ..bud' na jejich blog nebo pokud žádný nemají, tak k sobě

dasa (17:16):

**Má na tebe nějaký vliv pochvalný nebo kritický komentář? Jaký?**

Domí (17:17):

Jj ..pochvalné komentáře mě vždycky povzbudí a záporných ani moc nemívám, tak ani nevím

dasa (17:17):

**Máš nějaké oblíbené pro-ana blogy a pokud ano, proč zrovna tyto?**

Domí (17:18):

Mám. Hlavně kvůli těm majitelkám, kterých blog je

dasa (17:18):

**Co pro tebe znamená mít pro-ana blog? O čem to je?**

Domí (17:23):

Možná ani tak nezáleží o čem blog je. Někteří, kteří mají blog například o oblíbeném zpěvákovi berou blog jako svůj koníček. Dozvídají se o ní věci, které dosud nevěděli atd. Podobné je to i s blogem o hubnutí. Nejen, že se díky spoustě článkům o cvičení, dietách,.. dozvídáte nové věci, ale především je to místo, kde můžete napsat opravdu cokoli a víte, že se najde alespoň jeden člověk, který vás neodsoudí. Je to v podstatě jako deníček, který vám ale i odpoví ..

dasa (17:23):

ta poslední věta je super ☺

dasa (17:24):

**Myslíš si, že existuje pro-ana komunita? Cítíš se být jejím členem? Co znamená být členem této komunity?**

Domí (17:28):

Mám na to svůj vlastní názor. Myslím, že slečny, které jsou pro-ana nejsou úplně tak pro-ana jak si nejspíš myslí. Nepodporují přímo anorexii, ale jen ten způsob hubnutí. Někteří lidé jedí zdravě, ale ony upřednostňují hladovění..a tím se považují za pro-any. Proto se nachází i takové, které vám pod několik obrázků anorektiček napíše komentář "fuj", i když se prohlašují za vyznavačky pro-ana.

Domí (17:29):

a to by opravdová pro-ana nenapsala.

dasa (17:30):

**Je v tvém okolí někdo, kdo tvé pro-ana stránky zná? Myslím v reálném životě**

Domí (17:30):

nn, nikdo aspoň v to doufám

dasa (17:31):

**Jaký je tvůj vztah k MA (mentální anorexie)? Trpíš MA?**

Domí (17:33):

Nemám k ní žádný vztah. Ani kladný ani záporný. Slečny, které mají tuto nemoc lituju. Je to nemoc jako každá jiná o to vážnější, že je psychická. Je potřeba si uvědomit, že osoby nejen s MA mají zkreslené představy o svém těle a proto je tak těžké se z těchto nemocí vyléčit. Pokud to ovšem vůbec jde.

Já anorexií netrpím.

dasa (17:34):

**Proč máš blog o hubnutí? Snažíš se zhubnout?**

Domí (17:34):

Překvapivě ano

dasa (17:34):

**A proč? myslíš, že jsi tlustá? Kolik měříš a vážíš?**

Domí (17:36):

Vím, že nejsem přímo tlustá, spíš patřím k těm normálním. Chtěla bych zhubnout na určitých částech těla (břícho, boky, stehna) jnk jsem se svou postavou celkem spokojená.  
175/cca 52 kg(budu se vážit v sobotu )

dasa (17:36):

**Jaký máš názor na prohlašování, že mentální anorexie není nemoc, ale je to životní styl?**

Domí (17:39):

Každý se zdravým rozumem musí tu hloupost v tomto "mottu" zpozorovat..

dasa (17:39):

**Povedlo se ti zhubnout? Pomohly ti k tomu i tvé stránky? Pokud ano, jak?**

Domí (17:41):

Ano povedlo a nejhorší je, že několikrát..vždycky dokážu zhubnout na váhu, kterou chci, ale horší je si jí i udržet s čímž já mám problém.Povedlo se mi to hlavně díky té už tolikrát zmiňované podpoře

a doufejme i díky silné vůli..

dasa (17:41):

**Měnila jsi jídelníček i podle pro-ana stránek? Nechala ses tam třeba něčím inspirovat?**

Domí (17:44):

Myslím, že vlastním vědomím ne, ale lhala bych, kdybych tvrdila, že mě nijak neovlivnily. Pokud se v téhle oblasti pohybujete delší čas, naučíte se srovnávat svoje jídelníčky s těmi ostatními, takže to časem ovlivní i ty vaše.

dasa (17:44):

**Jak myslíš, že bys na tom s hubnutím byla, kdybys pro-ana stránky neznala?**

Domí (17:44):

Těžko říct.. ..doufám, že ne líp ☺

## **PŘÍLOHA P III: ROZHOVOR SE STACY**

### **Kolik je ti let? (Co studuješ?)**

Je mi 15 let a studuji gymnázium, už od 6.třídy.

### **Kolik vážíš a měříš?**

Vážím kolem 48 kilo a měřím asi 163cm..

### **Jak jsi spokojená se svým tělem v tomto okamžiku?**

Spokojená nejsem vůbec, opět hubnu.. Dobře se cítím až když mám kolem 45 kilo.. Ale s tím se samozřejmě nespokojím..

### **Jak dlouho je to od doby, kdy jsi poprvé navštívila pro-ana stránky?**

Poprvé jsem navštívila pro-ana stránky někdy v únoru tohoto roku a hned jsem si udělala svůj vlastní blog.

### **Co tě poprvé napadlo, když jsi viděla první pro-ana blog? Měl na tebe nějaký vliv?**

#### **Změnilo se tím něco?**

Vlastně když jsem o tom různě četla tak jsem si to potom teda vyhledala.. a fascinovalo mě když jsem viděla všechny ty úžasný jídelníčky a kolik už kdo zhubl a taky thinspiraci. Hned od prvního dne mě to opravdu nadchlo a musela jsem si udělat svůj vlastní blog. Strašně jsem chtěla být taky tak hubená a mít stejné úspěchy a chtěla jsem aby mě všichni obdivovali za to jak skvěle mi to jde..

### **Jak dlouho máš vlastní pro-ana blog?**

Vlastní blog mám teda někdy od února takže přes 10 měsíců. I když teď už jsem dlouho blog neměla a jen si psala přes blog s jednou holkou se kterou jsme si v tomhle byly vždycky dost blízké, hodně jsme se podporovaly a tak, no a teď jsem po dlouhý době zase založila blog kterež máme mít společný, ale už mě to tak nechytlo, jako že už tam nepotřebuju psát pořád všechno, ono to je asi i tím že to tam není moc rozjetý, moc lidí tam nechodí a nikdo tam nepíše takže to moc k ničemu není..

### **Co (kdo) tě přivedlo k tomu, aby sis začala vést pro-ana blog?**

Přivedlo mě k tomu to že se mi to prostě líbilo a že jsem si myslela že se mi podaří zhubnout rychleji a více když budu mít blog.

### **Co tě na blogování baví?**



Na blogování mě nejvíc bavilo právě to, že se mnou třeba některé holky i inspirovaly nebo mě obdivovaly, byla jsem jedna z těch "lepších" protože když jsem měla dobrý období tak jsem se nepřežírala a hubla jsem fakt rychle a jedla minimum jídla nebo třeba i žádné..Bavilo mě to že můžu něco dokázat a informovat o tom ostatní..

### **Jaký máš vztah k ostatním majitelkám pro-ana blogů?**

S ostatními majitelkami blogu jsem hodně komunikovala, každý den když jsem měla přístup k internetu jsem je aspoň jednou "obešla" a když měly nové články jakože jsem si většinou nechávala v "přátelích" jen ty co pravidelně přidávaly, tak jsem je komentovala a když naopak některé komentovaly moje příspěvky tak jsem na jejich komentáře reagovala.

### **Jaká jsou podle tebe hlavní negativa blogování?**

Negativum blogování je jedno velké a to je to že na ten blog může narazit někdo kdo by ho vidět neměl..Například rodiče nebo kamarádi kterým se nelíbí když blogerka hubne nebo kdokoli. Jinak asi o ničem nevím.. Je to prostě hodně veřejné.

### **Kdy píšeš své příspěvky? Za jakých podmínek?**

Příspěvky jsem vždycky psala různě.. Jednu dobu třeba hned ráno a pak jsem to dopisovala postupně celý den, někdy jsem napsala večer a už jsem to dále neupravovala, pokaždé jinak..Ale určitě denně..

### **Komu jsou tvé příspěvky určeny?**

To co píšu je určitě určeno hlavně pro holky který chtějí zhubnout. Bud' který mě můžou podpořit nebo který můžu podpořit já.. Můžeme si hodně radit a tak..Navíc když někdo napíše jak je skvělý když jsem třeba celý den nic nejedla tak mě to motivuje abych zvládla i další den.

### **Používáš blog např. k tomu, abys sdělila ostatním něco důležitého? Týká se to pouze anorexie a hubnutí, nebo píšeš i o jiných tématech? A proč?**

Když jsem psala články, tak většinou obsahovaly aktuální váhu, jídelníček za celý den a pak nějaký kratší text, ten se týkal všeho možnýho, od toho jak mi to dneska s hubnutím šlo nebo proč jsem musela sníst to a to apod. po to jakou známku jsem dostala ve škole a s kterou kámoškou jsem se pohádala..Ono

to je asi tak trochu jako deníček, do kterýho můžou nahlídnout lidi který mě neznaj a říct mi na to svůj názor.. Takže když se to někomu nelíbí může mi to být jedno protože toho někoho osobně neznám. Ale zároveň mám ten názor.

**Myslíš si, že tvá pro-ana stránka má vliv na ty, co ji navštěvují? Pokud ano, jaký?**

Myslím si že to určitě má vliv na ostatní..Asi na každého trošku jinej, zase záleží na tom jestli je ta osoba spokojená se svojí postavou, jestli hubne nebo dokonce uznává pro ana nebo jestli je naopak proti těmhle věcem.

**Myslíš, že si k tobě chodí někdo pro inspiraci?**

Myslím si, že jsem ispirací pro některé holky, často mi to i píší.. a to mi pak pomáhá držet se a mít větší radost z hubnutí..

**Píšeš někdy také o svých starostech, pocitech, náladách apod.? Jak často?**

Určitě se zmiňuju i o těch náladách a o všem možném o čem se mi zrovna chce. To právě v tom krátkém textu vždycky. Ten teda je někdy i delší, to zase záleží na tom co všechno se ten den stalo apod.

**Jak moc se svěřuješ na pro-ana blogu v porovnání s tím, jak se svěřuješ svým přátelům, rodičům nebo jiným lidem v běžném životě? Jaké jsou tam rozdíly?**

Na stránkách jsem upřímnější, lidem v mém okolí se rozhodně nesvěřuju s tím že za den sním max. jednu mandarinku a že se mi znovu podařilo shodit 5 kilo, většinou se snažím nijak neupozorňovat na to že jsem zhubla zatímco na blogu dělám opak.

**Upravuješ někdy příspěvky poté, cos je zveřejnila? Co v nich obecně upravuješ?**

**Proč?** Příspěvky upravuju právě třeba když ho přidám na blog ráno a mám tam napsaný jen co jsem měla na snídani. Pak když třeba přijdu ze školy tak dopíšu co se stalo a co jsem (ne)snědla a tak různě.

**Dokázala bys odhadnout, jací lidé čtou tvůj blog? Znáš je? Co si myslíš o těch, co neznáš, představuješ si například něco? Myslíš si, že tvůj blog navštěvují i jiné lidé než ti, kteří jsou „pro-ana“?**

Tak většinou to čtou holky který jsou pro ana nebo který chtěj zhubnout a potřebujou s tím pomoct, někdy si je představuju ale nejlíp to jde s fotkou a když vím kolik měří a váží.. Jinak mi to moc nejde.. No a taky je navštěvují lidi kteří jsou proti a někdy se snaží snad skoro až "napravit"

toho kdo to píše. Ale většinou to dokáže akorát naštvat. Protože my toho víme docela dost o tom všem, o tom jak nás to ničí ale kvůli touze být prostě co nejvíc štíhlé nám to je jedno.

**Stalo se ti někdy, že bys někoho urazila tím, co jsi napsala do blogu?**

A že bych někoho urazila...No asi naštvala. Ale to jsou právě ti lidé co jsou proti tomu všemu.

**Pročítáš komentáře? Zajímá tě, co ti lidé píšou? Reaguješ na ně? (v komentáři nebo jiným způsobem).**

Na komentáře rozhodně reaguju a všechny je čtu. Vlastně kontroluju hodně často jestli mi tam někdo nepíše, hlavně když já jsem už obešla blogy tak čekám kdy mi někdo odepíše.

**Má na tebe nějaký vliv pochvalný nebo kritický komentář? Jaký?**

Komentáře na mě mají vliv asi všechny stejné. Pochvalný - nutí mě snažit se minimálně pořád stejně nebo i víc, kritický mě nutí snažit se víc pokud to je teda kritický k tomu že se mi něco nepovedlo, pokud je kritický k tomu co dělám tak mě to akorát vytočí.

**Navštěvuješ i jiné blogy? Jak často? Máš na svém blogu na ně odkazy? A obráceně ostatní na tvůj blog?**

Navštěvuju jiné blogy, pokud to jde tak minimálně jednou denně, mám na ně odkazy na blogu a ostatní mají většinou zase odkaz na můj blog.

**A co tvé jídlo? necháváš se třeba inspirovat od ostatních, co budeš jíst?**

V jídle se inspirovat nenechávám, sama se rozhoduju, jak budu hubnout, už vím, co je pro mě nejlepší, jak se mi nejlépe daří co nejmíň jíst a jak nejrychleji shodím co nejvíce kilo..

**Jaký máš názor na jídelníčky ostatních holek?**

Názory na ostatní jsou individuální, ale nejvíc obdivuju asi holky, které hubnou zdravě.. To já jsem nikdy nedokázala, vždycky jsem pak jedla víc než bych měla nebo věci které jsem jíst neměla vůbec..

**Máš nějaké oblíbené pro-ana blogy a pokud ano, proč zrovna tyto?**

Určitě mám nějaké oblíbené, většinou jsou to holky které přidávají často, daří se jim hodně hubnout, hodně komunikují a podporují mě.

**Znáš se s nějakými dalšími blogery? Jste v kontaktu i jinak než prostřednictvím blogů (např.další prostředky online komunikace- mail, chat apod./ offline kontakt).  
Jaká témata a zájmy apod. vás spojují?**

S některýma blogerkama jsem bývala v kontaktu i například přes ICQ nebo když jsem si s nima hodně rozuměla tak jsem si je přidala do přátel na facebooku a podobně. A co se týče zájmů a takových věcí, tak většinou jsou jiné a spojuje nás jen to hubnutí, ale dokážeme se bavit i o něčem jiném.

**Co pro tebe znamená mít pro-ana blog? O čem to je?**

Mít pro ana blog..asi je to hlavně proto že chci zhubnout ale vím že to nedokážu sama a zároveň o tom nemůžu říct nikomu koho znám osobně.

**Myslíš si, že existuje pro-ana komunita? Cítíš se být jejím členem? Co znamená být členem této komunity?**

O pro ana komunitě jsem nikdy moc nepřemýšlela..Já jsem tu za sebe a myslím že většina ostatních taky a že se neradí společně do nějaké komunity. Ale je to jen můj názor.

**Je v tvém okolí někdo, kdo tvé pro-ana stránky zná?**

Dříve znaly můj blog některý z mých kamarádek, teda asi jedna nebo dvě ty nejbližší, ale pak mi to začalo být nepříjemné tak jsem si blog změnila a už jim o něm neřekla..

**Jaký je tvůj vztah k MA (mentální anorexie)? Trpíš MA?**

Nevím jestli trpím mentální anorexií protože nedokážu určit kdy přesně to je ještě jenom přehnané hubnutí a větší nespokojenost se svou postavou a kdy už to je mentální anorexie. Ale řekla bych že k tomu mám možná trošku sklony..

**Proč se snažíš zhubnout? Kdy jsi začala s hubnutím? Co bylo dřív – tvé hubnutí nebo tvé pro-ana stránky?**

Poprvé jsem se snažila zhubnout když mi bylo snad nějakých 7. A od 13ti let jsem začala držet hodně přísné diety. Ale nikdy jsem to moc dlouho nevydržela, až právě od toho co jsem si založila blog, to jsem poprvé zhubla několik kilo a opravdu rychle. Takže bylo určitě prvně hubnutí. A snažím se

zhubnout proto že nejsem spokojená se svojí postavou. Jako snad každý kdo se snaží zhubnout. A vím že můžu být hubenější a líbí se mi když jdou aspoň trošku vidět kosti a když nejsem v každém oblečení úplně narvaná.

### **Jaký máš názor na prohlašování, že mentální anorexie není nemoc, ale je to životní styl?**

Životní styl je to možná u lidí kteří by chtěli mít anorexii nebo by si chtěli připadat tlustí i když nejsou nebo si na to prostě jen hrají. A takových je v poslední době strašně moc. Přímo nemoc to je až ve chvíli kdy už člověk nerozhoduje o tom jestli chce hubnout nebo ne, prostě musí, nemůže si vybrat jestli něco sní nebo ne protože nemůže a nebo ví že to bude muset jít hned potom vyzvracet..

### **Co říkáš na pro-ana módu, například náramky? Oblečení?**

Pro-ana módu jsem nikdy nijak neřešila a připadá mi to stupidní, když si někdo řekne "Skvěle, budu anorektička, tak budu nosit náramek té barvy aby to všichni viděli".. To přece není o tom se s tím ukazovat a navíc si myslím, že většina lidí, kteří tím trpí se to snaží před okolím spíše skrývat..

### **Povedlo se ti zhubnout? Pomohly ti k tomu i pro-ana stránky? Pokud ano, jak?**

#### **Jak myslíš, že bys na tom s hubnutím byla, kdybys pro-ana stránky neznala?**

Poslední dvě otázky shrnu do jedné odpovědi. Když jsem blog neměla, pochybuju že se mi někdy podařilo zhubnout více než kilo. Za 10 dnů od toho co jsem si založila svůj první blog jsem zhubla ze svých původních 48 kilo na 43. Když jsem teď zase po delší době začala navštěvovat blogy, zhubla jsem za nějakou dobu z 51 kilo na 45,5.. Takže se mi určitě zhubnout povedlo a určitě mi s tím hodně pomohl právě blog, ať už můj vlastní nebo něčí jiný.

#### **Nemáš strach, že s hubnutím už nebudeš moct přestat?**

Pořád víc se utvrzuji v tom, že úplně přestat s hubnutím (aspoň v mém případě) snad nejde.. Mám třeba období, kdy to moc neřeším, ale pak mě to zase chytne a začnu hladovět..

#### **Jakým způsobem myslíš, že by pro-ana stránky mohly ublížit ostatním holkám?**

Pro-ana stránky asi ubližují nejvíce tím, že to holky, které by s tím normálně třeba neměly problém, může dohnat k anorexii.. Ale spíše si myslím, že to ani moc holek nebere úplně vážně a mají to jen tak, aby měly taky svůj pro-ana blog.. A těm to určitě nijak neubližuje, snad jen že si trochu rozhážou stravování a možná spíše naberou nechtěná kila než naopak.