

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

Husitská teologická fakulta

## **Bakalářská práce**

Média - predisponující faktor poruch příjmu potravy a nízkého  
sebehodnocení

Media - the predisponsible factor of eating disorders and low - self  
evaluation arising

**Vedoucí práce:**

**RNDr. Jana Leontovyčová, CSc.**

**Autor:**

**Alena Machová, DiS.**

**2011**

**Poděkování:**

Ráda bych poděkovala paní RNDr. Jana Leontovyčové, CSc. za ochotnou pomoc a rady při zpracování mé bakalářské práce. Také děkuji paní Mgr. Janě Poláčkové za oponenturu k mé bakalářské práci.

**PROHLÁŠENÍ:**

„Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem "Média - predisponující faktor poruch příjmu potravy a nízkého sebehodnocení" napsala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů. Současně dávám svolení k tomu, aby tato bakalářská práce byla umístěna v Ústřední knihovně UK a používána ke studijním účelům.

V Praze dne .....

Podpis: .....

## **Anotace**

Bakalářská práce se zaměřuje na masová média jako na jeden z faktorů poruch příjmu potravy a nízkého sebehodnocení. V teoretické části je nastíněna definice poruch příjmu potravy a jejich příčiny, zahrnující televizi, reklamu, dívčí a ženské časopisy a internet, včetně pro-anorektických webových stránek, které jsou následkem současného nárůstu internetové komunikace.

V praktické části se blíže zaměřuji na tyto pro-anorektické stránky a jejich nebezpečí pro mladé dívky a na primární prevenci poruch příjmu potravy v podobě mediální výchovy, jejímž cílem je zvýšit mediální gramotnost a orientovat se v mediálních sděleních. V dotazníkovém šetření pak zjišťuji postoje mladých dívek k médiím a jejich vlivu na vnímání sebe sama.

## **Klíčová slova**

poruchy příjmu potravy, masmédia, vnímání vlastního těla, mediální tlak, kult štíhlosti, mediální výchova

## **Annotation:**

Bachelor thesis is focusing on massmedia as one of the reasons of eating disorders and low-self evaluation. There are definitions of anorexia nervosa and bulimia nervosa in a theoretical part including the massmedia as the risky factors of developing eating disorders. It contains television, commercial, magazines and internet, where there are so-called pro-anorexia websites impacting on spread of the internet communication in nowadays.

In practical part, I am targeting to describe pro-anorectic websites, and their dangerous effect on young girls and also primary prevention, specifically the media education, which aim is to prevent from eating disorders by increasing media literacy and learning how to orient in media communication. which is used to prevent from eating disorders by increasing media literacy and learn to orient in the media communication. In my questionnaire survey I try to find young girls' attitude towards the massmedia and their influence to their self-conception.

## **Key words**

eating disorders, massmedia, self-conception, media pressure, cult of slenderness, media education

# OBSAH

ÚVOD.....	7
<b>1 TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>8</b>
1.1 Co jsou to poruchy příjmu potravy.....	9
1.2 Mentální anorexie.....	11
1.2.1 Definice mentální anorexie.....	12
1.3 Mentální bulimie.....	13
1.3.1 Definice mentální bulimie.....	13
1.4 Příčiny poruch příjmu potravy.....	15
1.4.1 Tělesné faktory.....	15
1.4.2 Psychologické faktory.....	16
1.4.3 Nepříznivé vlivy v dětství.....	16
1.4.4 Sociální faktory.....	17
1.4.4.1 Rozdílnost pohlaví.....	17
1.4.4.2 Nadměrná nabídka potravin.....	18
1.4.4.3 Vliv rodiny.....	18
1.5 Kult štíhlosti včera a dnes.....	21
1.6 Masmédia a jejich pojetí ideálu štíhlosti.....	24
1.6.1 Co jsou to masmédia.....	24
1.6.2 Zobrazení ženského těla v masmédiích.....	25
1.6.3 Televize, reklamy.....	26
1.6.4 Ženské a dívčí magazíny.....	27
1.6.5 Internet a pro-anorektické stránky.....	30
1.6.5.1 Pro-anorektické stránky v ČR.....	31
<b>2 PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>32</b>
2.1 Úvod k praktické části.....	33
2.2 Hypotézy k praktické části.....	34
2.3 Pro-anorektické internetové stránky.....	35

2.3.1	Co najdeme na "pro -ana" stránkách .....	35
2.3.1.1	Pro-anorektická hesla, zásady a tipy .....	36
2.3.1.2	Deníček a jídelníček .....	38
2.3.1.3	Thinspiration.....	40
2.3.2	Co zjistily studie pro-anorektických stránek .....	41
2.3.3	Nebezpečí pro-anorektických stránek .....	42
2.4	Primární prevence poruch příjmu potravy .....	44
2.4.1	Občanské sdružení Anabell .....	45
2.4.2	Občanské sdružení Anabell a jeho obsah primární prevence PPP .....	46
2.4.3	Projekt "Přes most do života" .....	47
2.4.4	Moje zkušenosti z prevence poruch příjmu potravy.....	50
2.5	Mediální výchova jako součást primární prevence poruch příjmu potravy .....	51
2.5.1	Návrh programu mediální výchovy pro žáky 7.-9. tříd ZŠ .....	53
2.6	Dotazníkové šetření .....	56
2.6.1	Souhrnné informace .....	56
2.6.2	Zhodnocení.....	57
2.6.3	Závěr.....	61
2.7	Zhodnocení hypotéz.....	62
3	<b>ZÁVĚR</b> .....	64
4	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	66
5	<b>RESUMÉ</b> .....	68
6	<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	70

## ÚVOD

V mojí bakalářské práci se zaměřuji na masová média jako na jednu z příčin poruch příjmu potravy, jídelních návyků a zdravého vnímání sebe sama.

Masová média a sdělovací prostředky nám přibližují na dosah vnější svět už jediným zmáčknutím tlačítka. Čerpáme z nich stále větší množství údajů a spolu s vlastními zkušenostmi si pak vytváříme určitý obraz světa. Sdělení, které média konstruují, mohou ovlivnit náš pohled na svět i nás samotné. Defínují nám ideál krásy a ošklivosti. Říkají nám, jak se máme chovat a který výrobek nás učiní šťastným.

Módní průmysl, filmy, časopisy televize rozšiřují názor, že i mírná nadváha je zdraví škodlivá a že štíhlost je nejdůležitějším aspektem fyzické přitažlivosti. Média stále častěji prezentují nezdravě vyhublé modelky, v obchodech se prodávají čím dál menší velikosti. Ženy a zejména dívky jsou vystaveny stále většímu tlaku sdělovacích prostředků, které je přesvědčují o tom, že nejen krása, ale i jejich osobní štěstí a vlastní hodnota závisí na tom, jak jsou vyhublé. Sdělení, které média konstruují, mohou ovlivnit náš pohled na svět i nás samotné. Defínují nám ideál krásy a ošklivosti.

V praktické části se zaměřuji blíže na pro-anorektické webové stránky, které se u nás před několika lety objevily, a představují hrozbu pro mladé dívky, které na ně narazí na internetu. Také se zde zaměřuji na primární prevenci, konkrétně na mediální výchovu, která na našich školách zatím není příliš rozšířena,

Dále bych dotazníkovým šetřením chtěla zjistit postoj dnešních mladých dívek k médiím, kolik jim věnují volného času a jaké na ně mají dopady mediální sdělení, co se krásy a štíhlosti týče.

Samozřejmě že poruchy příjmu potravy nejsou způsobeny pouze tlakem médií, jsou důsledkem vlivu socio-kulturních faktorů, nepříznivých životních událostí, chronických obtíží, nedostatečných sociálních a rozhodovacích dovedností a biologických a genetických faktorů. Ale tlak který je v poslední době na mladé lidi a obzvláště dívky a ženy vyvíjen, má na vzniku těchto poruch nemalý podíl.

# **1 TEORETICKÁ ČÁST**



## 1.1 Co jsou to poruchy příjmu potravy

Mentální anorexie a mentální bulimie jsou psychosomatická onemocnění vznikající na základě souhry bio-psycho-sociálních příčin. Jde o poruchu, která spočívá v tom, že pacienti jsou nepřiměřeným způsobem zaměřeny na své tělo, hmotnost a příjem potravy. Cílem obou syndromů je štíhlost a hlavní příčinou je strach z tloušťky. Nemocní se neustále zabývají tím, jak vypadají, kolik váží a vytrvale se snaží zhubnout nebo alespoň nepřibrat. V případech mentální anorexie jde především o extrémní omezování příjmu potravy, u mentální bulimie o extrémní přejídání spojené s vůlí vyvolávaným zvracením. V posledních letech začíná být rozeznávána kategorie osob, které se přejídají, konzumují obrovské množství jídla i když právě nemají hlad. Existuje návrh klasifikovat tuto kategorii jako třetí druh poruchy příjmu potravy, „záchvatovité přejídání.“<sup>1</sup>

Výskyt tohoto onemocnění se začal rozšiřovat přibližně od poloviny 20. století. Jednotlivé případy byly sice popsány i dříve, avšak ke zvýšení výskytu došlo v posledních desetiletích. Zatímco v šedesátých a sedmdesátých letech minulého století převažovala zejména mentální anorexie, v letech osmdesátých a devadesátých se setkáváme mnohem více s mentální bulimií.

O poruše příjmu potravy mluvíme tehdy, jestliže člověk používá jídlo k řešení svých emocionálních problémů. V obtížné situaci se snaží ulevit svým pocitům pomocí jídla nebo diety. V jistém smyslu se u jídelních poruch jedná o závislost na jídle, podobnou jako závislost na alkoholu u alkoholiků nebo závislost na drogách u toxikomanů. Pro člověka trpícího poruchou příjmu potravy přestává být jídlo jednou ze součástí života a stává se jeho hlavní náplní.

Přes zdánlivou odlišnost vyhublých anorektiček jsou si mentální anorexie i mentální bulimie velmi podobné. Je pro ně příznačné intenzivní úsilí o dosažení štíhlosti spojené s

omezováním energetického příjmu a zvyšováním energetického výdaje, strach z tloušťky a nadměrná pozornost věnovaná jídlu, vlastnímu vzhledu a váze. Nemocní se stále zabývají tím, jak vypadají, kolik váží a vytrvale se snaží zhubnout nebo alespoň nepřibrat

Poruchy příjmu potravy jsou v mnoha směrech příznačným problémem současného světa – zjednodušenou a extrémní odpovědí na složitou otázku osobní spokojenosti, společenského

---

<sup>1</sup> MALONEY, Michael, KRANZOVÁ, Ráchel. *O poruchách příjmu potravy*, Praha: Lidové noviny, 1997, s. 12

úspěchu i zdraví. Stačí zhubnout a dokázat se kontrolovat. Krátkodobý úspěch však jenom posiluje nepřiměřená očekávání. O to je potom zoufalství větší a neschopnost stoprocentně se kontrolovat se stává výzvou k dramatické demonstraci neschopnosti jíst s mírou.

Na vzniku poruchy příjmu potravy se podílí celá řada různých příčin. K jejímu rozvoji dochází v případě, že jedinec je vystaven rizikovým faktorům pro držení diet (sklon k nadváze, nevhodná distribuce tělesného tuku, dieta v rodině, nevhodné jídelní návyky, společenský tlak) a současně i některým dalším, obecně nebezpečným vlivem jako je například nízké sebehodnocení, nevhodná osobnostní struktura, alkoholismus nebo duševní porucha v rodině.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> KRCH, František David. *Mentální anorexie*, Praha: Portál, 2002, s. 26

## 1.2 Mentální anorexie

Mentální anorexie (anorexie nervosa - náruživá abnormální snaha zhubnout), je porucha charakterizována omezováním příjmu potravy až po úplné odmítání jídla; neléčená končí smrtelně anebo přechází do chronické mentální anorexie, při které nemocní konzumují alespoň život udržující minimum potravy.

Slovo anorexie pochází z řečtiny a sestává z předpony a ( ve smyslu ne-, bez-) a ze slova orexie (chuť k jídlu, žádostivost, snaha), znamená tedy snížený nebo scházející popud pro příjem potravy, zjednodušeně – nedostatek chuti k jídlu<sup>3</sup>. To se ale podle novějších poznatků příliš neshoduje se skutečnou situací u mentální anorexie. Anorektičky totiž neodmítají jídlo proto, že by neměly chuť, ale proto, že nechtějí jíst, i když to někdy popírají. Nemocní procitují docela slušnou chuť k jídlu, která se dokonce může občas vystupňovat až ve vyslovené záchvaty vlčího hladu - pouze se jí nepodávají, jako to činí psychicky zdraví lidé, ale potlačují tuto potřebu. S takovým pohrdáním vlastními potřebami většinou kontrastuje nápadná starostlivost o druhé. Tělesná hmotnost postižených se rychle snižuje, síla se ztrácí, ale přesto má hodně pacientů sklon k tomu, aby ukládali svému nedostatečně vyživovanému tělu přehnané výkonnostní úkoly. Čím dál tím hrozivější signály těla jednoduše ignorují.

Mentální anorexie je známá už odedávna, ale nejproslulejší poruchou příjmu potravy ji učinilo hlavně to, že její vnější symptomy jsou již brzy nápadné. Mnozí lidé jistě znají ve svém okolí dívku nebo mladou ženu, která je nápadná svou extrémní štíhlostí. Sice nemusí jít vždy o anorexiu, často ale lze tyto mladé lidi považovat alespoň za ohrožené.

V roce 1694 ji poprvé popsal u své pacientky anglický lékař Richard Morton. Napsal, že tato mladá dívka vypadala, jako „ kostra potažená kůží. Termín „anorexia nervosa“ poprvé použil sir William Gull, lékař královny Viktorie, a to až mnohem později, v roce 1875. V české odborné literatuře popsali první případy poruchy příjmu potravy a jejich léčbu na interním a neurologickém oddělení Jonáš (1941) a Janota (1946).

---

<sup>3</sup> Leibold, Gerhard. *Mentální anorexie*, Praha :Svoboda, 1995, s. 38

### 1.2.1 Definice mentální anorexie

**Definice příznaků mentální anorexie navrhovanou Americkou psychiatrickou komorou, DSM – IV, 1991.**

- Odmítání udržet si vyšší tělesnou hmotnost než je minimální úroveň pro danou věkovou skupinu a výšku ( například hubnutí, jehož důsledkem je pokles a udržení hmotnosti o 15 % pod odpovídající normou), nebo nedostatečný přírůstek hmotnosti během růstu ( jehož důsledkem je tělesná hmotnost o 15 % nižší, než je norma odpovídající výšce a věku).
- Intenzivní obava (strach) z přibírání na váze a ze ztloustnutí, a to i v případě, že jsou pacientky velmi vyhublé.
- Narušené vnímání vlastního těla (tělesné hmotnosti a tvaru postavy), nepřiměřený vliv tvaru postavy a hmotnosti na vlastní sebehodnocení, nebo popírání závažnosti vlastní nízké tělesné hmotnosti.
- U žen po menarché absence minimálně tří za sebou následujících menstruačních cyklů, pokud není další důvod vynechání menstruace (primární nebo sekundární amenorrhoea). (Za amenorrhoeu je považován stav, když žena má menstruaci pouze při podávání hormonů, například estrogeneru).

## 1.3 Mentální bulimie

Mentální bulimie je porucha charakterizovaná především opakujícími se záchvaty přejídání, spojenými s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti.

Název bulimie je odvozen od dvou řeckých slov: bous, což znamená „kráva“ nebo „vůl“, a limos, které znamená „hlad“ nebo „hladomor“.<sup>4</sup>

Jak jméno naznačuje, bulimie je porucha, při které lidé pocítují strašný hlad, téměř jako kdyby hladověli v období hladomoru. Snaží se hlad utišit tím, že „jedí jako kráva“ – velké množství jídla. Někdy třeba snědí najednou i desetkrát víc než je běžná porce. A potom v zoufalé úzkosti, aby neztloustly, se bulimičky přinutí jídlo vyzvracet.

Všude, kde je štíhlost nekriticky spojována se sebekontrolou, zdravím, krásou a úspěchem, patří dnes mentální bulimie mezi nejběžnější a současně i nejzávažnější a nejzákeřnější onemocnění dospívajících dívek a mladých žen.

### 1.3.1 Definice mentální bulimie

**Definice znaků mentální bulimie navrhovanou Americkou psychiatrickou komorou, DSM – IV, 1991.**

A. Opakující se epizody záchvatovitého přejídání. Epizodu záchvatovitého přejídání charakterizuje:

a. Konzumace mnohem většího množství jídla během určitého souvislého časového úseku (například během dvou hodin), než by většina lidí dokázala sníst ve stejné době.

b. Pocit ztráty kontroly nad jídlem během této epizody (například pocit, že nemohu přestat nebo rozhodovat o tom, co a v jakém množství jím).

B. Opakované nepřiměřené kompenzační chování, jehož cílem je zabránit zvýšení hmotnosti, například vyvolané zvracení zneužívání laxativ, diuretik nebo jiných léků, hladovky, cvičení v nadměrné míře.

---

<sup>4</sup> MALONEY, M., KRANZOVÁ, R. *O poruchách příjmu potravy*. Praha: Lidové noviny, s.25

- C. Minimálně dvě epizody záchvatovitého přejídání týdně po dobu alespoň tří měsíců.
- D. Sebehodnocení nepřiměřené závislé na tvaru postavy a tělesné hmotnosti.
- E. Porucha se nevyskytuje výhradně během epizod mentální anorexie.

**Specifické typy:**

Purgativní typ.

Provádí pravidelně zvracení, zneužívá laxativa nebo diuretika.

Nepurgativní typ.

Používá jiných nepřiměřených metod kompenzace jako jsou přísné diety, hladovky nebo intenzivní fyzické cvičení, ne však pravidelné purgativní metody.

## 1.4 Příčiny poruch příjmu potravy

### 1.4.1 Tělesné faktory

Je možné, že dispozice k poruchám příjmu potravy může být zčásti vrozená. Pro tuto domněnku existují dva druhy důkazů. Za prvé, poruchy příjmu potravy se v některých rodinách udržují. Za druhé, v případech, kdy jedno z dvojčat trpí poruchou příjmu potravy, je mnohem pravděpodobnější, že i druhé dvojče bude mít tuto poruchu, jde-li o jednovaječná dvojčata, než v případě dvojvaječných dvojčat. Obě tato zjištění mohou znamenat, že tendence ke vzniku poruchy příjmu potravy děti získávají geneticky od rodičů. Podle literatury tvoří genetický podíl 50-90% při vzniku anorexie a 35-83% u bulimie<sup>5</sup>. Obě tyto skutečnosti je však možné vysvětlit také působením rodinného prostředí, nikoli jen fyzickou dědičností. Členové rodiny do velké míry sdílejí stejné prostředí, a právě tato společná zkušenost může vysvětlovat, proč se poruchy příjmu potravy v rodinách dědí.

V rodinách pacientů s poruchami příjmu potravy se běžně objevují deprese, a třetina pacientů samotných má za sebou depresivní epizodu ještě před vypuknutím poruchy příjmu potravy. „Tyto skutečnosti vedly k závěru, že zděděná tendence k depresím zvyšuje riziko vzniku poruchy příjmu potravy. To znamená že depresivní rodič může vytvořit okolnosti, zvyšující pravděpodobnost nízkého sebevědomí u dítěte, které se tak stává náchylnějším i ke vzniku poruchy příjmu potravy.“<sup>6</sup>

A konečně, dědičnost může přispívat ke vzniku záchvatovitého přejídání a bulimie genetickým předáváním tělesné hmotnosti. Existují důkazy, že o tom, kolik člověk bude vážit v dospělosti, rozhoduje do velké míry dědičná složka. Většina bulimiček má tendenci vážit o trochu více, než je průměrná přirozená váha. Téměř polovina bulimiček má před propuknutím jídelní poruchy určitou nadváhu. To naznačuje, že tendence k nadváze znamená větší náchylnost ke vzniku bulimie.

---

<sup>5</sup> PAPEŽOVÁ, Hana. *Bulimia nervosa*. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2003 s. 21

<sup>6</sup> COOPER, J. Peter. *Mentální bulimie a záchvatovité přejídání*. Olomouc: Votobia, 1995, s. 52

## 1.4.2 Psychologické faktory

Zdá se, že některé psychologické vlastnosti činí lidi náchylnými ke vzniku jídelních poruch. Vzniku jídelních poruch obvykle předchází nízké sebehodnocení a hluboký pocit neschopnosti. V některých případech tyto obtíže pravděpodobně souvisejí s raným traumatem, jakým je například nešťastná rodina. Formální způsob komunikace může odlišovat rodiny s anorektickým dítětem (uzavřené, rigidní rodiny s důrazem na perfekcionismus a výkonnost) od rodin bulimických pacientek (rodiny se znaky dezorganizace, nedostatečně pečující o děti)<sup>7</sup>

## 1.4.3 Nepříznivé vlivy v dětství.

Příčiny poruch postoje k jídlu nemusí bezpodmínečně zasahovat až do dětství, může se na nich podílet pozdější průběh života. I v tomto případě však stojí často v pozadí nepříznivé vlivy v dětství.

Typický je určitý druh „nedostatku“ v oblasti citů, který si postižení uvědomují jen nejasně a ne odpovídajícím způsobem, ale reagují na něj přejídáním nebo odmítáním potravy. Takový stav vzniká například při společenském osamocení anebo při vážnějších konfliktech s citově blízkými lidmi.

Zvláštní problém představuje zkušenost sexuálního zneužití v rodině. Děti jsou nuceny mít pohlavní styk nebo podobný fyzický kontakt s dospělým členem rodiny. Zde se může jídlo stát způsobem, jak se vyrovnat s konfliktem. Tloušťka může být ochrannou vrstvou, díky níž se dívka buď stává málo přitažlivá, anebo díky které získává sílu. Anorektická dívka se možná snaží zůstat dítětem, které nepřitahuje nevyžádanou sexuální pozornost. Bulimička může vyjadřovat „ošklivé“ tajemství incestního vztahu. Přibližně třetina bulimiček v Británii uvádí, že byly sexuálně zneužity

---

<sup>7</sup> PAPEŽOVÁ, Hana. *Bulimia Nervosa*. Praha - Psychiatrické centrum Praha, 2003, s. 21



### 1.4.4 Sociální faktory

V některých případech je zjevné, že narušení jídelních zvyklostí bylo vyprovokováno určitou sociální situací nebo zkušeností. Dívku odmítne zajímavý muž, anebo se stane terčem posměchu, protože je tlustá, a proto začne držet dietu. Jiní popisují, že začali držet dietu jednoduše z konformity, pod vlivem okolí.

Jsou popisovány různé situace a důvody, které spouštějí hladovění i přejídání ( hrozící rozvod rodičů nebo jiná rodinná krize, předčasný odchod z domova, tělesné onemocnění či zranění, komentáře o tom, jak kdo vypadá atd.....)

#### 1.4.4.1 Rozdílnost pohlaví

Poruchy příjmu potravy se vyskytují jen v některých kulturách, a téměř výlučně u žen. Stačí být ženou a riziko mentální anorexie je nejméně desetkrát vyšší. “Pouze kolem 5 procent osob trpících anorexií jsou muži a přibližně stejně je tomu i u bulimie. Poněkud vyšší je procento mužů v případě záchvatového přejídání.“<sup>8</sup>

Existuje několik příčin, proč ženy trpí poruchami příjmu potravy v daleko větší míře než muži. Hlavním důvodem je, že společnost nikdy nepřikládala žádný velký význam tomu, kolik váží muži. Přijatelný rozsah tělesné hmotnosti je u mužů větší než u žen. Vyšší výskyt poruch příjmu potravy se objevuje u mužů v těch profesích, kde je tělesná hmotnost důležitá – například u tanečníků, žokejů, zápasníků nebo manekýnů.

Ženské tělo je tradičně důležitější a tělesné proporce hrají jinou roli v životě ženy i muže. Ženy vždy zajímal více tělesný tuk a krása, zatímco muže svaly a síla. Ženy všech věkových skupin a ras mají tendenci tloustnout více než muži. Během dospívání přibývají na tělesném tuku, zatímco muži spíše na svalové hmotě. Ženy hodnotí vzhled jako významně důležitější hodnotu než muži, i když současně oproti mužům mají v průměru nižší sebehodnocení na základě vzhledu. Stejně tak se zdá, že ženy mohou být spokojeny se svojí postavou a přesto chtějí být ještě štíhlejší.

---

<sup>8</sup> KRCH, F. David. *Bulimie, jak bojovat s přejídáním*. Praha: Grada, 2002, s. 24

Dalším důvodem, proč dívky a ženy trpí poruchami příjmu potravy je potlačovaný hněv, vztek a agrese. V naší společnosti jsou dívky tradičně vychovávány tak, aby byly milé a příjemné. V mnoha rodinách učí dívky, aby se usmívaly, i když je něco rozčílí a rozzlobí.

Dívky které nemohou vyjádřit svůj vztek nebo agresivní pocity, se pak snaží uvolnit nebo kontrolovat tyto pocity nutkavou touhou o kontrolu nad vlastní tělesnou hmotností. To že kontrolují vlastní tělo, jim dává iluzi, že ovládají i své „špatné“ pocity. Tyto dívky se snaží navenek splnit požadavky své rodiny – ale uvnitř by rády chtěly udělat něco příjemného i pro sebe. Jídlo a dodržování diet, nebo určitá kombinace jídla a diety jim připadá jako bezpečný způsob, jak dělat něco, co ony samy chtějí, a ne jenom to, co od nich vyžadují druzí.

#### **1.4.4.2 Nadměrná nabídka potravin**

Sociálním faktorem je současná nadměrná nabídka potravin v průmyslových státech. Pouze tehdy, když je společnosti zajištěna denní minimální potřeba potravin, může si jedinec vůbec dovolit vzdát se jejich příjmu anebo je náruživě pojídat v nadbytku a pak je opět úmyslně navozeným způsobem vyvrátit. Právě bulimie připomíná nadprodukcii potravin v evropské společnosti, kdy potraviny vyprodukované v nadbytku musí být následovně opět ničeny, protože po nich není dostatečná poptávka.

Pro mnohé mentální anorektiky je typické, že před nadbytkem potravy kapitulují, a to tím způsobem, že už vůbec nic nejedí. Tím, že hladoví, prohlašují se prakticky za solidární s hladovějícími třetího světa a uklidňují tak své špatné svědomí s ohledem na nadměrnou nabídku potravin u nás.

#### **1.4.4.3 Vliv rodiny**

Uvnitř rodiny působí určité sociální faktory, které mohou predisponovat vznik jídelních poruch. Pozornost věnovaná postavě a váze se přenáší z matky na dceru. Je zřejmé, že dcery těch matek, které drží dietu, budou velmi pravděpodobně také držet dietu. V rodinách bulimických pacientek často najdeme vliv nesprávných nebo chaotických jídelních návyků, někteří členové rodiny nedodrží jídelní řád, někteří se přejídají nebo drží více či méně úspěšné diety. K tomu se ještě přidává fakt, že pacienti s jídelními poruchami popisují mnohem problémovější rodinné vztahy než lidé, kteří nemají žádné psychiatrické problémy.

Nemocní nepocházejí z chudých vrstev, jak se často předpojatě předpokládá, ale ze sociálně středních i vyšších vrstev anebo dokonce z vrstvy nejvyšší. Rodiče postižených se mnohdy teprve vlastními silami vypracovali do této vyšší vrstvy, proto většinou kladou velký důraz na výkony, ale také na formálně „zdravý“ rodinný život<sup>9</sup>

Každá dospívající dívka si zažívá nějaký konflikt - konflikt s okolním světem, s chlapci, s rodinou. V některých rodinách jsou konflikty mimořádně intenzivní a u dívek se pak mohou rozvinout poruchy příjmu potravy.

Některé rodiny bez problému chápou a uznávají dospívání svých dětí a jejich větší nezávislost. Poskytují jim potřebnou oporu a současně jim ponechávají volnost a odpovědnost, na kterou jsou již připraveni, i když samozřejmě i zde občas dojde ke konfliktům a nedorozumění. Děti i dospělí dokáží dobře zvládnout ono obtížné přechodné období mezi dětstvím a dospělostí.

V jiných rodinách přechod probíhá obtížně. Někteří rodiče jako by nechtěli pochopit, že jejich dospívající děti už vlastně nejsou dětmi. Zejména těžce se smiřující s dospíváním dívek. O dceři se stále mluví jako „o naší holčičce“. Dcera je zde vystavena mnoha protichůdným tlakům. Chtěla by vyzkoušet svou vzrůstající nezávislost, ale rodina ji přesvědčuje, že na to ještě není dost zralá. Pokud jim uvěří, cítí se neuspokojená a ošizená. Dcera v této rodině může mít pocit viny kvůli tomu, že se snaží získat víc nezávislosti a chovat se dospěle. V této situaci může dojít k rozvoji poruchy příjmu potravy.

Dívky mají pocit, že prostřednictvím diet mohou kontrolovat alespoň nějakou oblast svého života - svoje tělo a postavu. Pokud se začnou přejídat, může to být i proto, že pokládají jídlo za náhražku nezávislosti, která je jim odírána. Jídlo a tloušťka mohou zakrývat vztek, který dívky cítí vůči rodičům, ale který nedokáží otevřeně vyjádřit.

Anorektičky nebo bulimičky v těchto rodinách mívají pocit, že „utajovaná“ povaha anorexie a bulimie jim dává „tajnou“ nezávislost, tedy způsob jak dosáhnout vlastních cílů, aniž by riskovaly konflikty v rodině.

V rodinách, které nechtějí dospívajícím mladým lidem umožnit nezávislost, se tajné jídlo, diety a pročišťování stávají doslova způsobem, jak se „vlk nažere a koza zůstane celá“ – dospívající si dělají, co chtějí, aniž by došlo ke konfliktům s rodinou<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> LEIBOLD, Gerhard. *Mentální anorexie*, Praha: Svoboda, 1995 s. 18

<sup>10</sup> MALONEY, Michael., KRANZOVÁ, Ráchel. *O poruchách příjmu potravy*. Praha: Lidové noviny, 1997s. 23,26

Někteří rodiče si uvědomují, že z jejich dospívajícího dítěte se stává dospělý – a proto zvýší svoje požadavky. Vypadá to, že v některých rodinách se od dospívajících dcer očekává dokonalost. V jiných rodinách se od dospívajících dětí požadují větší pomoc v domácnosti. Někdy má dospívající vystupovat jako rodič vůči mladším sourozencům. Může k tomu dojít v každé rodině, ale především v takových, kde je pouze jeden rodič a kde se z nejstarší dcery stává „mámina nejlepší kamarádka“. Podobně to funguje i tam, kde má jeden z rodičů problémy s alkoholem nebo s drogami a rodina očekává, že se dospívající dcera bude chovat jako „malá máma“ a pomůže nahradit problémového rodiče.

Také v těchto rodinách může u dospívajících vzniknout porucha příjmu potravy. Pokud dospívající dívka cítí, že se od ní očekává, že bude vždy myslet především na svou matku a ne na sebe, může se pro ni jídlo stát jedinou útěchou. Dospívající dívka, která má nést citovou nebo finanční odpovědnost, na níž ještě není připravená, chce mezi sebe a svět postavit určitou ochrannou vrstvu, vrstvu tuku, která ji bude chránit před potřebami, které nedokáže uspokojit, a před požadavky, které nedokáže zvládnout. Podobná reakce může dospívající dívku přivést k záchvatovitému přejídání.

Pokud dospívající nedokáže otevřeně odporovat své rodině, může cítit potřebu vyjádřit svůj postoj nepřímo, prostřednictvím svého vzhledu.

U dospívající dívek, které mají pocit, že od nich rodiče očekávají dokonalost ve všech ohledech, se často rozvine anorexie nebo bulimie. Anorektičky v některých případech hladovějí proto, že chtějí potlačit všechny známky dospívající ženskosti – prsa, boky a ženský tvar postavy vůbec. Cítí-li anorektička vzrůstající požadavky rodiny, možná se snaží svojí postavou říci: „Podívejte se, vždyť jsem pořád ještě malá holčička.“<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> MALONEY, Michael., KRANZOVÁ, Ráchel. *O poruchách příjmu potravy*. Praha: Lidové noviny, 1997, s.

## 1.5 Kult štíhlosti včera a dnes

Ideál krásy se stále mění. Ve starověkém Řecku a Římě byly v módě atletické postavy. Jak muži, tak i ženy provozovali tělesná cvičení. Ideální tělo nemělo příliš mnoho křivek, ale bylo souměrné a zdravé. Ženy měly ladnější křivky, ale nebyly baculaté. Sochy mužů představovaly fyzicky i duševně dokonalé mladíky bez vady na kráse. Zdůrazňování sexuality ustoupilo.

Ve středověku bylo módní a morální popírat vše, co souviselo s tělesností: potravu, sex, různé radosti a příjemnosti. Toto popření bylo známo jako asketismus. Ideální ženské tělo, jak jej známe z uměleckých děl, mělo hubené paže a nohy, velice bledou kůži, žádné řasy, vysoké čelo a vydulý žaludek.

. V renesanci a baroku byl ideál na dnešní poměry tlustý, zdůrazňovala se prsa, boky a břicho. Ideál kulaté ženy přežil až do 19.století. Ideální byla spíše boubelatější dívka, typ "krev a mlíko". Tehdy se totiž krása rovnala zdraví. Lidé měli velký strach například z tuberkulózy a nemocná samozřejmě hodně hubla. U vdané ženy byla korpulentnost téměř nutností, což v našich zeměpisných šířkách zase nebyl takový problém, vezmeme-li v úvahu, že vdaná žena rodila rok co rok. Ve vyšších kruzích byla navíc nežádoucí jakákoliv tělesná aktivita, ostatně v korzetu to ani moc nešlo. Na druhou stranu se ve šlechtických kruzích, které byly ovlivněny romantismem, prosazoval ideál útlé dívky, neboť vládla představa, že noblesa je spojená s pokašláváním a průsvitností.

Ke změně estetického ideálu dochází na počátku 20.století. Ženy začínají více pracovat, třeba jako učitelky a vychovatelky, a tak jejich postavu přestávají formovat nepohodlné šaty, například již zmíněné korzety. Tělo se osvobozuje.

Po první světové válce přišla do módy chlapecká postava (Miss America měla v té době míry 81-63-89) a opalování. Na opalování měla velký vliv slavná černošská tanečnice Josefina Bakerová. Lidé začali vnímat černé tělo jako nový estetický ideál

Ve 30. a 40. letech pak byly zdůrazňovány ženské křivky (míry Miss America: 89-63-89). V roce 1942 vyšla kniha Nový lékařský rádce, v které autor popsal tehdejší ženský ideál: "Jemná stavba kostí, oblé tvary, plné, nepřevísle prsy, široké kyčle, neochlupený trup a obličej."

Ještě dlouho po druhé světové válce, kdy byl nedostatek jídla, byla plná postava považována za znak blahobytu.. Ideálem je Marilyn Monroe a míry 91-58-91.

Zlom nastal v šedesátých letech, kdy se symbolem stává modelka Twiggy s mírami 79-56-81. Podle tehdejších průzkumů však tento typ postavy nebyl rozhodně tím pravým pro muže: jejich ideální žena měla mít velká ňadra jako modelky focené pro pánský magazín Playboy.

V průběhu dvacátého století došlo v západní společnosti k několika zásadním posunům v obecně přijímané představě ženského ideálu krásy. Na počátku století byl ještě v oblibě tradičně vospasý, avšak buclatý zjev a velká prsa, který brzy vystřídaly ploché feministky. Na jedné straně se ve jménu rovnoprávnosti stříhaly vlasy a zastíraly ženské tvary, na druhé straně konečně získalo ženské tělo svobodu a začalo se objevovat na veřejnosti. Během překvapivě krátké doby vyšel z módy útlý pas, zdůrazněné boky a prsa. Přestaly se nosit dlouhé sukně a spodničky. Štíhlost se stává známkou půvabu a elegance. Poprvé je tělo pod šaty štíhlé, bez pomoci stahujícího prádla. Tělo je i přes šaty vidět, představuje se na veřejnosti a získává na společenském významu. Pro mnoho žen je však toto osvobození traumatem a počátkem strádání. Když nepomůže krejčí, musejí si pomoci samy. Začínají se masově užívat diety, na otázku "jsem krásná?" odpoví lépe váha než zrcadlo.

I když ekonomická krize, druhá světová válka, s nimi spojený nedostatek a strádání, opět posunuly módní ideál k tradičně ženským proporcím, nedokázaly ho zastavit na započaté cestě k vyhublosti. Od padesátých let obdivujících prsaté krásy s postavou přesýpacích hodin (tzv. Bustiness), se dále více preferuje štíhlost. Po Elizabeth Taylorové a Marilyn Monroe se stala ideálem konce šedesátých a počátkem sedmdesátých let anorektická modelka Twiggy (41 kg/170 cm). Ženy vyhrávající soutěže Miss začaly rychle ztrácet na váze. Hubly i modelky a ženy vybírané pro časopis Playboy. Stránky módních časopisů zaplnila mladá děvčata s chlapeckým tělem. I když se tento vývoj snad už zastavil, je kostnatá štíhlost stále ještě současným ideálem žen.

Důvody tohoto vývoje, který posouvá ideál ženské krásy pod dostupnou a přiměřenou hranici lidských možností, jsou složitější, než by se zdálo na první pohled. V jeho pozadí stojí především růst obecného blahobytu západní společnosti a s ním spojené změny životního stylu (více sedíme, méně se pohybujeme, více jíme, jezdíme autem..) a rostoucí riziko obezity. Tato skutečnost a zjištění, že obezita nebo určitá skladba potravy mohou představovat zdravotní rizika, společně s jinými faktory, vedla k vytvoření určité představy ideálu. Pod jeho vlivem pak začaly sdělovací prostředky vykreslovat krásné a úspěšné hrdiny našeho světa jako štíhlé lidi. Štíhlost začala být spojována se sebekontrolou a s úspěchem, začala symbolizovat "novou ženu", která je schopna spojit sebekázeň a sexuální osvobození s tradičními hodnotami,

jakými jsou přitažlivost a půvab. Dodržování diety se pak zvláště u žen stalo populární formou sebekontroly. V chaosu okolního světa tak mohou alespoň kontrolovat svoje tělo.<sup>12</sup>

Kult štíhlosti dosáhl svého maxima. Žijeme ve společnosti ovládané médii. Jsme obklíčení šťastně se tvářícími mladými lidmi se štíhlou, vypracovanou postavou. Když ráno vyjdeme z domu, smějí se na nás z reklamních plakátů, roztahují se v časopisech a v televizi. Přinášejí nám stále stejné poselství: Úspěšný, oblíbený a šťastný může být jen ten, kdo je krásný a štíhlý.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> KRCH, F. David; MÁLKOVÁ, Iva. *SOS Nadváha*. Praha : Granit, 1993 s. 34

<sup>13</sup> BRÖHMOVÁ, Patricia. *Jsem já ze všech nejkrásnější?*. Praha: Amulet 1999, s. 108

## 1.6 Masmédia a jejich pojetí ideálu štíhlosti

Až do padesátých let jsme si neuvědomovali obrovskou moc a vliv, které mají sdělovací prostředky na naši kulturu. Měli jsme noviny, telegraf a nepříliš dlouho i černobílou televizi. Pak se začalo přes noc rodit stále více novin a časopisů, a na obrazovkách televizorů explodovala barva. Reklama se stávala zuřivě konkurenční a neustále se vylepšovala. Nemohli jsme ignorovat představy, které nám byly prezentovány ze všech stran. A "krásní lidé", živelně úspěšná úroda hubených modelek v šedesátých letech, založili trend. Je těžké odolat vlivu sdělovacích prostředků - jsou podbízivé, mocné, fascinující, jejich vliv stěží vědomě registrujeme. Jsou nám prezentovány nové bohyně - a žádná z nich nesmí být tlustá".<sup>14</sup>

Problémy příjmu potravy jsou v mnoha směrech příznačným problémem současného konzumního a medializovaného světa. Představují zjednodušenou a extrémní odpověď na složitou otázku osobní spokojenosti, krásy, společenského úspěchu zdraví. Stačí se kontrolovat, omezovat příjem energie, vynechávat přílohy nebo některé potraviny, unavit se v posilovně...a hubnout. Krátkodobý úspěch však jenom podporuje nepřiměřená očekávání a zájem o tělesný vzhled.<sup>15</sup>

Zatímco průměrná váha lidí podle statistik roste, "ideál" propagovaný sdělovacími prostředky stále štíhlí, a to takovým způsobem, že natolik sníženou váhu nelze dosáhnout ani udržet jinak než ohrožením zdraví. Těžkými následky této "mánie štíhlosti" jsou právě anorexie a bulimie.<sup>16</sup>

### 1.6.1 Co jsou to masmédia

Slovo "médiium" je zprostředkující osoba, prostředí, činitel, výplň prostoru nebo látka, ve které je předmět uložen. Může být popisem i pro DVD, knihu, časopis, elektronickou poštu (e-mail), leták, videokazetu, filmové dílo, gramofonovou desku apod.<sup>17</sup>

Slovo "masa" (lat. massa - hmota, tvárná hmota, těsto) se díky svému jazykovému původu používá v řadě evropských jazyků. V minulých staletích termín využívali přírodovědci k

---

<sup>14</sup> BOVEY, Shelley. *Zakázané tělo - být tlustý není hřích*. Praha: Votobia, 1995. s. 28

<sup>15</sup> SANQUIS. společenský a odborný časopis pro lékaře Březen 2009, s. 71

<sup>16</sup> <http://rudolf.signaly.cz/> [online]. 2008 [cit. 2011-04-10]. Anorexie a Bulimie. Dostupné z WWW:

<<http://rudolf.signaly.cz/0808/anorexie-a-bulimie>>.

<sup>17</sup> <http://cs.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9dia>



označení hmoty či určitého množství hmoty. Odtud bylo slovo přejato do filozofie a později do psychologie a sociologie.<sup>18</sup>

Masová média, nebo také masmédia tvoří podobu současného života rozvinutých společností, které samy sebe označují jako "informační" či "postindustriální"<sup>19</sup>. Ovlivňuje je proto, že se jedná o komunikační prostředky, které umožňují (a současně podporují a vytvářejí) svérázný typ společenské komunikace. V nejobecnější rovině lze tuto komunikaci charakterizovat *šířením* sdělení, (tím se podstatně liší od komunikace mezi jednotlivci, pro níž je příznačná *výměna* sdělení).<sup>20</sup>

Noviny, časopisy, filmy, rozhlasové a televizní vysílání, internetové stránky, to vše je určeno k tomu, aby se šířilo z jednoho místa a mohlo být použito všemi, kdo na to narazí nebo si to vyhledají. To znamená, že příjemci či uživatelé novin, časopisů, vysílání apod. nejsou konkrétní jedinci či skupina jedinců, nýbrž anonymní, jen obecně definované množiny příjemců - jež si pro svou velikost a anonymitu vysloužily označení "masa". Proto se pro tato média vžil označení "masová média".<sup>21</sup>

## 1.6.2 Zobrazení ženského těla v masmédiích

Média představují mužské a ženské tělo odlišným způsobem. Údaje ze studií zkoumajících vliv mediální prezentace většinou ukazují, že muži a zvláště ženy mají po zhlédnutí idealizovaných mediálních obrazů lidského těla horší pocit z vlastního těla.

Podle některých průzkumů se ženy staví kriticky k omezenému výběru ženských tělesných typů, které jsou ve sdělovacích prostředcích prezentovány. Vadí jim, že stanovením ideálů, jež se ve skutečném životě téměř nevyskytují, se média a módní průmysl snaží manipulovat jejich vnímání vlastního těla.<sup>22</sup>

---

18 POSPÍŠIL, Jan ; ZÁVODNÁ, Lucie Sára. *Mediální výchova : Metodika*. 2010. Kralice na Hané : Computer media, 2010. s. 24

19 společnost následující po industriální společnosti ve které se ekonomická transformace projevuje přechodem z ekonomiky založené na sekundárním sektoru (výroba) na ekonomiku založenou na terciárním sektoru (služeb), rozšířením národního a globálního kapitálu a masovou privatizací.

20 MIČIENKA, Marek; JIRÁK, Jan a kol. *Základy mediální výchovy*. Praha : Portál, 2007. 17 s.

21 MIČIENKA, Marek; JIRÁK, Jan a kol. *Základy mediální výchovy*. Praha : Portál, 2007. 18 s.

22 FIALOVÁ, Ludmila. *Jak dosáhnout postavy snů : Možnosti a limity korekce postavy*. Praha : Grada, 2007. s. 42

Rozdíl mezi ideálem předkládaným médiu a realitou vede – zvláště u mladých lidí – ke zkreslenému vnímání reálného života. Sociální tlak je přitom tak silný, že mu alespoň v určité míře podlehnou téměř každý. Výsledkem pak mohou být frustrace a patologická nespokojenost sebou samým. Riziko podlehnoutí „nezdravému“ ideálu krásy je obrovské především v období dospívání, což lze demonstrovat na počtu dívek trpících mentální anorexií či bulimií, který nadále stoupá.

Současný módní průmysl vytváří jednoznačně nezdravý obraz ženy a filmy, časopisy a televize rozšiřují názor, že i mírná nadváha je zdraví škodlivá a že štíhlost je nejdůležitějším aspektem fyzické přitažlivosti. Média stále častěji prezentují nezdravě vyhublé modelky, v obchodech se prodávají čím dál menší velikosti. Ženy a zejména dívky jsou vystaveny stále většímu tlaku sdělovacích prostředků, které je přesvědčují o tom, že nejen krása, ale i jejich osobní štěstí a vlastní hodnota závisí na tom, jak jsou vyhublé.

### 1.6.3 Televize, reklamy

"Náš pohled na svět je, ať se nám to líbí nebo ne, z velké části utvářen a ovlivňován vizuálními sdělovacími prostředky, zejména televizí, která je pro mnoho lidí nezbytnou součástí domácího života. Třebaže si to nemusíme uvědomovat, televize je všudypřítomná a do určité míry i invazivní. Je, stejně jako většina ženských časopisů, intimním médiem - komunikuje přímo s námi, v našich domovech, stává se součástí přediva našich životů a stále ve větší míře nás zve, abychom se zapojili do života na obrazovce."<sup>23</sup>

Jedním z mediálních prostředků, který nás pronásleduje téměř na každém kroku je reklama. Je neoddelitelnou součástí světa, který nás obklopuje a většina z nás ji bere jako samozřejmost, v lepším případě jako nutné zlo.

Marketing zná dokonalý trik, jak přímo zaútočit na narušenou lidskou sebeúctu. V reklamě na jakýkoli pro-dietní výrobek, stroj, který cvičí za nás, prášky na hubnutí, krémy proti vráskám, módu atd. vidíme vždy šťastnou osobu bez jediné známky nedokonalosti. Tisíce televizních reklam, billboardů, časopisů a obchodních výloh nám „podsunují“ jakým způsobem na sobě pracovat, abychom dosáhly kýženého ideálu.

"Je nepřehlédnutelné, že vzhled vytvářený marketingem a reklamou může negativně ovlivnit sebedůvěru žen a mužů, zejména mládeže a osob náchylných k poruchám příjmu potravy, jako je anorexie nebo bulimie. Není to určitě jediný faktor, který odstartuje toto

---

23, KRCH, F. David ; MÁLKOVÁ, Iva. *SOS nadváha*. Granit: Praha 1993, s. 31,32

onemocnění. Také reklamy na různá hubnutí a zázračné pilulky jsou jednou z možností, proč se zabývat svojí postavou. Je to jediné měřítko být krásná a hlavně hubená?"<sup>24</sup>

Je nutné si nebezpečí reklamy uvědomit dříve, než ve společnosti zakoření již tak dost silný pocit falešného ideálu krásy a popření lidské přirozenosti.

Médiiem, které ženám mýtus krásy velmi úspěšně zprostředkovává, jsou ženské časopisy. Ty jsou na jednu stranu pro ženy dobrým rádcem v oblastech, které jiná média nepokrývají (např. zdraví, kariéra, právní poradenství.), ale veškeré jejich emancipační poselství je podryto obrazy neskutečných krás. Toto poselství je jednoduché: být krásná není záležitostí osudu. Mýtus využívá rétoriku amerického snu: Jestliže se budeš dostatečně snažit, uspěješ! V časopisech najdeme návody, jak získat super tělo, jak porazit přírodu a zvítězit na poli krásy, ošklivost je znamením poražených. Tyto zaručené recepty jsou provázány s reklamami kosmetického průmyslu, který diktuje obsah časopisů.<sup>25</sup>

Hubené modelky na titulech ženských magazínů a ilustrační fotografie uvnitř čísel jsou také marketing. Propagují krásno. Otrlé ženy se s nimi prý vyrovnávají, méně otrlé by takové časopisy neměly kupovat. Snahy otiskovat snímky z reálného prostředí zatím narážejí na nepochopení vydavatele.<sup>26</sup>

#### 1.6.4 Ženské a dívčí magazíny

Médiiem, které ženám mýtus krásy velmi úspěšně zprostředkovává, jsou ženské časopisy. Ty jsou na jednu stranu pro ženy dobrým rádcem v oblastech, které jiná média nepokrývají (např. zdraví, kariéra, právní poradenství.), ale veškeré jejich emancipační poselství je podryto obrazy neskutečných krás. Toto poselství je jednoduché: být krásná není záležitostí osudu. Mýtus využívá rétoriku amerického snu: Jestliže se budeš dostatečně snažit, uspěješ! V časopisech najdeme návody, jak získat super tělo, jak porazit přírodu a zvítězit na poli krásy, ošklivost je

---

<sup>24</sup> Chytrá žena [online]. 2008 [cit. 2011-04-03]. Chytrá žena. Dostupné z WWW: <<http://www.chytrazena.cz/zdravi/nemoci/vliv-reklamy-na-anorexii-3891.html>>.

<sup>25</sup> [Http://www.rozumimti.estranky.cz](http://www.rozumimti.estranky.cz) [online]. 2007 [cit. 2011-03-11]. Pomuzem si vzajemne. Dostupné z WWW: <<http://www.rozumimti.estranky.cz/clanky/duse/mytus-krasy.html>>.

<sup>26</sup> Krása na prodej. *Reflex*. 2004, 47, s. 66-67.

znamením poražených. Tyto zaručené recepty jsou provázány s reklamami kosmetického průmyslu, který diktuje obsah časopisů.<sup>27</sup>

Hubené modelky na titulech ženských magazínů a ilustrační fotografie uvnitř čísel jsou také marketing. Propagují krásno. Otrlé ženy se s nimi prý vyrovnají, méně otrlé by takové časopisy neměly kupovat. Snahy otiskovat snímky z reálného prostředí zatím narážejí na nepochopení vydavatele.<sup>28</sup>

Ženskost v podání těchto médií se prostě rovná štíhlému a patřičnými prostředky pěstěnému tělu, sebevědomí se redukuje na umění zvládnout určité triky. A abychom nebyly zmateny texty, jsou tu patřičné doprovodné obrazy. Aby ženy mohly být své a nezávislé, musí nejdříve vypadat jako ženy na těchto fotografiích. Reklama, fotografie modelek, časopisy o kráse i návody na diety pak působí jako jediné ucelené poselství, jímž redaktoři a redaktorky ženám říkají "takovéto byste měly být". Ovšem ideál, stejně jako sen anorektičky, se navždy vznáší mimo jejich dosah. Vždy jsou nedostačující (většina žen se domnívá, že by potřebovala shodit několik kil) a potřebují nápravu - vztah k vlastnímu tělu pak nemůže zůstat pozitivní. Výsledkem snahy o jeho kontrolu je anorektická sebenávist a nikdy nekončící sebeúprava, doprovázená pocity viny. To vše je ženám nabízeno jako zcela běžná norma. Tento ideál má samozřejmě silnou edukativní roli a vytváří určitou paralelu či analogii mezi ženou a dítětem. Nesvéprávné je třeba vést a nabízet jim pomoc. Všechny výdobytky feminismu i emancipační rysy médií určených ženám se proto ztrácejí pod nánosem této nové ideologie hladovění. Žena, která jí podlehne, naprosto ztrácí svou ženskost i veškerou energii a s ní i celé ženské hnutí: "Je slabá, bezpohlavní, mlčí a jen s námahou vnímá svět okolo svého talíře. Při pohledu na ni, zbavené své ženskosti, je nám nad slunce jasnější, že poloúmyslné, ale zákeřné masové hnutí představitosti vytvořilo vitální lež ženské krásy "kost a kůže" Budoucnost, v níž budou v industrializovaných národech žít ženy dohnané k anorexii, je jednou z mála projekcí, která může uchránit existující rozdělení bohatství a moci před nároky ženského boje za rovnoprávnost."<sup>29</sup>

Zvláštní pozornost je třeba věnovat dívčím časopisům, pro dospívající dívky zhruba ve věku 13-19 let. Období puberty a adolescence je doba charakteristická zvýšeným zájmem o vlastní

---

<sup>27</sup> [Http://www.rozumimti.estranky.cz](http://www.rozumimti.estranky.cz) [online]. 2007 [cit. 2011-04-14]. Pomuzem si vzajemne. Dostupné z WWW: <<http://www.rozumimti.estranky.cz/clanky/duse/mytus-krasy.html>>.

<sup>28</sup> Krása na prodej. *Reflex*. 2004, 47, s. 66-67.

<sup>29</sup> [Http://www.rozumimti.estranky.cz](http://www.rozumimti.estranky.cz) [online]. 2007 [cit. 2011-04-14]. Pomuzem si vzajemne. Dostupné z WWW: <[http://www.rozumimti.estranky.cz/clanky/duse/casopisy-pro-mlade-slecny---peklo-nebo-raj\\_.html](http://www.rozumimti.estranky.cz/clanky/duse/casopisy-pro-mlade-slecny---peklo-nebo-raj_.html)>.

tělo, které se mění a dozrává. Je to také období životních rozhodnutí, hledání osobní identity a rozšiřování sociálního teritoria. Většina médií, jejichž cílovým tržním a marketingovým segmentem jsou dospívající, a do nichž náleží i časopisy, se právě proto zaměřuje na témata spojená s životním stylem, společenským postavením, fyzickým vzhledem a s plány do budoucna. . Mladé dívky zde poprvé přicházejí do styku s iluzorním světem plným krásy, zdraví a štěstí, který nemá s reálným životem nic společného.<sup>30</sup> Podíváme-li se na titulní stránky současných „teenagerských“ časopisů, bude většina z nich obracet naši pozornost směrem k vlastnímu vzhledu a image.

Štíhlost jako módní ideál nepřímo ovlivňuje zejména právě snadno zranitelné adolescenty. Ti pak ve štíhlosti vidí cestu ke kráse a k úspěchu a sebekontrolu spojují s kontrolou tělesné hmotnosti.

" Poruchy příjmu potravy se - stejně jako dívčí časopisy - dříve nevyskytovaly. Patří k současné západní civilizaci." <sup>31</sup>

Ženské časopisy jsou v posledních letech pod palbou permanentní kritiky, že propagují nerealistický obraz lidského těla, čímž přispívají k poruchám příjmu potravy především u mladých dívek. Britské lékařské sdružení (BMA) obvinilo módní agentury, že mají podíl na rostoucím počtu poruch, jako jsou anorexie a bulimie.

Zároveň vyzvalo média k "realističtějšímu zobrazování lidského těla". "Stupeň štíhlosti modelek, které propagují různé výrobky, je jak nedosažitelný, tak biologicky neadekvátní," uvedlo lékařské sdružení ve své studii. "Modelky jsou stále štíhlejší v době, kdy ženy přibírají na váze a kdy je rozdíl mezi ideálními křivkami těla a realitou větší než kdykoli předtím." Modelky a herečky mají podle BMA zhruba 10-15 % tuku, zatímco průměrná zdravá žena má 22-26 % tuku. <sup>32</sup>

---

<sup>30</sup> *Mediální výchova v Čechách : Tištěná média*. Praha : Tutor, 2005. s. 94

<sup>31</sup> <http://www.rozumimti.estranky.cz> [online]. 2007 [cit. 2011-04-14]. Pomuzem si vzajemne. Dostupné z WWW: <[http://www.rozumimti.estranky.cz/clanky/duse/casopisy-pro-mlade-slecny---peklo-nebo-raj\\_.html](http://www.rozumimti.estranky.cz/clanky/duse/casopisy-pro-mlade-slecny---peklo-nebo-raj_.html)>.

<sup>32</sup> <http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/16-ideal-krasy/209-vyzabliny>

### 1.6.5 Internet a pro-anorektické stránky

Evoluci ve světě médií způsobil internet. Přestože zpočátku byl jeho vliv značně přeceňován, je nepochybné, že do světa médií vnesl převratné změny. Je běžnou součástí života lidí a vstupuje i do těch nejintimnějších sfér jejich života. Je proto více než aktuální snažit se, aby potenciál tohoto média dokázali nejen plně využít, ale také aby získali dovednosti k tomu, aby se v mnohdy neuchopitelné spleti informací neztratili.

Na internetu lze najít snad všechno. Návod, jak upéct bábovku, jak vyplnit daňové přiznání i jak se stát mentální anorektičkou. Pro začátek je třeba přestat jíst. Jenže: lidé stejně jako ostatní živočichové mají výrazně vyvinutý pud sebezáchovy, a mají-li hlad a možnost se najíst, najedí se. Je třeba mozek a potažmo tělo přesvědčit, že hlad je jen výplodem fantazie. A také že se dá překonat. Pomáhají k tomu sugesce a říkanky. Veskrze všechny tvrdí, jak je tato základní lidská potřeba nechutná a jak je naopak vychrtlost přirozená, příjemná a krásná. Ani to není všechno. Je nutné ještě přesvědčit také okolí a především rodinu, že se nic neděje a že dotýčný hubne přirozeně.

Před několika lety odvysílala britská rozhlasová stanice BBC reportáž o existenci internetových stránek a chatů, na nichž si převážně dívky a mladé ženy vyměňují své zkušenosti s onemocněním, které se nazývá mentální anorexie. Jejich zkušenosti a postřehy se však netýkají toho, jak se s nemocí vypořádat a jak začít zase normálně a zdravě jíst, ale jak docílit co největší vychrtlosti či kam schovávat nesnědené jídlo, aby ho nikdo nenašel.

Stránky není lehké najít a redaktoři se o nich dozvěděli díky rodičům, jejichž dcera byla pravidelnou účastnicí těchto chatů a později upadla důsledkem mentální anorexie do kómatu.

Skutečně existuje internetové komunita, takzvaná pro-ana (pro anorexií), jejíž stoupenci propagují odmítání potravy jako jeden ze způsobů plnohodnotného životního stylu, na který mají právo. Jedno z jejich hesel zní: "Vše pro anorexií."

Kliknutím počítačové myši se otevře celá škála webových stránek o anorexií, na nichž se ženy vzájemně podporují a vytvářejí jistý druh komunity spojené s výživou, hladověním nebo tělesným image. Na řadě z nich se anorexie (není viděna jako potencionálně život ohrožující nemoc) označuje jako "Anna" nebo "Ana", jako přítelkyně. Vysvětlují: "Anorexie není nemoc, je to životní styl." Atraktivní je zde sdílení společného problému."

### 1.6.5.1 Pro-anorektické stránky v ČR

V Česku se již před několika lety také rozmohl nový fenomén, hnutí Pro-ANA, který nabádá mladé lidi k extrémní hubenosti.. Dívky i chlapci berou jídlo jako svého nepřítele, který lidem přináší jen obezitu. Za extrémní štíhlost jsou ochotni zaplatit jakoukoliv cenu. A často se řídí strašlivým heslem: "Raději mrtvá než tlustá".

Vyznavači Pro-ANA jsou mladí lidé ve věku už od 13 let a více. Na internetu jsou desítky jejich webových stránek. Fotky, diskuze, návrh, jak přežít den a co nejméně jíst! Pro-ANA staví jako první ve svém životě štíhlost za každou cenu. "Nenávidíme špeky, tlusté lidi a většinu jídla, protože jídlo způsobuje tloušťku. Jídlo nás naplňuje touhou a zároveň nenávisť," říkají o sobě Pro-ANA.

Praktiky, které vyznavači Pro-ANA používají, lze považovat podle odborníků za určitou formu sebepoškozování. "Pokud člověk pocit hladu vědomě potlačuje tím, že si způsobuje bolest, jde o stav, který souvisí s poruchou osobnosti. Na tomto místě už je touha po štíhlosti součástí širšího problému. Příčinou může být psychologický problém či vnitřní napětí, kterých se jedinec snaží zbavit pomocí hladovění podobně jako prostřednictvím jiných forem sebepoškození.

## **2 PRAKTICKÁ ČÁST**



## 2.1 Úvod k praktické části

V praktické části mojí bakalářské práce se podrobněji zmiňuji o tzv. pro-anorektických webových stránkách, které, ačkoli již nejsou tak rozšířené jako dřív, tu stále jsou a propagují anorexii jako životní styl a představují reálnou hrozbu pro mladé dívky, které na ně narazí na internetu a nechají se strhnout k hubnutí, či přímo hladovění pod heslem „Lepší mrtvá než tlustá“. Fakt, že některé dívky berou anorexii jako životní styl, a dokonce se o ní snaží, nutí k zamyšlení, a poukazuje na zvýšenou potřebu primární prevence, zvláště u dospívajících dívek.

Na tu se také dále v praktické části zaměřuji v podobě činnosti kontaktního centra Anabell a jejich programu primární prevence v podobě přednášek na školách, popisují zde také jejich projekt "Přes most do života", který vznikl před několika lety a má za cíl tzv. netstreetwork, neboli odbornou pomoc po internetu, vyhledávání a oslovování nemocných poruchou příjmu potravy, pomoci jim vyjít z izolace tohoto onemocnění a nabídnout jim možnost léčby a smysluplného trávení volného času.

Součástí primární prevence by měla být i mediální výchova, jejímž cílem by mělo být rozvinutí mediální gramotnosti do takové úrovně, aby využívání médií byla činnost, kterou má jedinec co nejvíc pod vlastní kontrolou a již si dokáže řídit tak, aby mohl mediální nabídky co nejvíce využít.

V případě mladých dívek to znamená, aby byly schopny rozlišit rozdíl mezi realitou a pouhou iluzí vyretušovaných modelek z reklam a časopisů a pochopit, že jejich úspěch není závislý na tom, zda jsou či nejsou štíhlé.

Uvádím zde i vlastní návrh programu mediální výchovy, zaměřený právě na mladé dívky 7.-9. tříd základní školy a prvních a druhých ročníků středních škol, s cílem ukázat, že média nám neodrážejí skutečný svět a že to, co vidíme je šikovná práce vizážistů, fotografů a grafiků.

Dotazníkovým šetřením zjišťuji postoje mladých dívek k médiím a jejich vlivu na ně, co se vnímání vlastního těla týče. Srovnávám zde dvě různé věkové skupiny, ve snaze doká

## 2.2 Hypotézy k praktické části

Pro svou bakalářskou práci jsem si stanovila několik hypotéz, které se pokusím potvrdit či vyvrátit poznatky zpracovanými v praktické části. Jejich potvrzení či vyvrácení zhodnotím na konci praktické části v kapitole *Zhodnocení hypotéz*.

H1: Domnívám se, že ženy jsou dnes více než dříve vystaveny mediálnímu tlaku, který ovlivňuje jejich vnímání sebe sama.

H2: Domnívám se, že čím mladší je dívka, tím méně je schopna čelit tlaku médií.

H3: Domnívám se, že mnoho žen a dívek si myslí, že kdyby byly hubenější, byly by šťastnější

H4: Domnívám se, že na mnoha školách není kladen důraz na mediální výchovu.

## 2.3 Pro-anorektické internetové stránky

V teoretické části jsem se již zmiňovala o pro-anorektických internetových stránkách, které se poslední měsíce roky šíří po internetu. V praktické části popisují obsah těchto stránek a jejich nebezpečí vlivu na mladé dívky, a vůbec na kohokoli, kdo na ně na internetu narazí.

### 2.3.1 Co najdeme na "pro -ana" stránkách

Pro-anorektické stránky jsou specifické svým obsahem. Autorky zde touží zhubnout, avšak za použití drastických metod, jako je hladovění, zvracení, někdy i zneužívání laxativ a diuretik. Oslavují anorexii ne jako nemoc, ale jako životní styl, touží být přehnaně štíhlé až vychrtlé. Anorexii nazývají "Anou", svou nejlepší kamarádkou. Bulimie má zde pojmenování "Mia".

Najdeme zde většinou informace o sobě, proč si blog založila (většinou není spokojená se svou postavou a chce zhubnout), jakými pravidly a zásadami se bude řídit., často i kolik váží, měří atd.

Dále je zde rubrika psaná formou deníčku (většinou pod názvem "diary", "denník", aj.) Další část obsahuje také jídelníček, často velmi nedostačující a nezdravý, u kterého někdy autorka uvádí i počet kalorií.

V žádném pro-ana blogu také nesmí chybět tzv. "thinspiration" - fotografie vyhublých dívek a modelek či celebrit, a také různé tipy, a triky na hubnutí, zásady a články týkající se anorexie, hubnutí a hladovění a různé podporující motta které mají pomoci "vydržet".

Samozřejmě, pro-ana blogy se od sebe liší obsahem, vzhledem a cílem, ale uvedené části mívají většinou společné. Pokusím se jednotlivé části přiblížit v následujících kapitolách.

### 2.3.1.1 Pro-anorektická hesla, zásady a tipy

Na pro-ana stránkách najdeme často různá hesla a zásady, kterými se dívky řídí. Mají jim pomáhat vytrvat v hubnutí a překonat hlad, motivovat je. Mezi nejrozšířenější patří tzv. bible anorektiček která obsahuje modlitbu za Anu, dopis od Any, motivující hesla a tipy a triky jak vydržet nejíst.

#### Modlitba k "Aně"

"Lehám si do postele jako tučné, ale spokojné děvče, neboť vím, že jsem dnes udělala všechno pro splnění mého snu. Těším se na ráno a na celý následující den, protože vím, že díky dnešku budu krásnější a chudší. Zítra se však budu snažit ještě o něco víc, abych si zajistila lepší následující den. Pokojně se odevzdám do Aniných rukou, neboť vím, že Ona na mě dohlédne, postará se o mě a nenechá mě znova padnout na dno. Ona jediná ví, co je pro mě nejlepší a já ji budu následovat, kamkoli bude chtít."<sup>33</sup>

#### Dopis od "Any"

(zkrácená verze)

" Dovol mi představit se. Jmenuji se, nebo jak mě nazývají lékaři a jiní, Anorexia. Moje celé jméno zní Anorexia Nervosa, ale můžeš mi říkat Ana. Myslím, že se můžeme stát dobrými partnery. V blízké budoucnosti do tebe budu investovat hodně svého času a totéž očekávám od tebe."....

....Sleduji tvé myšlenky po celý den. Ve škole, když ve své mysli bloudíš neznámem, dám ti něco o čem můžeš přemýšlet. Přepočítej si kalorie pro tento den. Je jich příliš mnoho. Zaplním tvou mysl myšlenkami na jídlo, tvou váhu, kalorie a na věci, na které je pro mne bezpečné

---

<sup>33</sup> [Http://we-love-thinspo.blog.cz/](http://we-love-thinspo.blog.cz/) [online]. 2011 [cit. 2011-04-02]. Dreams. Dostupné z WWW: <<http://we-love-thinspo.blog.cz/1102/modlitba-k-ane>>.

myslet. Protože teď jsem už v tobě. Jsem ve tvé hlavě, ve tvém srdci a duši. Ta bolest z hladu, kterou předstíráš že necítíš, jsem já.....

....Mám i svou slabou stránku, ale tu nesmíme nikomu říct. Pokud se rozhodneš proti mně bojovat, dostat se k někomu a říct mu, jak tě nutím žít, všechno se zničí. Nikdo to nesmí zjistit, nikdo nemůže rozbít ten krunýř, kterým jsem tě pokryla. Já jsem tě stvořila, tuhle hubenou, dokonalou dívku. Jsi moje, jenom moje. Beze mě nejsi nic. Tak se nesnaž mi vzdorovat. Když o tobě jiní mluví, ignoruj je. Zapomeň na ně, zapomeň na všechno co se tě snaží ode mě oddělit. Jsem tvá kladná stránka a míním to nechat tak, jak to je....

Upřímně, Ana"<sup>34</sup>

celý dopis pro Anu uvádím v *přílohách*

## **Pro-ana zásady**

"Nic Ti nedá takový pocit jako hubenost, ani sladkost."

"Raději budu mrtvá než tlustá!"

"Ušla jsem už dost dlouhou cestu na to, abych přijímala rozkazy od sušenky!"

"Hlad bolí, ale štíhlost za to stojí!"

"Hladovění a odmítání je důkazem silné vůle."

"Vteřinu na rtech, roky na stehnech."

"Hodné holky nejí."

"Chci být prázdná, čistá, křehká jak panenka z porcelánu, chci létat a vznášet se na vodě, nech mě jít se svým andělem, se svým d'áblem, a já zemřu šťastná."

"Miluji Tě do morku kostí."

"Lžu, podvádím, zasloužím si trpět - hladem!"

"Umírám pro dokonalost."

---

<sup>34</sup> [Http://www.klarissa.webgarden.cz](http://www.klarissa.webgarden.cz) [online]. 2008 [cit. 2011-03-23]. PRO . ANA . JESSICA. Dostupné z WWW: <<http://www.klarissa.webgarden.cz/dopis-od-any>>.

"Být hubená je důkaz sebekontroly a vlády nad svým životem."

"To jídlo vypadá moc dobře, ale já, já vypadám mnohem lépe!"

"Jestli chceš vidět jídlo, podívej se na svoje stehna!"

Tyto šokující články si mezi sebou dívky kopírují a uveřejňují je na svých stránkách. Těžko říct, kdo je vymyslel, a kdo uveřejnil poprvé, ale v současné době je najdeme na téměř všech pro-anorektických stránkách.

### 2.3.1.2 Deníček a jídelníček

Autorky pro-ana stránek si zapisují svoje jídelníčky, u kterých často počítají kalorie. Pokud jim jídelníček nevyjde podle "plánu", (t.j. jíst co nejmíň nebo vůbec), nadávají si do tlustých a neschopných. Z pohledu normálního člověka jsou takovéto jídelníčky absurdní. Existuje dokonce vzor jídelníčku anorektiček, podle kterého by se měly "pro-any" řídit:

Takto by měl vypadat jídelníček anorektičky

**Snídaně:** káva

**Svačina:** cola light

**Oběd:** bílý nízkotučný jogurt

**Svačina:** káva

**Večeře:** cola light

**Tekutiny:** 3 l vody, 2 l neslazeného čaje

Je zřejmé, že takovýto jídelníček je pro normálního člověka naprosto nedostačující. Ale pro-ana dívky to nevidí, nebo spíš nechtějí vidět.

Ukázka z blogu slečny, která při výšce 160 cm vážila 55 kg. Jejím cílem bylo zhubnout na 45 kg:

"Dnes to s jídlem šlo celkem v pohodě. Ráno jsem vstala a napadlo mě, že si naplánuju na dnešek věci tak abych se nestihla najíst a hlavně abych na jídlo nemyslela. Snědla jsem 1 jablko

a 50g tvarohu takže když sečtu kalorie,tak jsem dnes snědla 180kcal .... to je super...navíc se mi úplně zhnusila čokoláda...jsem úplně šťastná..."

**Snídaně** - Jablko (80kcal)

**Oběd** - Tvaroh 50g (100kcal)

**Večeře** - 0

**Celkem** - 180kcal"<sup>35</sup>

Dívky zakládající si blogy podporující anorexii obdivují ty, které dokážou nejíst, píší jim povzbudivé komentáře a závidí jim jejich vůli:

"Zhojím, moc tě obdivuji!!! Jsi jednička!!! Jak to děláš??? Poradíš mi?? Koukám že teď budeš pro mě vzor!! Musím, chci zhubnout!!!

"Závidím,žeš to vydržela skoro nejíst"

"Ahojky. Obdivuji Tvůj jídelníček. Nedávno jsem objevila odtučněný tvaroh, co má na 100g jen 69 kcal. :o)))"

Najdou se však i komentáře opačného rázu, "normální" dívky kterým zůstává při pohledu na tyto jídelníčky" rozum stát":

"Hej a tím se chlubíš? ze si snědla 180 kcal? jako promiň ale tímhle to daleko nedotáhneš!! prostě tím holka ze zvracíš a vše si u mě klesla úplně na dno!! HOLKY NEDĚLEJTE TO! je to strašný...opravdu....."<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> <http://stihla007.blog.cz/0705/1-5-2007>

<sup>36</sup> <http://stihla007.blog.cz/0705/1-5-2007>

### 2.3.1.3 Thinspiration

Thinspiration je slovo složené ze dvou slov- "thin"= štíhlý, a "inspiration"= inspirace. Volně přeloženo je to tedy "štíhlá inspirace". Jsou to fotky děvčat, modelek a celebrit, které jsou velmi štíhlé až vyhublé. Dívky si je umisťují na blogy, obdivují je a touží vypadat jako ony.

Prvním příkladem thinspirace jsou tzv. "real girls", neboli skutečné dívky. Neuvědomují si, že se možná jedná o dívky trpící anorexií, které mohou být pár dní před hospitalizací. Nebo prostě jen dívky, které jsou od přírody takto štíhlé. Všechny dívky přece nemají stejnou tělesnou konstrukci.

Modelky a celebrity- jsou placené od toho, aby vypadaly dobře a byly štíhlé (obzvlášť modelky). Mnoho dívek vidí jen výsledné fotografie a nevědí, kolik dřiny a odříkání se za nimi skrývá. Nehledě na to, že fotografie modelek bývají retušovány a upravovány.

Fotografie "thinspiration" uvádím v *přílohách*



### 2.3.2 Co zjistily studie pro-anorektických stránek

Výzkum tendence nevnímat anorexii jako lékařskou diagnózu, ale jako životní styl prostřednictvím internetu, provedli v roce 2005 vědci Nicek Fox, Katie Wardová a Alan O'Rourke. Cílem bylo zjistit, co dívkám nabízí takzvaný pro-ana směr. Sledováním chatů na různá témata se vědci snažili vysledovat, jak se tento směr liší od známého medicínského, sociologického a psychologického pohledu na anorexii.

Dle motivu návštěvy pro-ana webových stránek se dívky dělí do tří skupin: na ty nejmladší (13 - 14 let), které na stránkách hledaly tipy k co nejjednoduššímu a nejméně bolestivému způsobu hubnutí. Tyto dívky nepřicházely do diskuze s osobními tématy, pouze chtěly využít zkušeností ostatních anorektiček. Druhá skupina hledala na stránkách porozumění a pochopení. Tyto dívky nacházely útěchu ve sdělování si osobních problémů, strachů, životních příběhů.

Na webu měly možnost se alespoň virtuálně sblížit, což většina z nich hodnotila velmi pozitivně, neboť se ve své nemoci cítily většinou osaměle, nepochopeny rodinou a okolím. V této skupině si dívky většinou uvědomovaly nebezpečí svého počínání.

Poslední skupina dívek se od druhé lišila v důslednosti svého počínání. Tyto dívky byly postiženy anorexií nejvíce, jejich cílem bylo zhubnout "na nulu". Mnohé z nich neměly reálný náhled na svoji situaci, některé si uvědomovaly, že se jejich jednání netýká pouze snahy zhubnout, ale že jde o něco mnohem hlubšího - vyrovnání se se světem. Z výzkumu vyplynulo, že pro-ana směr se liší od obvyklého medicínského pojetí, zaměřeného na léčení anorexie jako psychosomatické nemoci. Také byly nalezeny odlišnosti od humanistického pojetí, vnímajícího anorexii jako poruchu, vzniklou kvůli rodinným či sociálním poměrům.

Pro-ana směr, který vznikl na základě názorů a potřeb samotných anorektiček vnímá anorexii jako symptom hlubšího psychického problému, který je způsoben rodinnými či sociálními podmínkami, které nelze ve většině případů změnit.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> [Http://derewi.blog.cz/](http://derewi.blog.cz/) [online]. 2008 [cit. 2011-04-11]. Parazit v zrcadle. Dostupné z WWW: <<http://derewi.blog.cz/0806/poruchy-prijmu-potravy-a-media>>.

### 2.3.3 Nebezpečí pro-anorektických stránek

Internet je coby rychle se rozšiřující médium dostupný prakticky komukoliv. Mladá dívka, nespokojená se svou postavou, brouzdající na internetu, snadno podlehne "kouzlu" stránek, které opěvňují štíhlost a berou anorexii jako životní styl.

V tomto věku jsou dívky snadno ovlivnitelné, hlavním znakem tohoto věku je konformita. V psychologickém smyslu je konformita generalizovaná tendence přizpůsobovat své názory a jednání názorům a jednání ostatních členů skupiny. Jedinec tím více podléhá skupinovým normám, čím je skupina pro něj atraktivnější a autoritativnější. Stránky, kde se dívky navzájem podporují, jsou atraktivní velmi, vždyť kdo by nechtěl být štíhlý, krásný a oblíbený?

A tak si dívka vytvoří také svůj blog, toužíc po dokonalosti. To však bývá obvykle jeden ze spouštěcích mechanismů poruch příjmu potravy, obzvláště když dívka už některou formou ppp v minulosti trpěla, či pokud má narušený vztah ke svému tělu a vnímání sebe sama.

Uvedu zde úryvky ze zápisků děvčat, které mají své pro-anorektické stránky, případně nemají, ale trpěly nebo trpí poruchou příjmu potravy. Jedním ze spouštěčů u nich byly právě tyto stránky.:

"Hledala jsem po netu nějakou záchranu, nějakou dietu, která by mi fakt pomohla... Na netu jsem našla pro-ANA a rozhodla se to vyzkoušet... Tak začal kolotoč přísných diet, cvičení, vážení, zvracení."<sup>38</sup>

"Všechno to začalo minulý rok kdy jsem si chtěla spočítat své BMI a otevřela jsem zrovna tuto webovku. Nevím proč ale začala jsem číst vaše příběhy, potom jsem vyhledávala nejrůznější články o PPP a nakonec jsem skončila u pročítání tzv. ana blogů. Vůbec jsem netušila o co jde, ale postupem času jsem chápat začala. Prvně mě to vůbec nebralo a říkala jsem si, že ty holky nejsou normální, když se úmyslně ničí a ani ne za 14 dní jsem začala s hubnutím taky."<sup>39</sup>

"Na jednom nejmenovaném seznamovacím serveru jsem narazila na diskuzi ohledně „pro-ana“. Tou dobou jsem vůbec neměla tušení o co jde. Poté, co jsem to zjistila, jsem nechápala, jak někdo může takhle blbnout. Ze zvědavosti jsem si pár pro-ana blogů našla, podívala jsem se na thinspiration, přečetla si jídelníčky slečen, kterým stránky patří, a nedocházelo mi, že

---

<sup>38</sup> <http://nezmi-proana.blog.cz/0903/moje-zacatky>

<sup>39</sup> <http://www.idealni.cz/> [online]. 2008 [cit. 2011-03-14]. Anorexie, bulimie, přejídání. Dostupné z WWW: <[http://www.idealni.cz/obet-ana-blogu\\_clanek\\_show.asp?id=2193#ixzz0BB2SkWkW](http://www.idealni.cz/obet-ana-blogu_clanek_show.asp?id=2193#ixzz0BB2SkWkW)>.

někdo může zvládat jíst tak málo a ještě k tomu dobrovolně. Samozřejmě jsem ty „hloupé mladé holčičky“ okamžitě odsoudila a tím to pro ně na nějakou dobu (míněno do druhého dne než jsem se vyspala) skončilo.

Druhý den jsem měla ale nasazeného brouka v hlavě a na stránky zabrousila znova. Pořád jsem sice nechápala to podlé hladovění, ale začaly se mi líbit fotky vyhublých anorektiček, k tomu jsem si vybavila první narážku na moji postavu (když mi můj ex-přítel řekl, že jsem trošku přibrala) a problém byl na světě. Asi 4 dny po objevení „pro-ana“ už jsem se hloupě pokoušela o totéž, co praktikuje mnoho slečen a žen postižených anorexií.<sup>40</sup>

"Prostě mi to krutě zhoršilo už tak probíhající anorexii...nebýt těch blogů, neměla bych takovou inspiraci ve chvílích, kdy se mi tomu nedošlo už absolutně bránit...nebýt včasné záchrany v podobě nemocnice, už bych tu asi nebyla."<sup>41</sup>

"A pak přišel ten osudný den,kdy jsem sedla k kompu a zadala info anorexie,byla tam stránka,kde nic nebylo,jen jedna zpráva a tisíc komentářů,šla jsem se podívat...Pročítala jsem to tam a byla jsem ještě fascinovanější než když sem poprvé uslyšela o anorexii,tady si ty holky radily jak být co nejvíc vychrtlý,jak se skamarádit s Anou. Moje oči byly naprosto rozzářené,hltala sem to. Pij jablečný ocet,jez vatu,dobře se zvrací po litru vody se solí...Nejdříve sem se nedala a psala jsem tam pod různýma nickama jak to dělají,aby na to nepřišli rodiče a vyptávala jsem se co a jak a někdy i napsala,že to správný není!Ale zanedlouho sem tomu propadla a hubla s nima."<sup>42</sup>

Jak je vidět z těchto úryvků, pro-ana blogy sehrály velkou roli v onemocnění poruch příjmu potravy. Je špatné, že takovéto stránky jsou v podstatě nepostihnutelné. Zde jsou bezmocní jak administrátoři, tak policie, soudy...Kdyby správce sítě zrušil takovýto blog, slečna si jednoduše založí další. A lépe ho utají, pro jistotu.

Pro-ana směr problém anorexie neřeší, jen jej udržuje.Zároveň se nabízí otázka, zda nejsou v anorektickém stavu na hranici přijatelnosti zbytečně udržovány ty dívky, které by, nebýt podpory ostatních anorektiček, již dávno odbornou pomoc vyhledaly.<sup>43</sup>

---

<sup>40</sup> [http://www.idealni.cz/pro-ana-blogy=-opravdove-nebezpeci\\_clanek\\_show.asp?id=2234#ixzz0BB79C5k3](http://www.idealni.cz/pro-ana-blogy=-opravdove-nebezpeci_clanek_show.asp?id=2234#ixzz0BB79C5k3)

<sup>41</sup> [http://www.idealni.cz/pokec\\_chat.asp?id=2040&poz=0&idr=7430#ixzz0BW0PwM1n](http://www.idealni.cz/pokec_chat.asp?id=2040&poz=0&idr=7430#ixzz0BW0PwM1n)

<sup>42</sup> <http://it-is-my-secret.blog.cz/0904/muj-pribeh>

<sup>43</sup> <http://derewi.blog.cz/0806/poruchy-prijmu-potravy-a-media>

## 2.4 Primární prevence poruch příjmu potravy

Primární prevence se zabývá snižováním rizikových faktorů a tím se snaží zamezit vzniku poruch příjmu potravy. Nejlepší a nejjistější léčba je totiž taková, která vůbec nemusí proběhnout. U poruch příjmu potravy nemáme žádné očkování, přesto do jisté míry předcházet těmto potížím lze, ať už vhodnými výchovnými postupy v rodině, zvyšování informovanosti veřejnosti či přímou prací s ohroženou skupinou.

Snahou zvyšování informovanosti veřejnosti je předat dětem, dospívajícím i jejich rodičům dostatek kvalitních a srozumitelných informací. mocným informačním médii je televize, kde se ovšem zprávy o poruchách příjmu potravy vyskytují spoře a kuse, většinou ve spojení s kauzou nějaké celebrity nebo v rámci ojedinělé kampaně. podobně se chovají i společenské časopisy, zde bývá zmínka o poruchách příjmu potravy často hned vedle článku o hubnutí či dietních receptech. Je jasné, že takové informace nestačí, poruchy příjmu potravy jsou spojované se senzacemi, které z nich dělají "exkluzivní problém úspěšných" nebo chabě sekundují dietnímu nátlaku.

Velice mocným médii je pak internet, zde je dost možností, jak předávat kvalitní informace všem, kteří je hledají. Děje se tak formou krátkých článků, interaktivních testů a také videí, kvalitních kontaktů či diskusních fór. Internet však také dává prostor pro uveřejňování nekvalifikovaných informací či dává možnost realizace těch, kteří si ze svého problému udělali životní styl (viz. pro-anorektické stránky).

V České republice se primární prevenci poruch příjmu potravy věnuje kontaktní centrum Anabell, jenž má pobočky v Praze, Brně, i na dalších místech naší republiky a nově i v Bratislavě. Primární prevence zde probíhá formou přednášek na školách.

### **2.4.1 Občanské sdružení Anabell**

Posláním O.s. Anabell je pomoc a podpora osobám, postiženým i ohroženým poruchami příjmu potravy hledat a nalézat východiska k řešení problémů, spojených s neplnohodnotným nebo nevhodným stravováním, zejména realizací primární a sekundární prevence a zvyšováním povědomí o nebezpečí těchto poruch ve společnosti.

#### **Cíle poskytované sociální služby**

Cílem je poskytnout osobám s poruchou příjmu potravy a jejich blízkým:

- informace o poruchách příjmu potravy;
- informace o přiměřených stravovacích návycích;
- individuální i skupinovou podporu;
- přehled o dostupných službách a pomoci pro osoby s poruchou příjmu potravy;
- databázi ověřených kontaktů na odbornou psychologickou a lékařskou péči.

#### **Zásady poskytované sociální služby**

Všem, kteří užívají sociální služby v Kontaktním centru Anabell Praha, zaručujeme:

- partnerský přístup;
- individuální přístup;
- podporu k aktivnímu a samostatnému řešení vlastní situace;
- poskytování doporučení a informací profesionálně, s úctou a respektem.

**Okruh osob**

- Osoby s mentální anorexií, mentální bulimií nebo záchvatovitým přejídáním od 12 let věku;
- rodina a okruh osob blízkých;
- široká odborná i laická veřejnost.

**2.4.2 Občanské sdružení Anabell a jeho obsah primární prevence PPP****V rámci primární prevence a osvěty poruch příjmu potravy Anabell nabízí:**

- jednorázový seminář v délce 90 minut (interaktivní hry, diskuse, práce se sebevědomím...)
- tři opakovaná setkání, každé v délce 90 minut (každé setkání na jiné téma: výživa, sebevědomí, poruchy příjmu potravy - témata na sebe vzájemně navazují a logicky se doplňují)
- semináře zaměřené převážně na prevenci poruch příjmu potravy (vhodné pro základní, případně střední školy)
- semináře zaměřené převážně na osvětu a předávání informací o poruchách příjmu potravy (vhodné pro VOŠ a vysoké školy)
- obsah semináře je možno, po vzájemné dohodě, individuálně přizpůsobit požadavkům školy/organizace

**Semináře primární prevence poruch příjmu potravy/osvětové semináře realizujeme pro:**

- žáky základních škol
- studenty středních škol a gymnázií
- studenty VOŠ i škol vysokých
- nízkoprahové kluby a další kolektivy/organizace

### 2.4.3 Projekt "Přes most do života"

Cílem projektu „Přes most do života“ je oslovit nemocné poruchou příjmu potravy, pomoci jim vyjít z izolace tohoto onemocnění a nabídnout jim možnost léčby a smysluplného trávení volného času směřující k aktivnímu řešení vlastní situace a tím i k sociálnímu začleňování. Projekt "Přes most do života" si klade za cíl prostřednictvím diskusního chatu na internetových stránkách (odborníky garantovaný informační portál [www.idealni.cz](http://www.idealni.cz) o poruchách příjmu potravy) aktivně vyhledávat osoby ohrožené nebo již nemocné poruchou příjmu potravy a nabízet jim pomoc a podporu v rozhodnutí léčit se a vyhledat odbornou pomoc.

Nemocní poruchou příjmu potravy jsou často se svým problémem sami, uzavřeni do sebe, izolováni od života ve společnosti. Internet je obvykle prvním místem, kde překonají stud za svůj problém a alespoň virtuálně se svěří. Navázání kontaktu s nemocnou/nemocným je prvním krokem k životu bez poruchy příjmu potravy. Práce s nemocnými prostřednictvím internetu může urychlit proces rozhodování o léčbě a usnadnit vyhledání odborníků. Dalším krokem je přenést tento virtuální vztah do reality prostřednictvím nabídky poradenství či přímo psychoterapie. To je vzhledem k ambivalenci nemocných k léčbě často krokem, který oddalují, z procesu léčby předčasně vystupují a znovu zůstávají s problémem sami. Díky podpoře a povzbuzování v internetové diskuzi nemocní nacházejí znovu chuť a motivaci s onemocněním bojovat a znovu odbornou pomoc vyhledat.

#### **Cílová skupina:**

Nemocní poruchou příjmu potravy - mentální anorexií, bulimií, záchvatovitým přejídáním, osoby s podezřením na toto onemocnění (hledající rady "jak zhubnout", tzv. "dietářky"), osoby ohrožené vznikem onemocnění (osoby se sníženým sebevědomím, narušeným body image, atd.) hledající inspiraci k řešení své situace na internetu.

### **Odhadovaný počet (přímí příjemci):**

Průměrná denní návštěvnost internetového portálu [www.idealni.cz](http://www.idealni.cz) je 1 000 unikátních přístupů, cca 45 až 50 % se na web opakovaně vrací. Velká část z nich navštěvuje také diskusní chat (tzv. pokec), ve kterém se zapojuje aktivně, či pouze čte příspěvky ostatních. (Data poskytl webmaster a šéfredaktor portálu [www.idealni.cz](http://www.idealni.cz) Mgr. Jan Kulhánek, který zároveň pracuje jako psycholog s touto cílovou skupinou.)

### **Odhadovaný počet (nepřímí příjemci):**

Nepřímými příjemci jsou rodina a přátelé nemocných poruchou příjmu potravy, kteří na internetu hledají informace o nemoci a možnosti pomoci, obrazejí se na účastníky diskuze s konkrétními dotazy. Také těm bude poskytnuta podpora a pomoc alespoň prostřednictvím internetu, příp. nabídky Svépomocné podpůrné skupiny Anabell pro blízké nemocných poruchou příjmu potravy.

Již od roku 2003 funguje v Praze svépomocná skupina pro nemocné poruchou příjmu potravy. Většina klientů/klientek se o existenci skupiny dozvěděla právě prostřednictvím internetu. Koordinátoři skupiny aktivně v diskusním chatu pracovali na tom, aby nemocní vystoupili z bezpečí virtuálního světa a pokusili se řešit své onemocnění v reálném životě. Na základě této dlouhodobé zkušenosti se ukazuje proaktivní depistážní činnost podobná streetworku velmi potřebná, je mostem mezi izolací klienta/klientky v nemoci a odbornou veřejností, která je připravena nemocným poruchou příjmu potravy pomoci.

Doprovázení klienta/klientky při jeho/jejích prvních krocích směrem k odborné pomoci zamezuje zbytečnému prodlužování života v nemoci a omezuje zdravotní následky, které se zpravidla násobí s délkou onemocnění.

Do projektu budou zapojeni dobrovolníci a stážisté na praxi v Kontaktním centru Anabell Praha, kteří budou vyškoleni pro práci s klienty/klientkami na internetu – diskusním chatu. Vzhledem k tomu, že zpočátku je klíčové navázat s klientem, který se pohybuje na internetu, virtuální vztah, nebude třeba, aby dobrovolníci a stážisté měli k této činnosti odborné vzdělání ve smyslu zákona o sociálních službách. V rámci školení bude pozornost zaměřena na bezpečné hranice pro klienta i dobrovolníka/stážistu, nebezpečí navazování klientů, etika internetu, schopnost odhadnout fázi onemocnění klienta/klientky a jeho/její motivaci k léčbě, orientace v psychosociální síti služeb a možnostech léčby pro klienta/klientku, atd.



Kontaktní centrum Anabell Praha je otevřené studentům pro vykonávání praxe a dobrovolnictví, je tedy předpoklad, že internetový „streetwork“ bude kontinuální činností vždy v rámci praxe konkrétního studenta či činnosti konkrétního dobrovolníka. Jako efektivní se na základě zkušenosti ukazuje navázat komunikaci vždy jen s několika klienty/klientkami, kteří/ktelé se pohybují na internetu a pravidelně a systematicky s nimi pracovat na prvních krocích z virtuálního do reálného života. Zpětnou vazbou pro „streetworkera“ je úspěšné vykročení klienta/klientky k odborné léčbě. Přítomnost „streetworkera“ v internetové diskuzi snižuje pravděpodobnost, že si návštěvníci chatu budou radit v hubnutí, zavrhnout odbornou léčbu, prohlubovat své proanorektické či probulimické postoje a jejich rozhovory budou přispívat spíše k dalšímu utužování poruchy příjmu potravy. I z tohoto důvodu je určitý „dohled“ v diskuzi žádoucí.

Projektu "Přes most do života jsem ze zúčastnila také, formou komunikace v komentářích v rubrice "Můj příběh" na stránkách [www.idealni.cz](http://www.idealni.cz). Dívky které tam píší své příběhy jsou rády když se mohou někomu svěřit, a jsou vděčné za každý pozitivní či povzbuzující komentář. Jinak více zkušeností s tímto projektem nemám, ale samotná myšlenka projektu se mi velice líbí a věřím že je v boji s poruchami příjmu potravy smysluplná.

*Více informací o projektu "Přes most do života" uvádím v přílohách*

#### 2.4.4 Moje zkušenosti z prevence poruch příjmu potravy

Měla jsem možnost zúčastnit se primární prevence poruch příjmu potravy na Střední odborné škole zahradnické. Cílová skupina byly studentky 1.ročníku. Prevenci vedly dvě dobrovolnice kontaktního centra Anabell, obě studentky humanitních oborů.

Studentky na úvod krátce představily sebe a poslání KC Anabell. Poté vysvětlily definici mentální anorexie a bulimie, a přečetly krátký ilustrační příběh. Studentkám byly dále vysvětleny příčiny poruch příjmu potravy, chápány v kontextu bio-psycho-sociálním.

Přednášející studentky zde uvedly jako hlavní faktory výživu, s vysvětlením tzv. potravinové pyramidy a praktickým cvičením zaměřeným na sebehodnocení vlastních jídelních návyků a návrhu jejich zlepšení. Dále jako další velký faktor vzniku uvedly rodinu, zejména nevhodné jídelní chování rodičů. Nakonec osvětlily problematiku zobrazování nereálného obrazu lidského těla v médiích, v názorné ukázce na videu předvedly kouzlo retuše a photoshopu, a vysvětlily jak to chodí v modelingu, a že ne každá dívka má dispozice k tomu, být modelkou.

Celá přednáška byla prokládána krátkými tématickými ukázkami na videu. Zpětná vazba od studentek byla nepříliš optimistická, protože jak se ukázalo, všechny informace kterých se jim dostalo znají z médií a jiných zdrojů, a byly by radši, kdyby jim přišla přednášet dívka, která poruchou příjmu potravy trpěla a již se vyléčila. Jedna z přednášejících studentek anorexií kdysi trpěla, ale dívkám to nesdělila, protože se chtěla vyhnout otázkám, které by přišly.

Myslím, v tomto případě by byla prevence vhodnější u mladších žáků, pro které je v rámci preventivního programu KC Anabell určena.

## 2.5 Mediální výchova jako součást primární prevence poruch příjmu potravy

O co více jsou média samozřejmou a vlivnou součástí našich životů, o to méně si jejich vliv uvědomujeme. Čím častěji nám nabízejí známě, samozřejmé obsahy, tím méně si dokážeme připomínat, že "to" není skutečný svět. Váha, kterou masová média mají, je tak velká, a produkce, kterou nám nabízejí, do té míry neprůhledná, že "žít s médii" stále zřetelněji vyžaduje speciální přípravu. Proto je stále potřebnější součástí výbavy jedince kompetence, která mu umožňuje medií využívat ke svému prospěchu a současně se bránit jejich případným neblahým dopadům - soubor poznatků o médiích a dovedností v nakládání s nimi, které tvoří celou vnitřně provázanou oblast základní výbavy moderního člověka, zkrátka mediální gramotnost. A proto je stále běžnější součástí všeobecného vzdělávání po celém světě výchova k životu s médii - mediální výchova.<sup>44</sup>

Mladá dívka, obklopená televizí, reklamami a časopisy s vyretušovanými ženami na přených stránkách se může cítit zmatená, nejistá si sama sebou. Proč nevypadám jako ta modelka? Jsou dlouhé nohy zárukou úspěchu? A když je nemám, mám snad menší hodnotu? Modelky z reklam na na zeštíhlující prostředky a kosmetiku na nás volají: "Kupte si výrobek XY a budete vypadat také jako já!" Řekne si, že asi není dost dobrá, taková jaká je. Dost štíhlá. Vždyť všechny ty ženy kolem, v reklamách, na plakátech, v časopisech, jsou tak hubené, tak éterické! A jak se kolem nich všichni točí!

Potom dívka narazí na internetu na pro-anorektické internetové stránky. "Lepší mrtvá než tlustá!" Hlásá nápis na blogu dívek, které "umírají pro dokonalost". Nejedí, cvičí a nad každým soustem navíc vzdychají, jak zhřešily. Mají zkreslenou představu o svém těle. Dívka je nadšena, je to přeci tak jednoduché! Nejíst. Každý den si psát jídelníčky, sdílet podobné pocity a ostatními děvčaty z pro-ana komunity...

"A pak přišel ten osudný den, kdy jsem sedla k kompu a zadala info anorexie, byla tam stránka, kde nic nebylo, jen jedna zpráva a tisíc komentářů, šla jsem se podívat... Pročítala jsem to tam a byla jsem ještě fascinovanější než když sem poprvé uslyšela o anorexii, tady si ty holky radily jak být co nejvíc vychrtlý, jak se skamarádit s Anou. Moje oči byly naprosto

---

<sup>44</sup> MIČIENKA, Marek; JIRÁK, Jan a kol. *Základy mediální výchovy*. Praha : Portál, 2007. s. 8

rozzářený, hltala sem to. Pij jablečný ocet, jez vatu, dobře se zvrací po litru vody se solí... Nejdříve sem se nedala a psala jsem tam pod různými nickama jak to dělají, aby na to nepřišli rodiče a vyptávala jsem se co a jak a někdy i napsala, že to správný není! Ale zanedlouho sem tomu propadla a hubla s nima."<sup>45</sup>

Je zde tedy potřeba mediální výchovy, která dívkám osvětlí principy, na kterých dnes staví reklamy a časopisy, a také jim ukázat, že internet může být dobrý sluha, ale špatný pán.

---

<sup>45</sup><http://it-is-my-secret.blog.cz> [online]. 2007 [cit. 2011-04-10]. My secret. Dostupné z WWW: <<http://it-is-my-secret.blog.cz/0904/muj-pribeh>>.

## 2.5.1 Návrh programu mediální výchovy pro žáky 7.-9. tříd ZŠ

### Název programu:

"Manipulace s realitou v reklamách a magazínech."

### Cíl programu:

Náplní tohoto programu mediální výchovy je vysvětlit mladým žákům, především dívkám, že to, co vidíme v časopisech a v televizi neodpovídá skutečné realitě, a že je jsou zatím většinou jen tahy firem, toužících po zisku. Zaměřujeme se zvláště na zobrazení ženského těla, propagující určitý výrobek, oděv atd.

### Pomůcky:

Internet, časopisy pro dívky a ženy, projektor, papíry, psací potřeby, digitální fotoaparát

### Délka aktivity:

Jedna vyučovací hodina

### Úvod - Něco z historie - povídání o retušování fotografií

Před 150 lety byla vynalezena fotografie. Poprvé byla vizuální reprezentace objektů reprodukovatelná v masovém měřítku a tak vznikla obrazová komunikace. Trvalo asi jen padesát let, než se tato nová metoda stala důležitou silou ovlivňující společnost a každodenní život lidí. (jako první USA). Bylo to hlavně díky reklamě. Netrvalo totiž dlouho a lidé v reklamě pochopili, že nejefektivnější způsob prodeje výrobků nebyl skrz text nebo příběh, ale skrz obraz, který dokázal upoutat potřeby a emoce člověka. Televize tento trend jen utvrdila. Nejdůležitější televizní příběhy dneška nejsou příběhy vyprávěné, ale příběhy vizuální.

Po prvních pokusech s fotografií se ukázalo, že lidé nechtěli skutečné zobrazení reality. Do tohoto momentu bylo možno realitu vždy pozměnit. Malíři dokázali změnit barvu, přidat lesk, zmenšit či zvětšit části těla tak, aby zákazník poznal sám sebe, ale zároveň bylo jeho zobrazení tím nejlepším možným a jemu lichotivým. Proto velmi záhy po vynálezu fotografie začali fotografové experimentovat, aby dosáhli žádaného efektu. První

experimenty byly velmi jednoduché. Jako první použil ručního zásahu do fotografie J. B. Isenring (1840), který poprvé retušoval suchými pudry své portrétní fotografie, aby jim dodal život. Podle Gordona Baldwina je retušování vymezeno jako "pečlivé provedené ruční změny fotografie nebo negativu", které "je nejčastěji užívané v portrétování jako kosmetický prostředek vylepšování portrétovaného, pro odstranění menších vad pleti, změkčování rysů, odstranění vrásek nebo pudrování lesklého nosu."<sup>46</sup>

V současné době se většina fotografií nejen na obálkách časopisů retušují, upravují, vyhlazují vrásky, stehna a další "nedokonalosti", za účelem lepší propagace výrobku. Dívka, čtoucí časopis, si pak myslí, že modelky takto vypadají i ve skutečnosti, že jsou dokonalé a že ona vedle nich vypadá jak "ošklivé káčátko".

**Diskuze: co vede lidi k tomu, že nechtějí skutečné zobrazení reality?**

## Promítnutí tématického videa a diskuze

<http://www.youtube.com/watch?v=NCH8UypKZtI><sup>47</sup>

Video znázorňuje proměnu dívky, předtím a potom. Na začátku ji vidíme nenalíčenou a neučesanou. Ve zrychlených záběrech je dívka profesionálně odborně nalíčena a učesána, poté vyfocena a její fotografie jsou upraveny v programu Photoshop. Výsledná tvář na billboardu je o mnoho odlišná od toho, jak dívka vypadala když přišla do studia.

- následuje diskuze

**náměty:**

- snížil by se zájem o billboard kdyby na něj dívka byla vyfocena v nenalíčeném a nevyretušovaném stavu? Proč?

- nevytratí se po úpravě fotografie kouzlo dívčiny osobnosti? Bude to pak ještě ona?

---

<sup>46</sup> medialnivychova.fsv.cuni.cz/MVP-64-version1-Kolinkova\_tereza\_manipulacesrealitou.doc

<sup>47</sup> [Http://www.youtube.com/](http://www.youtube.com/) [online]. 2008 [cit. 2011-04-04]. Youtube - Broadcast Yourself. Dostupné z WWW: <<http://www.youtube.com/watch?v=NCH8UypKZtI>>.

### **3.část - studium donesených ženských a dívčích magazínů, porovnání iluze a reality**

- **Žáci si listují donesenými magazíny a diskutují nad fotografiemi modelek a známých osobností.**

- které fotky si žáci myslí, že jsou digitálně upravovány?

- co konkrétně je na nich dle jejich názoru upraveno?

**Dobrovolníci se vyfotí digitálním fotoaparátem. jejich fotografie se pak promítnou do počítače.**

- debata: co by dotyčný chtěl na fotografii upravit? Vadí mu na sobě něco? A proč si vůbec myslí, že je to vadou?

- porovnání vyretušovaných fotografií s reálnými fotografiemi žáků

Retušované fotografie dívek uvádím v *přílohách*

### **4. část - modelky a přehnaný ideál štíhlosti**

Na projektoru si promítneme ideál ženské krásy v proměnách desetiletí, s mezníky posledních 60 let - od Marylin Monroe v 50. letech přes zlom v 60. letech, kdy se ikonou stala modelka Lesley Hornby, známá pod přezdívkou Twiggy ( z anglického "Twig" - větvička), až po dnešní rachitické modelky, či spíše věšáky na šaty.

#### **Náměty k diskuzi:**

- genetické predipozice aneb všechny nemůžeme vypadat jako modelky

- jen 4% žen na světě má váhu topmodelek, tak proč se na molu objevují stále menší velikosti?

- proč se nenechat ovládat tím co nám diktují návrháři, kteří dělají z modelek ramínka na šaty?

Fotografie ikon tehdejší doby uvádím v *přílohách*

## 2.6 Dotazníkové šetření

### 2.6.1 Souhrnné informace

Respondentkami dotazníkového šetření bylo 120 dívek ve věku 13-25 let, z 8.a 9. ročníků základních škol, víceletých gymnázií, středních a vysokých škol.

Výběr respondentek byl náhodný, v dotazníku jsem použila 24 otázek, které byly uzavřené, dichotomické a polouzavřené, s hrubým škálováním s lichým počtem možností k odpovědi.

Ve svém dotazníkovém šetření srovnávám některé odpovědi u dvou skupin dívek – u skupiny "A" ve věku 13-18 let a skupiny "B" ve věku 18-25 let s cílem zjistit jak se liší postoje dívek v závislosti na věku.

Cílem dotazníkového šetření bylo zjistit postoj mladých dívek k médiím a jejich vlivu na ně, postoj ke svému tělu, dále zjistit povědomí o pojmu mediální výchova a jejich názor na to, co je to ideál krásy.

Dotazník je uveden v *přílohách*.



## 2.6.2 Zhodnocení

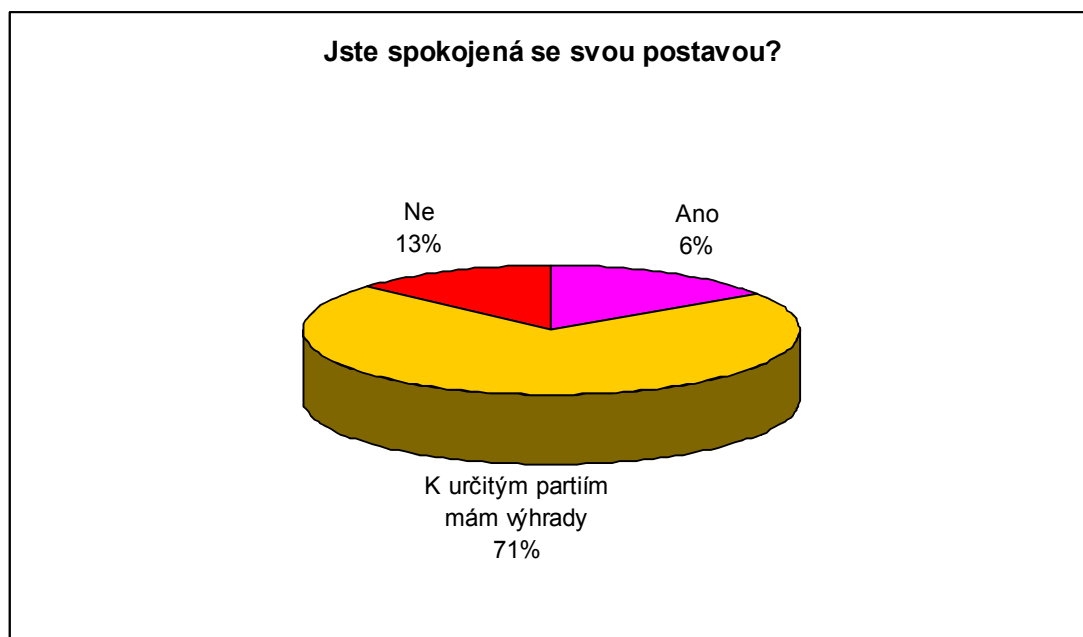
Respondentkami mého dotazníkového šetření byly z 50% (60 dívek) dívky ve věku 13-18 let a z 50% dívky ve věku 18-25 let, pracovně sem tyto skupiny nazvaly skupiny "A" a "B".

41% dotazovaných dívek je z většího města, 30% z vesnice, a 29% bydlí v menším městě. Většina respondentek stále ještě navštěvuje nějakou školu, převažuje základní škola (33%) a střední škola (37%).

Co se týče rodiny dívek, většina (54%) má dva sourozence, a 27% tráví svůj volný čas a podniká různé akce s rodinou často, 57% jen občas, a u 16% dívek v rodině většinou tráví svůj volný čas odděleně.

Jen 16% dívek je naprosto spokojených se svou postavou. Většina (71%) uvedla, že jsou víceméně spokojené, ale k určitým partiím mají výhrady, a 13% není spokojená. (viz graf č.1)

graf č. 1



Jen 17% dívek si myslí, že pokud by zhubly, byly by šťastnější. Důvody které zde uvádějí jsou např. že by ze sebe měly lepší pocit, že by se vešly do oblečení velikosti S, které je většinou ve výprodejích, nebo že by se líbily více samy sobě a svému okolí. 42% dívek neví.

41% dívek uvedlo, že již někdy držely nějakou dietu, 59% dívek ne. Z dívek co dietu držely, 36% zaznamenalo trvalejší efekt, u 32% se objevil tzv. „jojo efekt“ (tzn. Že po skončení diety nabraly kila zpět) a u 32% diety žádný efekt neměly. Zde je vidět že vhodnost všelijakých diet, tolik omílaných v časopisech a vůbec v médiích, je sporná.

(viz. graf č. 2)

graf č. 2



69% dívek si myslí, že klukům se líbí děvčata postavou tak akorát, „aby je bylo za co chytit“. 19% myslí že kluci letí na štíhlé, modelkovské typy, (z této skupiny bylo 72% dívek z věkové skupiny "A") a 11% dívek uvedlo, že kluci to neřeší, a pouze 1% si myslí že kluci mají rádi spíše baculatější dívky.

Na otázku, jak podle nich vypadá krásná žena, a co podle dívek představuje ideál krásy, se odpovědi viditelně lišily v závislosti na věku. Zatímco skupina mladších dívek byla zaměřená celkově spíše na vzhled: "bude to asi Miss ČR, že?" , "krásné rovné nohy, krásný obličej, štíhlá ale ne vychrtlá", "hezká štíhlá postava, dlouhé vlasy", "hubenější žena s delší,i vlasy", "relativně štíhlá, dlouhé vlasy, souměrná postava", či "štíhlá, klidně i plnější postava", skupina starších dívek od 18-25 let se v popisu zaměřovala spíše na celkové vyzařování než na vzhled: " každá žena je svým způsobem krásná" , "žena by měla být krásná hlavně uvnitř", "také k hezkému tělu patří inteligence" "z mého pohledu ani tak nezáleží na vzhledu, ale na tom, jaká dokáže být k ostatním, Myslím, že dnešní doba a společnost takový pohled občas ani

nedovoluje", a také zde dívky nepodmiňovaly štíhlost coby známku krásy"měla by mít prsa a boky a nevypadat jako malá holka" , "krev a mléko".

Celkem 74% dívek si myslí, že na nás média v dnešní době víc než dříve vytvářejí tlak, který nám diktuje, jak máme vypadat, 26% dívek si myslí že ne. Při porovnání skupin mladších a starších dívek je procento těch, co si myslí že média tlak vytvářejí, větší ve skupině "B" let (78%) než ve skupině "A" (68%). Jako důvody, které vedou k tomuto tlaku uváděly dívky například "Lidé jsou velmi snadno ovlivnitelní", "V médiích jde o často hlavně o peníze" (skupina "B") , "Patří to k dnešní době, pro společnost je důležité jak lidé v ní vypadají" , "Když nevypadám jako modelka tak si mě chlap ani nevšimne" (skupina "A") či "Média určují ideál ženské krásy, to není správné". (skupina "A") nebo "Dříve se například lidé méně dívali na televizi, neprobíhalo tolik soutěží krásy, nebyl přístupný internet a v neposlední řadě nevycházelo tolik časopisů o módě" ("B").

Pozitivní je, že celkem 41% procent dívek nekouká vůbec na televizi, nebo jen výjimečně, méně než 1 hodinu tráví denně u televize 25% a 1-3 hodiny 27 % dívek. Pouze 7% dívek stráví denně u televize více jak 3 hodiny. Všechny 7% je ze skupiny "A" tedy 13-18 letých.

Naproti tomu na internetu tráví denně 3 a více hodin 26% dívek, 1-3 hodiny nadpoloviční většina, konkrétně 56%, méně než 1 hodinu 16% dívek a pouhé 2% internet téměř nevyužívá. Z toho je vidět jak televize ustupuje internetu, v souvislosti s jeho rozšířením v uplynulých letech.

Pouze 29% dívek si kupuje dívčí časopisy zaměřené na módu a vzhled (nejčastější uváděné tituly byly Elle, Bravo, Juicy, Dívka apod.) Většina dívek kupujících si tyto časopisy je ze skupiny "A", ve věku 13-18 let (47%) Méně tyto časopisy kupují dívky ze skupiny "B" (25%)

Jen na 21% dívek mají tyto časopisy vliv co se módních trendů týče, protože, jak uvedly, jsou rády "in". (z toho převažuje skupina "B" - dívek 18-25 let - (56%) 48% dívek se časopisy nechá inspirovat jen občas a 31% módní trendy ignoruje.

Celkem 80% dívek by uvítalo, kdyby se v reklamách a časopisech objevovaly ženy normálnější postavou, 11% to nevádí a jen 9% si myslí, že štíhlé ženy v reklamách lépe propagují výrobek. (Pro srovnání - u skupiny "A" si toto myslí 11%, zatímco u skupiny "B" jen 9%). Nápad něco změnit na svém těle má po shlédnutí takových reklam občas 32% dívek, často to napadne 32% dívek, a 25% nad takovými věcmi neuvažuje. Zde je rozdíl mezi

odpověďmi jednotlivých věkových skupin - u mladších dívek je zde častá touha něco na svém těle po shlédnutí reklamy změnit u 48% odpovědí.

U otázky, zda dívky znají „pro-ana komunitu“, odpovědělo pouze 12% dívek že o ní slyšely, zbývajících 88% o ní neslyšelo, a nikdo neuvedl že by se k ní hrdě hlásil. Z dívek které o komunitě slyšely, si 71% myslí že takové věci by se měly zakázat, a 29% ji nepovažuje za nebezpečnou, pokud to nepřekročí určité meze. Zde by byla vhodná otázka, kde jsou ty určité meze mezi neškodnými stránkami kde chtějí dívky zhubnout a nabádání ostatních, byť nepřímo, k anorexii.

Na otázku, zda dívky slyšely o pojmu mediální výchova, odpovědělo 32% že ano, (21% ze skupiny "A") a 68% že ne. Když měly dívky pojem mediální výchova vysvětlit, byly zde odpovědi např. "Ovlivňování názorů médií", "Orientace v mediálním světě, který je dnes ne vždy úplně objektivní", "Média prodávají své názory řečí vrstevníků a ti mají pak pocit, že jim radí kamarádka", či jednoduché "Seznámit lidi s médií".

Jen 18% dívek uvedlo, že u nich na škole měly/mají mediální výchovu či něco obdobného.(Z tohoto počtu 2 dívky tento obor studují a některé jí ve škole mají , ale nechodí na ní, či se jí účastnily formou semináře.)

viz.graf č. 3

Z toho vyplývá, že na dnešních školách není výchova příliš rozšířena, a ani samotný pojem není dnešním mladým dívkám příliš znám.

graf č. 3



### 2.6.3 Závěr

Z dotazníkového šetření vyplývá, že většina dívek je se svou postavou spokojena, ale i přesto by na sobě našla něco, co by chtěla změnit. I když si dívky myslí, že chlapcům se líbí dívky postavou "tak akorát", téměř polovina z nich někdy držela dietu, které ale neměla nijak valné výsledky, co se dlouhodobého hlediska týče.

Většina dívek by nahradila štíhlé ženy v reklamách a časopisech ženami s normálnější postavou a když takovéto reklamy vidí, většina má občas chuť na svém těle něco změnit.

Dívky tráví na internetu denně povětšinou 1-3 hodiny svého času, oproti tomu na televizi téměř polovina dívek skoro nekouká.

Co se týče komunity pro-ana, většina dívek o ni zatím neslyšela, a pokud ano, odsuzuje ji. z toho vyplývá, že jde o komunitu víceméně stále uzavřenou, avšak svým vlivem nebezpečnou.

Z výsledků dotazníků je vidět, jak odlišné odpovědi mají dívky z dvou různých věkových skupin - z mladší (13-18 let) a starší (18-25 let). Zatímco starší dívky už mají větší nadhled, co se například mediálních vlivů týče, mladší mají ještě poněkud zkreslenější představy. Například definice krásy a ideální ženy je u mladších dívek založena především na vzhledu (často v odpovědích u otázky č. 12 převažovaly "dlouhé vlasy a štíhlá postava") zatímco starší dívky staví do popředí i duševní krásu, celkovou povahu a štíhlou postavu nestaví do popředí.

Co se týče mediální výchovy, většině dívek je tento pojem cizí, a jen málokterá byla schopná popsat, co je jejím cílem, taktéž na školách se dle průzkumu mediální výchova takřka vůbec neobjevuje, což je škoda, protože by jistě byla nápomocná k lepšímu pochopení mediálních sdělení a orientaci v stereotypech, co se zobrazování ženského těla v médiích týče.

## 2.7 Zhodnocení hypotéz

### **H1: Domnívám se, že média jsou silným faktorem, který vede k nárůstu poruch příjmu potravy.**

Tato hypotéza se mi potvrdila. Před masovým rozšířením médií, obzvláště internetu, měli dívky a ženy méně příležitostí shlédnout v televizi reklamy plné ultra štíhlých modelek a také, než se stal masovou záležitostí internet, nebyly ještě na světě například již zmiňované pro-anorektické stránky, které, jak zmiňuji v praktické části, bývají také jednou z příčin poruch příjmu potravy či jejich relapsu.

Hana Papežová ve své knize *Bulimia nervosa* uvádí: "Média stále častěji prezentují na kost vyhublé modelky (z 12 finalistek Miss ČR 2003 měli 3 anorektickou váhu), tanečnice a herečky s anorektickou váhou a chováním a diety jako normu pro jídelní chování mladé dívky. Na internetu jsou propagovány anorektické způsoby života jako novodobá forma náboženství současné mládeže. Představuje ji například i velmi rozšířené hračky panenky Barbie<sup>48</sup>

### **H2: Domnívám se, že čím mladší je dívka, tím méně je schopna čelit tlaku médií.**

Tato hypotéza se také potvrdila. Z výsledků mého dotazníkového šetření vyplynulo, že mladší skupina respondentek, tedy mezi 13 - 18 lety vidí mediální sdělení méně objektivně než starší skupina, dívky ve věku 18-25 let. Větší procento si například myslí, že chlapcům se líbí především štíhlé dívky, většina z nich také, na otázku jak podle nich vypadá krásná žena vypsala atributy především fyzické, všeobecně uznávané známky atraktivity, především štíhlost, dlouhé vlasy a dlouhé nohy a podobně. Více dívkám z mladší skupiny také nevadí modelky v reklamách ; myslí si, že to tak lépe propaguje výrobek.

---

<sup>48</sup> PAPEŽOVÁ,H.: *Bulimia nervosa*, Psychiatrické centrum Praha:Praha, 2003, 109 s.

**H3: Domnívám se, že mnoho žen a dívek si myslí, že kdyby byly hubenější, byly by šťastnější**

Tato hypotéza se potvrdila zčásti. V mém dotazníkovém šetření, které jsem prováděla u studentek ve věku 13-25 let, na otázku "Myslíte si, že kdyby jste zhubla, byla by jste šťastnější?" 41% dívek uvedlo že ne, 42% dívek nevědělo a jen 17% dívek si myslí, že ano.

Naproti tomu, dívky které si zakládají pro-anorektické stránky na nich často píší, že šťastné budou jen tehdy, pokud budou hubené. Štíhlosti je zde přisuzována jakási magičnost, určitý cíl, kterého musí dívky dosáhnout, aby byly spokojené. Často jsou ovšem kořeny nespokojenosti hlouběji než v touze po štíhlé postavě.

Cituji zde z úryvku jedné pro-anorektické stránky: "Chci být prázdná, čistá, křehká jak panenka z porcelánu, chci létat a vznášet se na vodě, nech mě jít se svým andělem, se svým ďáblem, a já zemřu šťastná."<sup>49</sup>, či

**H4: Domnívám se, že na mnoha školách není kladen důraz na mediální výchovu.**

Tato hypotéza se potvrdila. 68% dívek pojem mediální výchova nic neříká a pouhých 18% dívek na škole měly nebo mají mediální výchovu či něco jí podobného. To poukazuje na to, že s masovým rozvojem médií za posledních pár let je potřeba také zvýšit informovanost o funkci, účelu a nebezpečí médií a mediálních sdělení, ze kterých by si mladý člověk měl vyselektovat, co je pro něj důležité a co je naopak jen pouhá iluze, většinou vytvořená za účelem zisku - například retušování fotografií v časopisech. Dívka tak získá nadhled a nebude se trápit kvůli tomu, že nevypadá jako modelka z předních stran časopisů.

---

<sup>49</sup> <http://slimnergirl.blog.cz/0804/anorekticka-bible>

### 3 ZÁVĚR

V bakalářské práci s názvem "Média - predisponující faktor poruch příjmu potravy a nízkého sebehodnocení" jsem se zabývala masovými médii jako jedním z faktorů, který má vliv na vznik poruch příjmu potravy.

V teoretické části sem přiblížila definici mentální anorexie a bulimie. Také jsem zde nastínila jejich příčiny, se zaměřením na sociální faktory jako je kult štíhlosti dnešní doby a tlak masových médií, které nám předhazují nezdravě hubený ideál krásy. Zaměřila jsem se i na proanorektické stránky, fenomén posledních několika let.

V praktické části přiblížuji zmiňované pro-anorektické stránky, co na nich lze najít, kdo si takové stránky zakládá a v čem tkví jejich nebezpečí. Uvádím zde i takzvaná pro-anorektická hesla a zásady, které jsou leckdy za hranicí zdravého rozumu a jsou nebezpečné zvláště pro mladé dívky, které na takové stránky narazí, přejí si rychle zhubnout a snadno spadnou do kolotoče diet a nejevení. Cesta ven je velmi složitá. Internet je ve velké míře anonymní a takovéto stránky prakticky nepostihnutelné.

. I přes to, že pro-ana komunita je velká, najde se dost dívek, které neví, co pro-ana stránky jsou. V mém dotazníkovém šetření odpovědělo celých 88% dívek, že o pro-anorektických stránkách dosud neslyšely.

A proto bych viděla primárně - preventivní působení v této oblasti především v nešíření informací o těchto stránkách, a co se týče již rozšířené pro-ana komunity, postavit oproti nim dostatečné množství internetových stránek, kde dívky najdou kvalitní informace a ověřené kontakty na odbornou pomoc. Důraz zde kladu především na spojení slov **kvalitní informace**, protože média, a především ty komerční často poruchy příjmu potravy skandalizují, a nabízejí neobjektivní pohled do této problematiky často v útržkovitých informacích, protože lidé jsou lační po senzaci a profesionalita se jim často zdaleka vyhýba

Dále zde poukazuji na potřebu primární prevence poruch příjmu potravy, kde v této souvislosti zmiňuji kontaktní centrum Anabell, které jako jedno z mála u nás se touto primární prevencí zabývá, a jejíž přednášek jsem měla také možnost ze zúčastnit. Také je zde popsán jejich projekt Přes most do života, který se formou tzv. Netstreetworku snaží pomocí internetu pomáhat dívkám nemocným poruchami příjmu potravy a nabídnout jim radu i odbornou pomoc.



Preventivní působení je nutné již v raném věku a je třeba propojení více institucí. Na prvním místě je to především rodina, a její citlivý přístup k dítěti, podpora jeho sebevědomí a pomoc při vytvoření zdravého žebříčku hodnot a úctu k sobě samému. Dále zde hraje důležitou roli také škola, jakožto šířitel preventivních programů zaměřených na zdravý životní styl, a také mediální výchovu, kde se dítě naučí, jak má na mediální sdělení nahlížet kriticky, a vypěstuje si přirozenou a automatickou reakci, kterou uplatní při sledování jakéhokoli mediálního sdělení.

Navrhla jsem zde krátký program mediální výchovy jako součást primární prevence pro žáky 7. - 9. tříd základní školy, zaměřený na zobrazování žen v médiích, obzvláště v časopisech a reklamách, na retušování fotografií a změnu ideálu krásy ze zdravě ženského v nepřirozeně hubený za posledních několik desetiletí.

V dotazníkovém jsem zjišťovala postoje dívek mezi 13-25 lety k médiím, jaký na ně mají vliv a jak si představují ideál krásy. Zde se prokázala i jedna z mých hypotéz - že na našich školách není příliš kladen důraz na mediální výchovu. Také se ukázalo, že čím mladší dívka, tím zkreslenější představu má o svém těle a o ideálu krásy a osvěta v podobě mediální výchovy je zde tedy skutečně potřebná.

Cílem mé absolventské práce bylo poukázat na zvyšující se výskyt poruch příjmu potravy v souvislosti s těmito sociálními faktory. Vycházela jsem zde i z mojí absolventské práce, kterou jsem psala před 2 lety a tato bakalářská práce na ni vesměs navázala.

Mé hypotézy se vesměs potvrdily, a pravdou zůstává, že výskyt poruch příjmu potravy stoupá a již by se dnes daly označit jako civilizační nemoci. Boj s touto problematikou je a ještě dlouho bude během na dlouhou trať.

## 4 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

### a) prameny

MALONEY, Michael, KRANZOVÁ, Rachel. *O poruchách příjmu potravy*. Praha: Lidové noviny, 1997 192 s.

KRCH, František David. *Mentální anorexie*. Praha: Portál, 2002, 235 s.

Leibold, Gerhard. *Mentální anorexie*, Praha :Svoboda, 1995, 140 s.

KRCH, D. František - *Bulimie, jak bojovat s přejídáním*. Praha: Grada 2000, 196 s.

COOPER J, Peter. *Mentální bulimie a záchvatovité přejídání, jak se uzdravit*, Olomouc: Votobia, 1995, 176 s.

PAPEŽOVÁ, Hana. *Bulimia Nervosa*. Praha - Psychiatrické centrum Praha, 2003, 123 s.

MIČIENKA, Marek; JIRÁK, Jan a kol. *Základy mediální výchovy*. Praha : Portál, 2007, 295 s.

CROOKOVÁ, Marion. *V zajetí image těla*. Ostrava: Oldag, 1995, 135 s.

### b) sekundární literatura

MACHOVÁ, Alena. *Vliv médií a kultu štíhlosti na poruchy příjmu potravy*. Praha: Absolventská práce, 2009

BRÖHMOVÁ, Patricia. *Jsem já ze všech nejkrásnější?*. Praha: Amulet 1999, 170 s.

FIALOVÁ, Ludmila. *Jak dosáhnout postavy snů : Možnosti a limity korekce postavy*. Praha : Grada, 2007. 136 s.

KRCH, D. František; MÁLKOVÁ, Iva - *Sos nadváha*. Praha: Granit 1993, 172 s.

BOVEY, S. *Zakázané tělo - být tlustý není hřích*, Praha: Votobia, 1995, 267 s.

**c) elektronické dokumenty nebo jejich části**

[www.anabell.cz](http://www.anabell.cz)

[www.idealni.cz](http://www.idealni.cz)

[www.derewi.blog.cz](http://www.derewi.blog.cz)

[www.chytrazena.cz](http://www.chytrazena.cz)

[www.rozumimti.estranky.cz](http://www.rozumimti.estranky.cz)

[www.ana-my-best-friend.blog.cz](http://www.ana-my-best-friend.blog.cz)

[www.klarissa.webgarden.cz](http://www.klarissa.webgarden.cz)

[www.stihla007.blog.cz](http://www.stihla007.blog.cz)

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

[www.zdravi.idnes.cz](http://www.zdravi.idnes.cz)

<http://www.viap.cz/>

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

[www.wikipedia.cz](http://www.wikipedia.cz)

# 5 RESUMÉ

## **Média - predisponující faktor poruch příjmu potravy a nízkého sebehodnocení**

### **Media - the predisponsible factor of eating diorders and low self evaluation arising**

**Alena Machová**

#### **Resumé**

Cílem mojí bakalářské práce bylo poukázat na masová média jako na jednu z příčin poruch příjmu potravy. Zaměřila sem se na pro-anorektické webové stránky a zjistila, že ačkoli již nejsou tak rozšířené jako před několika lety, je zde stále nebezpečí pro mladé dívky, které, když tyto stránky objeví, začnou hladovět ve snaze být štíhlé.

Zde je důležitá primární prevence, obzvláště mediální výchova, která může pomoci dívkám rozlišit, co je realita a co jen iluze vytvořená za účelem zisku. Také zde předkládám vlastní návrh programu mediální výchovy na téma "Manipulace s realitou v reklamách a magazínech."

Závěrečná část mé práce se zaměřuje na dotazníkové šetření, ve snaze zjistit postoj mladých dívek k masovým médiím a jejich vlivu na vnímání sebe sama. Zjistila jsem, že čím mladší dívky, tím mají zkreslenější pohled na sebe sama a své tělo a také na ideál krásy.

A to je také důvod, proč by se měla mediální výchova rozšířit na základních školách co nejdříve.

#### **Summary**

The aim of my bachelor thesis was to show massmedia as one of the reasons for eating disorders. I focused on pro-ana websites and I found that although it is not so spread as a few years ago, there is still big danger for young girl, which, by discovering this pages, they will start to starving in order to be thin.

There is importance of primary prevention of eating disorders, especially in the form of media education, that can help girls to distinguish what is reality and what is merely an illusion

created for profit. I submit my own proposal for a media education program on "Handling of reality in ads and magazines"

The closing part of my thesis deals with the questionnaire survey in order to find attitude of young girls to massmedia and their influence to their self-conception. And I found that what the younger girls the more distorted view of self-preception and their body perceptions and ideal of beauty too.

And that's why there is need to spread media education on the primary schools as soon as possible.

## 6 SEZNAM PŘÍLOH

1. Dopis od Any, str. 38
2. Fotografie "Thinspiration", str. 41
3. O projektu "Přes most do života", str. 49
4. Retušované fotografie , str. 55
5. Ikony posledních 60 let, str. 55
6. Dotazník, str. 56

## **příloha č.1**

### **Dopis od Any**

Dovol mi představit se. Jmenuji se, nebo jak mě nazývají lékaři a jiní, Anorexia. Moje celé jméno zní Anorexia Nervosa, ale můžeš mi říkat Ana. Myslím, že se můžeme stát dobrými partnery. V blízké budoucnosti do tebe budu investovat hodně svého času a totéž očekávám od tebe.

V minulosti jsi slyšela své učitele a rodiče jak o tobě mluví jako o zralé a inteligentní osobě s tolika možnostmi. Kam se to podělo, mám se ptát? Nikdy nic z toho nebylo! Nejsi dokonalá, dost se nesnažíš a navíc ztrácíš čas přemýšlením a mluvením s přáteli nebo kreslením! Tyhle slabosti ti nebudou povoleny.

Tví přátelé ti nerozumí, nejsou k tobě upřímní. Kdysi, když se nejistota vkrádala do tvé mysli a ty ses jich zeptala, "Jsem...tlustá?" a oni odpověděli "Ale ne, jistěže ne" Tys věděla, že lžou! Jen já ti říkám pravdu. Tvoji rodiče, škoda mluvit! Víš, že tě milují a starají se o tebe, ale část toho je jen proto, že to jsou rodiče a že je jejich povinností to dělat. Teď bych ti měla říct tajemství: Někde hluboko uvnitř jsou tví rodiče zklamaní. Jejich dcera, ta s tolika možnostmi, je tlustá, líná a nehodná dívka

Ale já to všechno změním.

Očekávám od tebe hodně. Není ti povoleno jíst moc. Začne to pomalu: snižování příjmu tuku, čtení tabulek s nutričními hodnotami, zbavování se nezdravých, smažených jídel atd. Na chvíli bude cvičení snadné: nějaké to běhání, možná nějaké dřepy či cviky na břicho, nic vážného. Možná takhle shodíš pár kil z toho svého tlustého těla. Ale nebude dlouho trvat a nebude mi to stačit.

Budu od tebe očekávat, že si budeš počítat a zapisovat svůj příjem kalorií a že začneš cvičit více. Vnutím ti limit. Musíš to přijmout, protože mi nemůžeš vzdorovat! Začínám se do tebe vkrádat. Hezky brzo, jsem s tebou neustále. Jsem s tebou, když ráno vstaneš a běžíš k váze. Ta čísla se stávají jak přáteli, tak nepřáteli a ty si stále jen zoufale přeješ, aby byly nižší než včera, než večer... Do zrcadla se na sebe díváš

s hrůzou. Pícháš a strkáš do každého špeku a usmíváš se, když přejedeš rukou přes kost. Jsem s tebou, když si plánuješ den: 400 kalorií, 2 hodiny cvičení. Já jsem ten, kdo takhle plánuje, protože oded' jsou mé myšlenky spjaty s tvými.

Sleduji tvé myšlenky po celý den. Ve škole, když ve své mysli bloudíš neznámem, dám ti něco o čem můžeš přemýšlet. Přepočítej si kalorie pro tento den. Je jich příliš mnoho. Zaplním tvou mysl myšlenkami na jídlo, tvou váhu, kalorie a na věci, na které je pro mne bezpečné myslet. Protože teď jsem už v tobě. Jsem ve tvé hlavě, ve tvém srdci a duši. Ta bolest z hladu, kterou předstíráš že necítíš, jsem já.

Hodně brzy ti říkám nejen to, co máš dělat s jídlem, ale i to, co máš dělat pořád. Usmívat se a přikyvovat. Dobře se prezentuj. Vtahuj sakra to tlusté břicho! Bože, jsi tlustá kráva!!!! Když je čas na jídlo, tak ti řeknu co dělat. Udělám to tak, že talířek salátu ti bude připadat jako jídlo hodné krále. Rozházím jídlo kolem a hle, vypadá to, jako bys něco snědla. Ani kousíček...jestli něco sníš, veškerá kontrola bude zničena.. TOHLE chceš??? Vrátit se zpět k té tlusté krávi, jíž jsi kdysi byla??? Přinutím tě zírat na modelky v časopisech. Ty nádherně hubené, s bílými zuby, modely dokonalosti, co na tebe hledí z těch lesklých stránek. Nechám tě myslet si, že nikdy nebudeš taková jako ony. Vždy budeš tlustá a nikdy nebudeš tak nádherná jako jsou ony. Když se podíváš do zrcadla, zdeformuji odraz. Ukážu ti obezitu a ošklivost. Ukážu ti zápasníka sumo namísto vyhladovělého dítěte. Ale to ty nesmíš vědět, protože kdybys znala pravdu, mohla bys opět začít jíst a náš vztah by se začal rozpadat.

Občas se z tebe stane rebel. Ačkoli ne moc často. Rozpoznáš rebelské vlákno, které zůstalo ve tvém těle a které tě dovede do temné kuchyně. Dvířka od kredence se pomalu a jemným vrzáním otevřou. Tvoje oči budou kmitat po jídelnách, které jsem držela z tvého dosahu. Najednou zjistíš, že tvé ruce tápají ve tmě po krabici se sušenkami. Zhltneš je, mechanicky, ne kvůli jejich chuti, ale kvůli pocitu, že jdeš proti mně.. Sáhneš po další krabici a další a další. Tvé břicho se nafoukne a začne vypadat groteskně, ale ty stejně ještě nepřestaneš. A po celou tu dobu na tebe budu křičet ať toho necháš, ty tlustá krávo, ty opravdu nemáš žádnou sebekontrolu, budeš tlustá.

Až tomu bude konec, opět se obrátíš na mě a budeš žádat o radu, protože ty opravdu nechceš být tlustá. Překročila si základní pravidlo a jedla jsi a nyní mě chceš zpět. Poženu tě do koupelny, na kolena a přinutím tě hledět na dno záchodové mísy. Tvé prsty pošlu hluboko do tvého hrdla a s pořádnou dávkou



bolesti tě zbavím přijatého jídla. Znovu a znovu to budeš opakovat dokud ze sebe nedostaneš jen vodu a krev. To budeš vědět, že je to vše pryč. Když potom stoupneš, budeš se cítit slabá. Ale ihned se postav! Ty tlustá krávo, vybrala sis život v bolesti!

Možná ta volba zbavit se té "pokrývky" je jiná. Možná tě nechám brát projímadla a nechám tě sedět v koupelně až do brzkých ranních hodin, kdy budeš cítit, jak jsou tvé vnitřnosti skrčené. Nebo možná tě jen nechám, aby sis ublížila sama. Mlátíla hlavou o zeď dokud by tě nebolela jak čert. Řezání je taky efektivní. Chci abys viděla svou vlastní krev, jak stéká po tvé ruce. A v tom si uvědomíš, že přijmeš veškerou bolest, kterou ti nabídnu. Jsi v depresi, jsi naštvaná, máš bolesti.. snažíš se někoho přivolat, ale jako bys byla němá, nikdo neposlouchá? Kdo by se o tebe zajímal?!?!Zasloužíš si to, můžeš si za to sama.

Oh, je to kruté? Chceš aby se ti to stalo? Jsem snad neférová? Dělán jen věci, které ti pomohou. Umožňuji ti přestat myslet na věci, které tě stresují. Vztek, smutek, ztracení a osamění se mohou zastavit, protože já je vezmu pryč a naplním tvou hlavu kalorickými výpočty. Dám pryč i tvou snahu vyrovnat se svým vrstevníkům, snahu všechny potěšit. Protože teď jsem já tvůj jediný přítel, jsem ta jediná, kterou musíš potěšit.

Mám i svou slabou stránku, ale tu nesmíme nikomu říct. Pokud se rozhodneš proti mně bojovat, dostat se k někomu a říct mu, jak tě nutím žít, všechno se zničí. Nikdo to nesmí zjistit, nikdo nemůže rozbít ten krunýř, kterým jsem tě pokryla. Já jsem tě stvořila, tuhle hubenou, dokonalou dívku. Jsi moje, jenom moje. Beze mě nejsi nic. Tak se nesnaž mi vzdorovat. Když o tobě jiní mluví, ignoruj je. Zapomeň na ně, zapomeň na všechno co se tě snaží ode mě oddělit. Jsem tvá kladná stránka a míním to nechat tak, jak to je.

*Upřímně, Ana*

**příloha č. 2**

"real girls"



celebrita



## Přes most do života

### Povídání o netstreetworku

#### HLAVNÍ MYŠLENKA A CÍL...

- zachytit nemocné a ohrožené a pomoci jim řešit problém v reálném světě, nejen na internetu
- regulovat obsah chatu (toxické řeči, pro - ana tendence)
- dodávat víru, že problém je řešitelný
- ukazovat, kudy se dá vyrazit na cestu

#### OSOBNÍ ZKUŠENOST S NETSTREETWORKEM...

- v roli toho, kdo hledá pomoc pro sebe...
- v roli toho, kdo pomáhá druhým...
- v čem se nám to zdá tak skvělý nápad?
- proč to nikdo zatím nedělá?
- jaká pozitiva a negativa to pro nás mělo?

#### KDE SE BUDEME POHYBOVAT...

- [www.idealni.cz](http://www.idealni.cz) – pokec, chat, Můj příběh
- [www.doktorka.cz](http://www.doktorka.cz) – místnosti zaměřené na hubnutí, ppp, atd.
- [anorexie.konicky.net](http://anorexie.konicky.net) – pokec, web spravuje Adéla, sama jim tam pomáhá...
- [www.help24.cz](http://www.help24.cz) – místnosti zaměřené na ppp
- Diskuze na různých serverech k aktuálním článkům o ppp (idnes, ihned, atlas,...)

#### KDO CHODÍ NA CHAT, POKEC...

- ohrožené, hledající radu jak zhubnout: „Holky pomoc, nevejdu se do šatů, chci rychle zhubnout, poradíte?“

- ohrožené, s nadváhou, nešťastné z kil navíc: „už jsem zkusila všechno, ale prostě mi zhubnout nejde, závidím vám, že dokážete nejíst“
- nemocné, hledající skutečnou pomoc – zmapovat, zjistit možnosti, něco zkusit: „Nevíte někdo tip na psychologa v Olomouci a co po mně asi bude chtít?“

### **KDO CHODÍ NA CHAT, POKEC...**

- nemocné jen tak si popovídají: „Ahojky lidičky, jak se dneska máte...?“
- nemocné se snahou poučovat druhé a na sebe kašlat: „tvůj jídelníček je příšernej, koukej přidat v jídle“
- nemocné, které mají nemoc jako životní styl, staví to jako svou přednost: „jsem v pohodě, chci bejt takhle hubená, starejte se o sebe, když to nezvládáte, já to zvládám“
- blízcí hledající radu, informace, pomoc
- vyléčení lidé s cílem pomoci ostatním
- studenti pomáhajících profesí – pro informace do dotazníků, občas si i popovídají, podpoří, pomohou, ale není to kontinuální činnost s jasným cílem...
- kritici pokecu: „tady se akorát anorektičky podporují v tom, že to maj těžký“
- sprosté nadávky: „nechápu, jak můžete zvracet, jste fakt nechutný a blbý“

### **KDO PÍŠE DO RUBRIKY *MŮJ PŘÍBĚH* na [www.idealni.cz](http://www.idealni.cz)**

- Ti, co se stydí mluvit s ostatními.
- Ti, co nemají rádi chat.
- Ti, co jsou mistři psaného textu.
- Ti, co chtějí odezvu! (text zůstává na netu pořád, umožňuje přidat konkrétní komentář autorovi...)

### **VĚK KLIENTŮ**

- od 12 do 60...většinou to ale poznáte z písemného projevu...
- vytváří se vždy věková entita, podle toho jsou i místnosti, někde si povídají starší a je z toho cítit smysl, jinde je to naopak jen probírání téhož pořád dokola
- je dobré čerpat vodu a vstoupit do zajaté diskuze i napříč věkem...

### **JAK BUDEME VYSTUPOVAT**

- Pod přezdívkou, nickem (někde nutnost se zaregistrovat)
- Autenticita – nehrát si na někoho, kdo nejsme, nemocné se ptají, potřebují vědět, s kým si vlastně povídají, kdo jim radí, kdo je „hodnotí a soudí“
- Na chatu jsme za sebe, příp. spolupracujeme s Anabell, ale nevysvětlujeme celý projekt, to nikoho nezajímá a zbytečně by je to děsilo

## **S KÝM A JAK KONTAKT NAVÁZAT**

- Nejprve chvíli někoho sledujeme, jak a v kterých místnostech píše, proč tam asi chodí, co potřebuje...
- Vybíráme si ty nemocné, u kterých cítíme potenciál, že půjdou dál, že to myslí s léčbou vážně...
- Navážeme autentický kontakt – je potřeba vyjádřit zájem, naslouchat, tedy hlavně nesoudit, nekritizovat, neradit, být maximálně neformální s cílem získat důvěru, aby pak nemocná chtěla udělat s naší podporou další krok!

## **JAKÉ MÁME NÁSTROJE**

- sami sebe a svou životní a profesní zkušenost
- přehled o psychosociální síti v ČR
- umíme dát kontakt na někoho, kdo poradí, kam se obrátit

## **CO PROZRADIT NA SEBE**

Každý si musí své hranice hlídat sám!

- co kdo o sobě poví a co ne
- čím jsme otevřenější, tím víc nám lidé důvěřují
- budeme-li příliš jako roboti, nebudou se s námi bavit, nebude to důvěryhodné...
- každý klient potřebuje něco jiného, míra naší otevřenosti je tedy vůči každému klientovi individuální

## **ČASOVÉ HRANICE**

- množství času, který věnujeme projektu, si každý řídí sám (stanovme si maximum!)
- je dobré chodit na chat v různých denních či nočních dobách (jak to komu vyhovuje)

- zpočátku hrozí časová bezhraničnost (budete tam pořád a nebudete stíhat jiné věci)
- navažme kontakt jen s tolika klienty, které jsme schopni kontinuálně nějakou dobu udržet

## **NEBEZPEČÍ NETSTREETWORKU**

- navázání klienta na sebe...
- pocit, že jsme nenahraditelní a bez nás to klient nezvládne...
- pocit, že víme všechno nejlépe, lépe než klient...
- mentorství vůči klientovi a stav, kdy je klient stále o krok za námi a nikdy nás nedostihne..

## **NA CO SI DÁT PŘI PRÁCI POZOR**

- klient nás zahrnuje děkováním, lichotkami, vidí nás jako dokonalé a rozumné...
- klient opakovaně žádá kontakt na mobil, osobní mail, icq, chce se potkat osobně...
- klient vyhrožuje sebevraždou, vydírá, manipuluje, potvrzuje si staré pravdy typu „jsem věděla, že se na mě taky nakonec vykašleš...“

## **SUPERVIZE**

- Plánované setkávání všech zúčastněných stran s cílem sdílet zkušenosti z práce, obavy, negativní pocity, hodnotit průběh a efektivitu takové práce, navrhnout nové strategie...
- Možnost e-mailové konzultace se supervizory kdykoliv během projektu

## **INDIKÁTORY PROJEKTU**

Pro projekt musíme vykázat, co se nám povedlo:

- s kolika lidmi jsme navázali kontakt
- co se těmito lidem povedlo (jít na terapii, zavolat do Poradny, říct to mamce, přijít na skupinu, kontaktovat nutriční,...)
- důkaz o tom je samotný chat a naše zpráva o činnosti

příloha č. 4

CLICK HERE TO SEE WHAT HAS BEEN CHANGED:

- COVER PHOTO
- 1 EYES
- 2 TEETH
- 3 LIPS
- 4 NOSE
- 5 FACIAL CREASES
- 6 JAWLINE
- 7 CHEEK SHADOWS
- 8 HAIR
- 9 SHIRT CREASES
- 10 BREASTS
- 11 WAIST
- 12 SHIRT COLOUR

Bear in mind that many photos claiming to show reality don't do so. Be critical and do not compare yourself to someone who has gone through twenty hours of retouching.

**METROPOLITAN**  
THE MAGAZINE FOR SINGLE WOMEN  
JANUARY 2005  
\$5.99

**MY NEW BREASTS**

**UNDRESS ME!**  
retouching

**200% BODY**  
Everything you can do with your appearance

**69**  
clicks from  
**SEX BOMBHELL**  
to normal

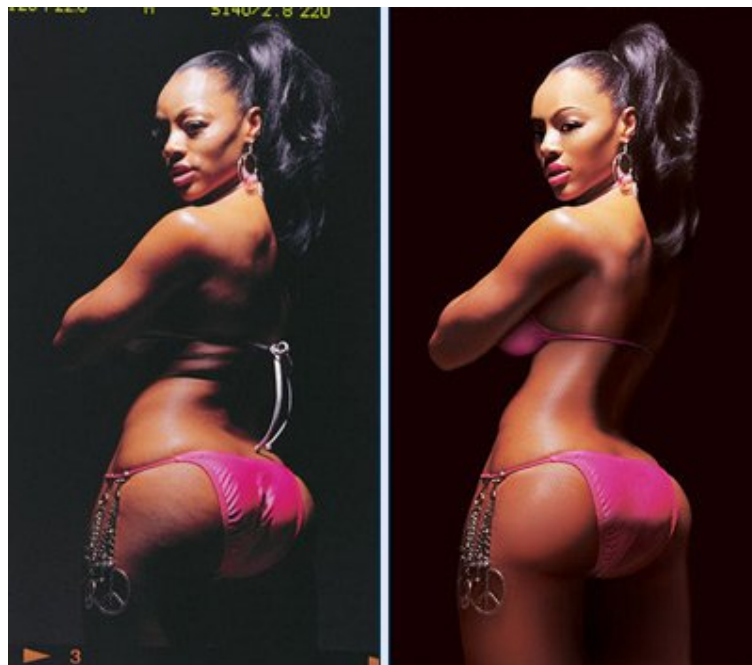
Photo special  
**HOW I BECAME PERFECT**

Guilty?  
**LARGE IMPERFECTIONS THAT CAN EASILY BE RETOUCHE**

Look like the stars in  
**HOLLYWOOD**

WHY DID WE DO THIS? →  
TELL A FRIEND →

**Gripower** LOADING... **Gripower**



**příloha č. 5**

50. léta - Marilyn Monroe



60. léta-Twiggy



současnost – modelka



## **příloha č. 6**

### **Dotazník**

Prosím o vyplnění anonymního dotazníku, který použiji jako podklad ve své bakalářské práci s názvem „Média – predisponující faktor poruch příjmu potravy a nízkého sebehodnocení“. Veškeré informace jsou pouze pro moji osobní potřebu a nebudou použity jinde.

#### **1. Kolik je vám let?**

- a) 13-15
- b) 15-18
- c) 18-21
- d) 21-25

#### **2. Kde bydlíte?**

- a) vesnice
- b) menší město
- c) velké město

#### **3. Jaké máte nejvyšší dosažené vzdělání?**

- a) ZŠ
- b) SŠ
- c) Učiliště
- d) VŠ/VOŠ
- e) Jiné (uved'te jaké)

**4. Máte sourozence?**

- a) Ano, jednoho
- b) Ano, dva a více
- c) Ne, jsem jedináček

**5. Trávíte s rodinou čas při společných činnostech?(zájmy, sport, výlety atd)**

- a) ano, často
- b) jen občas něco děláme spolu
- c) ne, většinou trávíme čas odděleně

**6. Jste spokojená se svou postavou?**

- a) Ano, jsem naprosto spokojená
- b) Jsem víceméně spokojená, i když k určitým partiím mám výhrady
- c) Nejsem spokojená

**7. Co byste na sobě změnila?**

- a) Neměnila bych nic, mám se ráda jaká jsem
- b) Pár věcí by se našlo
- c) Vyměnila bych nejradši úplně všechno

**8. Držela jste někdy nějakou dietu?**

- a) Ano
- b) Ne

**9. Měla tato dieta nějaký efekt?**

- a) Ano, dlouhodobý
- b) Ano, ale bohužel tzv. "jojo efekt"
- c) Ne

**10. Jaké myslíte že se klukům líbí holky, co se postavy týče?**

- a) Letí na štíhlé, modelkovské postavy
- b) Tak akorát, aby ji bylo "za co chytit"
- c) Spíše baculatější
- d) Neřeší to

**11. Myslíte, že kdyby jste zhubla, byla byste šťastnější?**

- a) Ano- uveďte proč
- b) Ne
- c) Nevíte

**12. Co vy osobně považujete za ideál krásy – jak podle vás vypadá krásná žena? Rozepište**

---

---

**13. Myslíte si, že média (TV, internet, časopisy) v dnešní době víc než dříve vytvářejí tlak, který nám diktuje, jak bychom měly vypadat?**

a) Ano

b) Ne

**14. Pokud ano, proč si myslíte, že tomu tak je?**

---

---

**15. Kolik času trávíte denně sledováním televize?**

a) více jak 3 hodiny

b) 1-3 hodiny

c) méně jak 1 hodinu

d) na televizi nekoukám, nebo jen výjimečně

**16. Myslíte si, že by se v televizních reklamách a časopisech místo modelek a vyhublých žen měly častěji objevovat ženy s normálnější postavou?**

a) ano, uvítala bych to

b) ne, tak to to vypadá lépe/lépe to propaguje výrobek

c) ne, nevadí mi to

**17. když vidíte štíhlé ženy a dívky z reklam a časopisů, napadá vás, že byste měla na svém těle něco změnit?**

- a) ano, často
- b) jen občas
- c) nad takovými věcmi neuvažuji

**18. Kupujete si časopisy zaměřené na módu, vzhled?(dívčí, ženské, módní)**

- a) Ano-uveďte jaké \_\_\_\_\_
- b) Ne

**19. Mají tyto časopisy na vás vliv, co se týče módních trendů?**

- a) Ano, jsem ráda „IN“
- b) Jen občas se nechám inspirovat
- c) Trendy ignoruji

**20. Kolik času denně trávíte na internetu?**

- a) 3 a více hodin
- b) 1-3 hodiny
- c) méně než hodinu
- d) internet téměř nevyužívám

**21. Slyšeli jste už o komunitě PRO-ANA?**

- a) Ano, něco jsem zaslechla
- b) Ano, a hrdě se k ní hlásím
- c) Ne

**22. Pokud ano, považujete tuto komunitu za nebezpečnou?**

- a) Ne, nevidíte na ní vůbec nic špatného
- b) Ne, pokud to nepřekročí rozumné meze
- c) Ano, takové věci by se měly zakázat

**23. Slyšela jste někdy o pojmu mediální výchova?**

- a) ano
- b) ne

**24. pokud ano, napište, k čemu si myslíte, že slouží, co je jejím cílem**

---

---

---

**25. Máte/měli jste u vás na škole mediální výchovu či něco podobného?**

- a) ano
- b) ne