

## VLIV SOCIÁLNÍCH MÉDIÍ NA SEBEPOŠKOZUJÍCÍ CHOVÁNÍ U DOSPÍVAJÍCÍCH

Counseling Psychology and Psychotherapy 2019. Vol. 27, no. 3, pp. 156—174 doi: 10.17759/cpp.20192703010 ISSN: 2075-3470 (print) ISSN: 2311-9446 (online) © 2019 Moscow State University of Psychology & Education

*Polskaya N.A., Yakubovskaya D.K*

**Klíčová slova:** sebepoškozující chování, internet, sociální sítě, duševní zdraví, virtuální identita, dospívání, mladý věk.

V článku potvrzují významnou roli sociálních sítí v utváření komunit věnovaných sebepoškozování a odrážející význam těchto komunit pro socializaci dospívajících, kteří kvůli sebepoškozujícímu chování nebo poruchami asociovanými s ním (deprese, poruchy příjmu potravy, úzkostné poruchy atd.) se často ocitají v podmínkách sociální izolace a nejsou schopni získat potřebnou podporu a pomoc. Kultura podobných komunit jde daleko za hranice sdílení obsahu, zobrazující akty sebepoškozování a zahrnuje reflexi na témata související s negativními emocemi, identitou, motivací, ovládnutím stresem a řadou dalších otázek vznikajících v životě dospívajících. Ve stejné době většina rizik online aktivit dospívajících souvisí s dostupností a relativně slabou regulací internetového obsahu, což umožňuje skrývat svůj skutečný věk, publikovat potenciálně škodlivé materiály a také vyjadřovat agresi vůči ostatním uživatelům sociálních sítí. Pravděpodobnost normalizace sebepoškozování, jejich nakažlivost a nimbus vyvoleného, který je často přítomen v uzavřených komunitách věnovaných této otázce, mohou zesílit emocionální a osobnostní problémy uživatelů, vyvolat a udržet zájem k sebepoškozování a k dalším formám sebepoškozujícího chování. Popsána rizika a negativní dopady aktivit v sociálních sítích charakterizují zvýšenou zranitelnost mladých lidí a potvrzují nutnost pečlivého vztahu k mladým a dobré informovanosti odpovědných dospělých — rodičů, učitelů a terapeutů.

Ten pozitivní potenciál, který je založen v online komunikaci — snížení stresu od sociální izolace; posílení motivace k léčení, díky pozitivním příkladům ostatních účastníků; snížení počtu reálných aktů sebepoškozování, i kvůli jejich částečné kompenzaci prostřednictvím prohlížení příslušného obsahu; možnost promluvit a dostat emocionální vybití — může být efektivně použit pro tvorbu konkrétních činností psychologické pomoci dospívajícím se sebepoškozujícím chováním. Proto před profesionály v oblasti duševního zdraví stojí nesnadný úkol vytvořit alternativní, podporující a pomáhající obsah, což předpokládá vytvoření nové metodiky — jazyk, který je schopen se začlenit do stávajícího online diskurzu o sebepoškozování a transformovat ho zevnitř. Nepochybně by to měly být silné a osobnostně významné alternativy, které by mohly rozšířit (u dospívajícího publika především) pochopení vlastních potřeb a zájmů. A tyto alternativy by měly být smysluplnější a povzbuzující než diskurz sebepoškozování. Jedná se o obtížný úkol, který vyžaduje neustálou přítomnost v online komunitách odborníků pomáhajících profesí, kteří budou schopni tuto metodiku uvést do života.