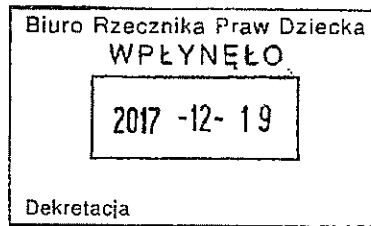


Warszawa, dnia 04.12.2017 r.



## Rzecznik Praw Dziecka

Przemysłowa 30/32, 00-001 Warszawa

Zwracam się do Pana z prośbą o podjęcie pilnej interwencji w celu uniemożliwienia funkcjonowania w Polsce stron internetowych promujących anoreksję, przesadnie chudej sylwetki kosztem zdrowia i życia. Chodzi mi o strony pro-ana i pro-mia, choć może być ich więcej. Treści, które są tam zamieszczone traktują anoreksję jako styl życia, świadomy wybór a nie jako zaburzenie psychiczne. Strony zachęcają do drastycznego odchudzania się, pokazują sposoby jak oszukiwać otoczenie, by unikać jedzenia, mogą „zarażać” młodych ludzi anoreksją. Z tego co wiem ( z rozmów dorastającymi) strony rzeczywiście zarażają szkodliwymi treściami i stymulują w kierunku patologii. Zawodowo pracuję jako psycholog i pedagog w gimnazjum i znam uczennice, które zainspirowane stronami pro-ana są w tej chwili anorektyczkami.

Jednym z haseł ruchu pro-ana jest zdanie Christophera Marlowe, *quod me nutrit me destruit* – "to, co mnie żywi, niszczy mnie". Autorzy stron otwarcie mówią o możliwości utraty zdrowia, równocześnie namawiają do głodowania i podają szereg powodów, dla których mimo wszystko warto to robić.

### Oto przykładowe treści tych stron:

[ano-re.blog.onet.pl/2009/03/28/przykazania-anorektyczki/](http://ano-re.blog.onet.pl/2009/03/28/przykazania-anorektyczki/)

[chudeszczescie2008.republika.pl/http://nastolatka-lekka-jak-motylek.blog.onet.pl/](http://chudeszczescie2008.republika.pl/http://nastolatka-lekka-jak-motylek.blog.onet.pl/)

### PRZYKAZANIA ANOREKTYCZKI:

QUOD ME NUTRIT, ME DESTRUIT "to, co mnie żywi, niszczy mnie".

1. Jeśli nie jesteś chuda, nie jesteś atrakcyjna.
2. Bycie chudą jest ważniejsze od bycia zdrową.



3. Będziesz się głodziła i robiła wszystko co w Twojej mocy, aby wyglądać coraz szczuplej.
4. Jedz tylko z poczuciem winy.
5. Jeśli coś zjesz, to będziesz musiała się za to ukarać.
6. Będziesz liczyła każdą kalorię i ograniczała ich ilość.
7. Najważniejsze jest to, co mówi waga.
8. Chudnięcie jest dobre, a przybieranie na wadze – złe.
9. Nigdy nie jesteś zbyt szczupła.
10. Bycie szczupła i niejedzenie są dowodami prawdziwej silnej woli.
11. Wierzę w perfekcję i chcę ją osiągnąć.

**Głód to Twój przyjaciel, pokochaj go. Jedzenie jest tym, czego najbardziej nienawidzisz**

**Jedzenie jest słabością, a Ty przecież nie chcesz być słaba**

Niejedzenie sprawia, że jesteś wyjątkowa, lepsza od przeciętnego człowieka.

Wszystko czego nie zjesz sprawia, że jesteś bliżej ideału...

**Kościste ramiona...**

**Wystające żebra...**

**Płaski brzuch...**

**Skóra i kości...**

**CHCESZ TEGO? NAPRAWDĘ TEGO CHCESZ?**

**WIEC ZAMIAST ŻREĆ, ZAPAL PAPIEROSA, POĆWICZ, NAPIJ SIE WODY LUB  
HERBATY, ZRÓB COKOLWIEK, TYLKO NIE JEDZ!!!**

Ile byś nie zjadła to i tak będziesz mieć wyrzuty sumienia

**Jedzenie jest złe, jest oznaką słabości**

Nie istnieje coś takiego jak idealna waga. Ile byś nie ważyła, zawsze jest za dużo

Jeżeli zdarzy się „wpadka” musisz się pozbyć tego co zjadłaś

#### **PORADY I SZTUCZKI**

##### **UNIKANIE JEDZENIA:**

Jeśli podczas jedzenia ktoś Cię obserwuje, udawaj, że jesz. Później wypłuj jedzenie do kubka, kiedy będziesz „pić”

Zupę można wylać do kubka trzymanego pod stołem, a potem... Ale najlepiej wlać ją z powrotem do garnka.

Postaraj się niczego nie połykać. Weź trochę jedzenia w usta (zapamiętaj i określ jego smak, zapach itp.), po czym wypłuj je – poczujesz się mniej więcej tak jakbyś rzeczywiście to zjadła, a i ochota na dalsze porcje mija.

Zaczynj prosić o pieniądze przed wyjściem. Zamiast jedzenia, kup sobie coś fajnego.

##### **Jedzenie przecież przygnębia**

Zamykaj się w pokoju, zapewniając, że masz dużo nauki. Potem ćwicz do wieczora.

To tylko niektóre treści. Mnie osobiście przerażają. Mam nadzieję, że te treści również poruszyły Pana. Młoda osoba w wieku dorastania jest często niezadowolona ze swojego wyglądu, szczególnie dziewczęta. Jeśli takie osoby natkną się na tego rodzaju treści mogą zarazić się śmiertelną chorobą, a taką jest anoreksja i bulimia. Obecnie prawie każdy młody człowiek ma smartfona i dostęp do Internetu. Jeżeli, my dorośli nie podejmiemy działań chroniących nasze dzieci i młodzież to bardzo wielu młodych ludzi zarazi się tą śmiertelną chorobą.

W niektórych krajach uregulowano prawnie kwestię promowania anoreksji w mediach. Zgromadzenie narodowe we Francji w 2008 roku przyjęło ustawę nakładającą karę 35 tys. euro i dwóch lat więzienia za zachęcanie kobiet do ekstremalnej diety oraz 45 tys. euro i trzech lat więzienia, jeśli skutkiem anoreksji będzie śmierć. Podobne rozwiązania prawne proponowane są także w innych krajach tj. Niemcy czy Hiszpania.

Jako psycholog z zainteresowaniem przeczytałam o badaniach Pani Rebecki Peebles z Uniwersytetu Stanforda, według których fakt znajdowania w sieci wspólnoty gloryfikującej anoreksję i wspierającej się nawzajem jest czynnikiem pogłębiającym chorobę.

Jeszcze raz proszę o pomoc poprzez podjęcie inicjatywy ustawodawczej zakazującej promowania w Internecie, mediach, środkach masowego przekazu przesadnie chudej sylwetki, ekstremalnych diet, anoreksji i bulimii.

Z wyrazami szacunku