

Selfies ako nová forma závislosti – identifikácia problému

MUDr. Olena Maidanevych, MUDr. Oleksandr Semerenko

Odborný liečebný ústav psychiatrický, n. o., Predná Hora

Práca sa zameriava na aktuálny problém nazývaný „selfies“, ako na novú formu nelátkovej závislosti u mladistvých, na utváranie skupín selfie závislých osôb. Zaoberá sa základnou klasifikáciou, tvorbou a šírením selfie, jej spoločnými znakmi so závislosťou od psychoaktívnych látok. Hľadá vhodný prístup k diagnostike, uvádza aktuálne trendy liečby selfies závislosti.

Kľúčové slová: diagnostika, selfie, závislosť, dôsledky, prístupy, liečba

Selfies as a new form of addiction. Identification of the the problem

The work focuses on the problems of selfies as a new form of non-substance addiction in adolescents and shaping contingent of self-dependent individuals. It treats the basic classification, production and dissemination of the selfies, similarity of dependence on psychoactive substances, finding successful approaches to diagnosis and methods of treatment of selfies.

Key words: diagnostics, selfies, addiction, consequences, approaches, treatment

Psychiatr. prax; 2017; 18(1): 14–16

„Prosím, nerobte selfies. Nám stačia aj iné epidémie.“

Maxim Kononenko (1)

Cieľom práce je priblížiť odbornej verejnosti nový druh závislosti – závislosť od selfies (po slovensky napr.: „patologickú potrebu vytvárať si „svojky“, „chorobné sebafotozovanie“), poukázať na jej vznik, rozvoj, na komorbiditu pri selfies-zavislosti, na patológiu sebaidentifikácie v súvislosti s patologickým vývojom osobnosti, ale aj na dôsledky tejto závislosti, či na problémy jej diagnostiky a liečby. Autori upozorňujú na aktuálnosť problému vo svetle integrácie IT technológií v bežnom živote jednotlivcov, najmä mladých ľudí. Kladú dôraz na aktuálnosť problému a na potrebu špecializovaných skupín zameraných na komplexnú psychoterapiu týchto pacientov.

Materiál a metodika: podkladom na vypracovanie referátu bola publikovaná odborná literatúra a údaje z internetu.

Nový pohľad na selfie

Selfie je v súčasnosti jedným z najrozšírenejších slov vo svete a momentálne aj aktuálnym trendom. Dokonca ho mnohí považujú za novú módu. Termín opisuje proces fotozovania seba samého, za účelom následne spropagovať fotky na sociálnych sieťach. V poslednom čase sa selfie premenilo akoby na neoficiálnu súťaž na internete: kto je lepší, vyšší, zaujímavejší, viac originálny... V snahe zapôsobiť na iných, chlapci a dievčatá často prekračujú hranice slušnosti a bezpečnosti. Fotozovaniu autoportrétov

podľahlo množstvo ľudí na svete, možno hovoriť už o epidémii. Ak pozorujete tento fenomén aj na sebe, mali by ste vedieť, že ste možno „chorí“. Aspoň tak to tvrdí Americká psychiatrická asociácia (APA) v Chicagu, v štáte Illinois, podľa ktorej je neustále fotozovanie autoportrétov a ich zdieľanie pomocou sociálnych sietí s inými ľuďmi možnou duševnou poruchou. Predstavitelia asociácie sú o tom jednoznačne presvedčení. Americká psychiatrická asociácia definovala selfies nielen ako poruchu, ale jej dokonca dala aj názov – selfitída – „choroba“, ktorá postihuje osoby s egom v procese diferenciacie a nedostatkom sebaúcty (2). Táto duševná porucha postihuje asi 2 % ľudí a najčastejšie nastupuje v období dospievania. Problém spočíva v tom, že postihnutý človek falošne vníma obraz svojho tela. Vidí sa škaredý, znechucujúci, odporný, a neexistuje spôsob, ako mu tieto presvedčenia vyvrátiť. Dôsledkom takéhoto prežívania sú ťažké depresie a sociálne fobie, postihnutý sa často uzatvára sám do seba, dokonca siaha až k sebaopoškodzovaniu. Údaje z Veľkej Británie uvádzajú, že približne štvrtina pacientov s touto poruchou sa môže pokúsiť o samovraždu. Podľa vyššie uvedenej štúdie, nadmerné vytváranie selfies je príznakom tejto poruchy a naznačuje, že daná osoba má (aj podvedome) prehnanú potrebu kontrolovať svoj vzhľad. Platí to u viac ako u dvoch tretín pacientov s dysmorfobickou poruchou (3).

Americký výskum na podobnú tému z konca roka 2015 v Ohio State University zase upozorňuje na to, že vyššie opísaný problém sa nezvyčajne často týka mužov. Práve muži, ktorí

obľubujú fotenie, majú významne vyššie tzv. „psychopatické“ sklony ako priemerní jedinci. Výskum vedený profesorkou J. Foxovou bol vykonaný v súbore 800 mužov, vo veku od 18 do 40 rokov. Jedinci vyplnili dotazník zaoberajúci sa používaním sociálnych sietí a s nimi spojeným správaním. Výsledky neboli až tak veľmi prekvapivé. Zistilo sa, že muži, ktorí si častejšie robia selfie, ale aj skupiny mužov, ktorí si pred nahrávaním na internet svoju fotku upravujú a retušujú, sú podstatne väčší narcisti ako priemerní muži. Zároveň vykazujú zvýšenú tendenciu k psychopatizácii – zmenám v povahe osoby v podobe psychickej dysharmónie, ktoré vznikajú v dôsledku pomaly sa rozvíjajúcej duševnej poruchy. Pri tomto procese sa tvoria psychopato-podobné (pseudopsychopatické) stavy, pri ktorých zmeny osobnosti odrážajú iba vonkajšie príznaky psychickej patológie v medziach rôznych nозologických foriem duševných porúch alebo nepatologických akcentácií osobnosti.

Osoba sa stáva neopatrnou, nerozvážnou, tvrdohlavou, správa sa ľahostajne k ľuďom, ľahko porušuje všeobecne prijaté normy správania, jej správanie je nepredvídateľné v konfliktných situáciách (4, 5). Pri týchto zistených typoch osobností však výskum zdôrazňuje, že ich fungovanie je v rozmedzí normálneho správania a konštatuje, že zvýšené psychopatické sklony nemusia znamenať, že z vašich priateľov, ktorí milujú selfie, sa stane niekto potenciálne nebezpečný. Na druhej strane sa výskum zaoberal aj tým, ako dnešná kultúra sociálnych sietí vplýva na zmeny v mužskom správaní. Univerzitný výskum prišiel na to, že väčšina

mužov kvôli všeobecne zobrazovaným dokonalým telám a ideálnym tváram trpí nízkym sebedomím a upozorňuje, že to môže viesť až do štádia sebapoškodzovania. Výskumníčka Jesse Foxová preto všetkých vyzýva, aby sa dokázali vcítiť nielen do kože dievčat a žien, ale aj do mužských pocitov, pretože každý z nás je dennodenne ovplyvňovaný idealizovaným zobrazovaním ľudského tela (3).

Podľa psychiatrov môže mať selfitída tri stupne:

■ **Hraničná selfitída (Borderline selfitis).** Ide o najmiernejšiu formu. Osoba, ktorá prepadá tejto poruche, sa fotografuje najmenej trikrát za deň, avšak snímky nezverejňuje na sociálnych sieťach.

■ **Akútna selfitída (Acute selfitis).** Druhý stupeň selfitídy sa líši od hraničnej tým, že hotové fotografie postihnutej osoby zdieľa na sociálnych sieťach.

■ **Chronická selfitída (Chronic selfitis).** Považuje sa za najvážnejšiu formu poruchy. Osoba sa fotografuje neustále, pričom nezabudne svoje okolie informovať o každej novej podobe svojej tváre, či ďalších častiach tela, a to minimálne šesťkrát denne (6).

Na základe rôznych iných súvislostí či okolností sa rozlišujú nespočetné rozmanité podskupiny selfitídy, napríklad podľa množstva oblečenia zahalujúceho telo fotiaceho sa, alebo podľa prostredia, v ktorom sa osoba fotí:

- a) pri fotení sa s významnou osobou tzv. celebrity selfie (snímka so známou osobou), relfie (relationship selfie ako ilustrácia vzťahov), groupie (group selfie, skupinové selfie fotografie), felfie (farmer selfie, fotografie na farme, so zvieratami), selfie s potravinami (food selfie)...
- b) z pohľadu fotenia častí ľudského tela tzv. duckselfie (duckface), brelfie (breast selfie, kde mladé matky fotia proces dojčenia), beefie (bikiniselfie, selfie v bikinách), shoe-fie (shoes selfie, fotografie nôh, zvyčajne v obuvi), melfie (man selfie, v štýle „hora svalov“), belfie (butt selfie, fotografia zadku).
- c) podľa práve prebiehajúcej situácie napr. lift-look (selfie v zrkadle výťahu), tualook (autoportrét v kúpeľni alebo WC pred zrkadlom) a bathfie (bathtub selfie, selfie vo vani), fitneselfie (fitness selfie), selfie v čase odpočinku (rest selfie), selfie po prebudení (wake up selfie), alcoselfie (v čase pitia alkoholu), after sex selfie a sex selfie (názov hovorí sám za seba), sellotape selfie – znetvorenie výzoru tváre lepiacou páskou, alebo aj tzv. suglie (selfie ugly) a napokon extrémne selfie (extreme selfie, XS) (7).

Čo napokon spája všetky formy selfie? Podľa M. Sandomirského (2015) nejde len o autoportréty (obvyklé fotky pomocou mobilného telefónu), ale o to, že selfie sú v skutočnosti webovým obsahom. Stanú sa informáciou len po ich zverejnení na internete (občajné, na internete nezverejnené foto nie je ekvivalentom selfie). Na internete tento problém vystihuje aj algoritmus: „Predstavovať, fotiť, zverejňovať!“ (8, 1).

Psychiater David Veale definoval v r. 2015 dva dôvody pre tento druh závislosti:

- narcizmus u ľudí, ktorí jednoducho majú radi seba samých, pričom ich nezdravá sebaláska samozrejme ovplyvňuje ich vzťahy s priateľmi, aj fungovanie na sociálnych sieťach. Títo jedinci šíria svoje fotografie jednu za druhou v snahe sa čo najviac ukazovať iným, pretože cítia neustálu potrebu získavať sebahodnotu z externých zdrojov. Táto forma narcizmu nakoniec môže vyvrcholiť do selfie závislosti.
- extrémna neistota vyplýva zo strachu z osamelosti, zo strachu stratiť príležitosť stať sa populárnym a nedostatok uznania od iných núti takéhoto človeka prezentovať sa výnimočným selfie. Má potrebu získavať si sympatie druhých, potrebu sebaapredovania, niekedy napodobňuje svoje idoly, keďže mnohé svetové hviezdy často šíria svoje selfie cez internetovú sieť. Neistí ľudia viac ako iní inklinujú k podobným koničkom. Mnohí vytvárajú fotografie s cieľom udržať krok so všeobecným trendom, mnohí sa chcú vystaviť z najlepšieho uhla pohľadu a získať tým čo najviac sympatií. Tak sa toto zdanlivo zábavné hobby časom nakoniec môže rozvinúť do duševnej poruchy (9).

Psychiatri predložili viaceré teórie o selfies závislosti:

1. Selfie-narcizmus. Narcizmus je porucha osobnosti, pri ktorej je prítomný konštantný sebaobdiv. Takíto jedinci nedokážu kontrolovať svoju túžbu neustále sa na seba pozerieť, obdivovať svoje telo v rôznych pózach a uhloch. Narcizmus stiera všetky hranice či zábrany a vyžaduje stály obdiv od iných. Preto narcista bez prestávky publikuje svoje obrázky na sociálnych sieťach. Avšak konkurencia takýchto sieťových obrázkov je pomerne veľká a tak, aby udržal pozornosť, musí neustále aktualizovať nové a nápadnejšie fotografie.

Narcizmus je živý neustálou pozornosťou zo strany spoločnosti, čo sa odráža v hodnotení, lajkoch (angl. likes), v ich komentároch na sociálnych sieťach. Čím je viac pozitívnych hodnotení, tým viac sa teší ego „selfie-narcistov“ a vzniká

potreba neustále zvyšovať počet údajov na sieť. Ak počet prehľadávani a lajkov klesá, pýcha narcistu začína trpieť, cíti nedostatok uznania od ostatných a je nespokojný. Selfie-narcizmus je charakterizovaný nekontrolovateľnou túžbou pútať pozornosť, s potrebou získať viac a viac pozitívnych hodnotení a obdivu od ostatných.

2. Selfie-dysmorfofóbia. Je v podstate presným opakom narcizmu. Osoba extrémne nespokojná so svojim vzhľadom vyvíja nekonečné úsilie získať dokonalý vzhľad, inými slovami, vidieť sa na obrázku ako ideál seba samej. Mladí ľudia sú obvykle nespokojní najmä so svojim výzorom, postavou, tvárou, vlasmi. Dysmorfofóbia je charakterizovaná nadmerným znepokojením s výzorom ľudského tela, jeho domnelými nedostatkami, ako sú napr. dlhý nos, malé oči, veľké uši, atď. Takýto človek sa snaží nastavovať do takého uhla pohľadu alebo do takej polohy, v ktorej nedostatky nie sú viditeľné. Inými slovami, niekoľko hodín denne premýšľa o svojich nedostatkoch. Takéto obavy už môžu byť príznakom vážnej duševnej poruchy.

3. Selfie extrém. Túžba vytvoriť veľkolepé selfie bola príčinou mnohých nehôd. V poslednom čase sa začíname stretávať s prípadmi úmrtia pri pokusoch vyhotoviť veľkolepé autoportréty. Ako keby existoval nejaký dôvod vyhotoviť selfie aj za cenu života. Ako to, že mladí ľudia v takýchto situáciách necítia nebezpečenstvo, že im chýba pocit určitej hranice, za ktorú sa nedá ísť? Odpoveďou je, že trpia psychickou poruchou, vášňou k selfie.

Vyhľadávanie dokonalých záberov tlmí inštinkt pre prežitie a neraz vedie ku skutočnému nešťastiu (10).

Kazuistika. Prvý klinický prípad a prvýkrát diagnostikovaná závislosť od selfie bola zaznamenaná v minulom roku. Danny Bowman, 19-ročný britský mladík, sa pokúsil spáchať samovraždu po tom, čo sa mu nepodarilo zaobstarať perfektné selfies. Chlapec bol taký posadnutý zachytením dokonalej snímky, že trávil fotením 10 hodín denne, až do 200 selfie. V snahe odfotiť ideálny obraz svojej tváre mladík schudol o viac ako 13 kg, bol vylúčený zo školy a 6 mesiacov neopustil dom. Hneď po prebudení sa 10-krát vyfotil. Kvôli frustrácii sa Bowman nakoniec pokúsil spáchať samovraždu predávkovaním, len jeho matka ho zachránila. Denníku The Mirror uviedol: „Stále som sa snažil zaobstarať si dokonalú selfie a keď som si uvedomil, že to nie je možné, chcel som umrieť. Stratil som svojich priateľov, vzdelanie, zdravie a skoro aj život“. Danny bol liečený na psychiatrickej klinike v Londýne, kde jeho lekárom bol Dr. David Veale (11). Súčasťou

liečby bolo okrem psychoterapie aj opakované odoberanie mobilného telefónu na 10, neskôr 30 minút a nakoniec na 1 hodinu. Dr. Veale uviedol pre Sunday Mirror, že „to bola obyčajná liečba, pri ktorej sa pacient postupne učil kontrolovať dlhší čas svoje správanie, nutkanie zaobstarať si svoju fotografiu, pričom spolu s terapiou riešil príčinu vzniku problému“ (12).

Selfie závislosť môže byť v súčasnosti rovnako závažná, akou je drogová závislosť alebo alkoholizmus, aj keď jej zatiaľ nepatrí žiadne miesto v klasifikácii chorôb. Samozrejme, že selfitída neničí priamo a v pravom slova zmysle ľudské telo, ale vplýva na psychiku, čo následne môže viesť k početným psychiatrickým a somatickým ochoreniam.

K liečbe selfies-závislosti

Selfitída je porucha, ktorá si priamo nevyžaduje farmakologickú liečbu. Dodnes nie je vypracovaná žiadna špecifická metóda liečby tejto poruchy. V psychoterapii sa preferuje kognitívne-behaviorálna terapia, zvlášť vhodná a indikovaná je pre adolescentov. Pri príznakoch selfitídy je neefektívne brániť chorému sa fotiť. Meniť závislosť je treba postupne, bez vytvárania prázdnoty a foteenie nahradzovať inými aktivitami. A to si vyžaduje špeciálnu formu kognitívnej terapie, ktorá má pomôcť pacientovi rozpoznať a zmeniť spôsoby myslenia a nazerania na veci, nakoľko mu doterajší zaužívaný prístup škodil alebo bol neefektívny. Súčasne sa používa aj behaviorálna terapia. Táto sa zameriava na špecifické spôsoby správania pacienta a snaží sa o to, aby škodlivé alebo nevhodné spôsoby správania nahradil vhodnejšími a konštruktívnejšími. Medzi psychoterapeutickými metódami majú dôležité miesto aj relaxačné metódy: autogénny tréning, či progresívna svalová relaxácia. Často sú užitočné kombinácie viacerých metód, napríklad autogénneho tréningu a psychodynamickej psychoterapie, alebo progresívnej svalovej relaxácie a kognitívne behaviorálnej psychoterapie (13).

Pamätajme, že „žijeme pod neustálou expanziou všakových druhov hrozieb. Ale hlavná hrozba je neraz obvykle neviditeľná, pretože je veľmi blízko. Medzitým ľudstvo naozaj umiera na smrteľnú vášeň“ (7).

Záver

1. Selfie – módne hobby miliónov ľudí s využitím inteligentných telefónov a následným zverejňovaním fotografií na sociálnych sieťach, s cieľom získať maximálny počet hodnotení. Preto záľuba v selfie obsahuje element hry, vzrušenia, gamblingového hazardu.
2. Výsledky analýzy svetovej literatúry a internetového obsahu vedú o. i. aj k záverom, že selfie vášeň má rad kľúčových príznakov závislosti, ktoré zodpovedajú klinickým kritériám ICD-10, a to:
 - a) pocit psychického a emocionálneho komfortu v priebehu realizácie selfie-intervencií (v adiktológii ekvivalent javu eufórie po užití psychoaktívnych látok),
 - b) silná túžba po neustálom obnovovaní selfie portrétov, selfie polôh, selfie okolia (ekvivalent syndrómu patologickej túžby, cravingu),
 - c) želanie dostať sa do stavu špecifického pocitu od selfie – získať vystupňované pocity pri živote ohrozujúcich, extrémnych situáciách (ekvivalent nutkanej túžby, nekontrolovateľného stavu opitosti, intoxikácie),
 - d) obsedantná túžba zvýšiť počet selfie-záberov za deň (ekvivalent zvýšenia dennej dávky, zmena tolerancie),
 - e) neustála zmena miesta selfie-intervencie (ekvivalent experimentovania s rôznymi látkami, prieskumné správanie),
 - f) prítomnosť psychopatologických dôsledkov selfie-deštrukcie (neuroticizmus, duševné poruchy a poruchy správania, skupinový charakter správania selfie-deviácie),
 - g) ide o problém, ktorý sa stal aktuálny pre ďalšie výskumy v psychiatrii, psychológii a pre samotných psychoterapeutov.

Literatúra

1. Sandomirskij M. Selfimaniya, ehkstremlnye selfi i selfid. *ProzaRu*. 2015;08:1 [online]. <https://www.proza.ru/2015/07/20/1972>, Accessed August 25, 2015.
2. Health & Medicine, Human Interest, International. American psychiatric association makes it official: 'selfie' a mental disorder. *The Adobo Chronicles*. 2014;03:2 [online]. <http://adobochronicles.com/2014/03/>, Accessed March 25, 2014.
3. Jesse Fox, author of the study and assistant professor of communication at The Ohio State University. Hey, Guys: Posting a Lot of Selfies Doesn't Send a Good Message, *The Ohio*

State University News. 2015;01:1 [online]. <https://news.osu.edu/news/2015/01/06/hey-guys-posting-a-lot-of-selfies-doesn't-send-a-good-message/>, Accessed January 06, 2015.

4. Lichko AE. *Psichopatii i akcentuacii charaktera u podrostkov*. Izdanie 2-e, dopolnennoe i pererabotano. Leningrad: Medicina; 1983;8:40–41,73–89.
5. *Malaja medicinskaja enciklopedija*. M : Medicina; 1991–1996: T5, 268
6. Zurabjan S, Brashovan EA. Selfi-addikcija: bolezn ili sposob samorealizacii. *Mezhdunarodnyj zhurnal eksperimentalnogo obrazovanija*. 2015;11(6): 860–862.
7. Sosin IK, Goncharova E. JU, Chuev JU. F. Selfi kak subkultura i novaja forma zavisimosti: identifikacija problemy. *Schidnoevropejskij zhurnal vnutrishnoi ta simejnoi medicini*. 2015;2: 1–12 [online]. http://www.internalmed-journal.in.ua/wp-content/uploads/2015/11/Журнал_2_2015_4-12.pdf, Accessed October 20, 2015.
8. Birjukova E. Lajki kak narkotik. Psycholog o strasti k selfi, kotoraja stanovitsja boleznju. *Argumenty i fakty*, 2015;06(23):1–3 [online]. http://www.smol.aif.ru/health/psychologic/layki_kak_narkotik_psiholog_o_strasti_k_selfi_kotoraya_stanovitsya_boleznyu
9. Sarah Graham. Take a lot of selfies? Then you may be mentally ill: Two thirds of patients with body image disorders obsessively take photos of themselves, *Mail online*. 2014;04:1 [online]. <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2601606/Take-lot-selfies-Then-MENTALLY-ILL-Two-thirds-patients-body-image-disorders-obsessively-photos-themselves.html>, Accessed April 10, 2014.
10. Pristrastie k selfi – eto bolezn sovremennogo obschestva po mneniju psichiatrov. *Delaimelo.ru*. 2015;10:1 [online]. <http://delaimelo.ru/zdorove-sport/selfi-eto-bolezn>, Accessed October 03, 2015
11. SCIENCE. 'Selfie Addiction' is no laughing matter, psychiatrists say (VIDEO), *The Huffington post*. 2014;03:1 [online]. http://www.huffingtonpost.com/2014/03/25/selfie-addiction-mentalillness_n_5022090.html, Accessed Mar 25, 2014.
12. Veal D. A Psychiatric Study Reveals Selfies Are Far More Dangerous Than You Think, *News. Mic*. 2014;03:1 [online]. <https://mic.com/articles/86287/a-psychiatric-study-reveals-selfies-are-far-more-dangerous-than-you-think#.096ZLUwVB>, Accessed March 28, 2014.
13. Kusá K, Hašto J. *Psychoterapia*. Trenčín; 2003:1–5, [online]. <http://www.psychoterapiask.sk/dokumenty/informacie/psychoterapia.pdf>

MUDr. Olena Maidanových

Odborný liečebný ústav
psychiatrický, n. o., Predná Hora
Muránska Huta, časť Predná Hora č. 126
049 01 Muráň
[olena.maidanovich@olup-prednahora.sk](mailto:olena.maidanových@olup-prednahora.sk)

