

# מפגש

## לעבודה חינוכית-סוציאלית

גיליון מיוחד בנושא

**עבודה חינוכית-טיפולית עם בני נוער בסיכון ובמצוקה**

**"פרו-אנה": נערות עלוחות באינטרנט**

חירן בוניאל-נסים ועזי ברק

תדפיס מתוך גיליון 29

תמוז תשס"ט - יוני 2009

# "פרו-אנה": נערות עלומות באינטרנט

חידן בוניאל-נסים ועזי ברק

## תקציר

הפרעות אכילה הן תופעה מוכרת וחוצת גבולות, המופיעה לרוב אצל מתבגרות ומקושרת אליהן. התמודדות עם הפרעות אכילה מלווה בחוויה של בדידות. המרחב החברתי הנוצר באמצעות האינטרנט המאופיין באנונימיות המתאפשרת בו, מאפשר לאותן מתבגרות הסובלות מהפרעות אכילה לחבור יחד לקהילה מקבלת ולא ביקורתית, שבה הן יכולות לחשוף בביטחון את חוויותיהן ורגשותיהן. הכינוי הנפוץ לאותן קהילות וירטואליות של נשים עם הפרעות אכילה מסוג אנורקסיה שעדיין אינן מעוניינות לקבל טיפול, הוא "פרו-אנה". קהילות אלו מתארות עצמן כמעין כת הסוגדת להרעבה עצמית. היכרות עם תופעה זו ועם קהילות פרו-אנה באינטרנט חשובה ביותר להבנת המשמעות של הפרעות אכילה, לביסוס דרכים לזיהוין ולמתן תמיכה ועזרה לסובלות מהן. המאמר סוקר את הספרות המקצועית ואת המחקר על אודות הפרעות אכילה בגיל ההתבגרות בכלל ועל הקהילות המקוונות של פרו-אנה בפרט. הסקירה עוסקת במניעים להשתייכות לקהילות אלו ובגורמי הסיכון וברוחים הנובעים מכך, בניסיון להבין את התופעה ואת אפשרויות ההתמודדות עמה. ככלל, המאמר מציע שלא לפעול בדרך השמרנית והכוחנית של פעולה לחסימה ולהכחדה של קהילות אלו – שייתכן שנזקה גדול מתועלתה – אלא לנקוט גישה של קבלה והבנה, על מנת למנוע השפעות מדרדרות מחד גיסא ולצורך לימוד ומעקב מקצועי מאידך גיסא.

**מילות מפתח:** פרו-אנה, אינטרנט, הפרעות אכילה, מתבגרים, קהילות וירטואליות

## מבוא

מטרתו של מאמר זה היא לסקור תופעה חברתית ואנושית מיוחדת במינה שהתפתחה בשנים האחרונות, בעיקר בעקבות האפשרויות הטכנולוגיות והפסיכולוגיות הגלומות באינטרנט ובתקשורת המקוונת. התופעה, המאפיינת במיוחד נערות בגיל ההתבגרות, מכונה "פרו-אנה", ומהווה לפי הגישה השמרנית המקובלת בעיה ספציפית בתוך התחום הרחב יותר של הפרעות אכילה. כדי לתאר ולאפיין את התופעה, נסקור תחילה את נושא הפרעות האכילה באופן כללי, לאחר מכן נסקור ספציפית את הפרעת האנורקסיה, ומשם נעבור אל הנושא של מאמר זה ונתמקד בו, בניסיון להבין את מקורותיה של תופעת הפרו-אנה, הדינמיקה שלה והסיכונים הכרוכים בה, כמו גם את יתרונותיה ואת הדרכים האפשריות להתמודד עמה. יש לציין עם זאת, כי בשל הידע המקצועי-מדעי המועט יחסית שקיים בתחום, חלק מהנאמר כאן הנו

בגדר השערות, דעות וספקולציות גרדא (בדרך כלל של אנשי מקצוע העוסקים בנושא ולומדים אותו). ניתן להניח כי המעקב והמחקר המתמקדים בתופעה יספקו לנו ידע מוסמך ומבוקר יותר בשנים הקרובות. למרות היעדר הידע הבדוק והמלא יותר, ההתוודעות לתופעה בהווה היא חשובה ביותר עבור אנשי חינוך ובריאות הנפש לצורכי איתור, אבחון, טיפול ותמיכה.

## נוער בסיכון: גיל ההתבגרות והפרעות אכילה

### הפרעות אכילה

הפרעות אכילה הן הפרעות נפשיות ופסיכולוגיות הקשורות בהרגלי תזונה לקויים, בעיוותים בדימוי הגופני ובהתעסקות כפייתית במשקל הגוף (Hsu, 1990). תסמינים שונים הקשורים להפרעות אכילה קיימים בכ-10% מן המתבגרות ומסכנים את בריאותן ואת רווחתן הנפשית (Agras, 2001). לפי ה-DSM-IV (American Psychiatric Association, 1994), הפרעות אכילה כוללות: בולימיה, אנורקסיה, אכילה כפייתית וכן הפרעות אכילה שאינן כלולות בקטגוריות הקודמות.

**בולימיה (Bulimia Nervosa)** מאופיינת במקרים חוזרים ונשנים של בולמוסי אכילה המלווים בפעולות שבאות למנוע עלייה במשקל, כגון: שימוש במשלשלים, חוקן ותרופות למיניהן וכן הקאה יזומה, צום ותרגילי התעמלות מוגזמים. בולמוסי האכילה והפעילויות המלוות מתרחשים בממוצע לפחות פעמיים בשבוע במשך כמה חודשים ומלווים בהערכה עצמית המושפעת באופן לא פרופורציונלי מצורת הגוף ומשקלו. **אנורקסיה (Anorexia Nervosa)** מאופיינת בסירוב לשמור על משקל גוף מינימלי שהנו נורמלי יחסית לגיל ולגובה, ובדרך כלל הכוונה היא להפחתה של לפחות 15% ממשקל הגוף הרצוי. האנורקסיה מלווה בפחד עצום מעלייה במשקל, השמנה או שומן למרות ההימצאות במצב של תת-משקל, בתפיסה מסולפת של הגוף כשמן למרות הרזון הבולט ובהיעדר של כמה מחזורי וסת. **אכילה כפייתית (Binge Eating Disorder)** מאופיינת במקרים חוזרים ונשנים של בולמוסי אכילה המאופיינים באכילה במהירות גדולה יותר מהנורמלי, אכילה עד הרגשה של מלאות וחוסר נוחות, אכילת כמויות מזון גדולות שלא מתוך תחושת רעב פיזי, אכילה לבד מתוך בושה בכמויות המזון הגדולות, ותחושה של גועל עצמי, דיכאון ואשמה אחרי האכילה המופרזת. אכילה כפייתית מלווה בתחושת מצוקה ברורה בקשר לבולמוס האכילה. כאמור, קיימות גם כמה הפרעות אכילה שאינן מוגדרות בקטגוריות הקודמות, אך אלו הן ההפרעות השכיחות ביותר.

נתונים סטטיסטיים מלמדים על שונות בין סוגי הפרעות האכילה: בולימיה, שעשויה להתפתח בטווח גילים רחב (15–60), נמצאת בשכיחות של 1%–3% מכלל האוכלוסייה ושיאה בגילים 18–19. אנורקסיה מתפתחת בדרך כלל בגיל צעיר (10–30), בשכיחות של 0.5%–1% מכלל האוכלוסייה, ושיאה בגילים 16–17 (בכר, 2001; לצר, 1999). אנורקסיה היא אחת מההפרעות הנפשיות המעטות המלוות באחוז תמותה גבוה ביותר – 5%–18% מכלל המקרים המאובחנים (Costin, 1997).

אכילה כפייתית שכיחה בקרב 2%–3.3% מכלל האוכלוסייה, בעיקר בגילים 10–26, ושיאה בגיל 16 (Mussell et al., 1996). השכיחות הגבוהה ביותר של הפרעות אכילה קיימת בקרב נערות בגיל ההתבגרות והבגרות המוקדמת (בכר, 2001).

## גיל ההתבגרות והפרעות אכילה

גיל ההתבגרות מוגדר כשלב התפתחותי מרכזי בחיי האדם, המהווה תקופת מעבר מילדות לבגרות. תקופה זו מאופיינת במכלול תהליכי שינוי התפתחותיים: גופניים, רגשיים, קוגניטיביים וחברתיים, המקיפים היבטים שונים בחיי הפרט ומקנים לתקופה זו את ייחודה ומורכבותה. ראשיתה של ההתבגרות היא בשינוי הגופני ובהופעת סימני הבגירה המינית הראשונים והשלכותיהם הפסיכולוגיות על המתבגר וסביבתו. בסופו של תהליך, המתבגר מגיע בדרך כלל לעיצוב זהות עצמית מגובשת ומופרדת, הוא משתלב בחברה ומקבל על עצמו אחריות של אדם בוגר על פי ההגדרות החברתיות (Steinberg, 2002).

ידע מצטבר רב קושר בין הפרעות אכילה וגיל ההתבגרות. למשל, מחקר אורך אשר התפרסם על פני שלוש שנים וכלל 1,103 נערות בגילי 12–15 בארצות הברית, הראה כי עיסוק במראה חיצוני ומשקל גוף בלוויית הלחץ החברתי לעמידה באידאל הרזון קשורים בתסמינים של הפרעות אכילה (McKnight Investigators, 2003). הדיכאון והעגמומיות האופייניים לתקופת הנעורים נמצאו כגורם סיכון להתפתחות הפרעות אכילה בקרב נערות, כיוון שתחושות אלו עשויות להוביל את המתבגרות לחיפוש אחר ייחודיות ואטרקטיביות באמצעות דיאטה ושליטה על משקל גופן (הלוי והלוי, 2000). תהליך יצירת הזהות כולל בחירת מקצוע והכנה לקראתו, הערכה מחדש של אמונות דתיות ומוסריות, גיבוש אידאולוגיה פוליטית ואימוץ תפקידים חברתיים, לרבות תפקידים הקשורים במיניות, נישואין והורות. אריקסון (Erikson, 1968) כינה את המאבק של המתבגרים בנסותם לבסס את זהותם האישית, "משבר זהות". נמצא שמתבגרות, במידה רבה יותר מאשר מתבגרים, מתחבטות בשאלות הקשורות בחיי הנישואין ומשפחה ובדרכים לאיזון בין דרישות הקריירה והמשפחה. כך, המתבגרות מתמודדות עם שאלות הזהות והאינטימיות בעת ובעונה אחת ולא בזו אחר זו, כפי שנצפה אצל מתבגרים-בנים (הלוי והלוי, 2000; Hsu, 1990).

גורם נוסף המקשה על ביסוס הזהות של מתבגרות הוא האידאל החברתי של דמות האישה, אשר בבסיסו הנו קונפליקטואלי ומבלבל. המודל האסתטי המיוחל של נערות רבות הוא של מראה כחוש כמראה נערה טרם התבגרותה. המתבגרת, המתפתחת גופנית, חווה בגופה שינויים המרחיקים אותה ממודל היופי המבוקש, דבר שעלול להביאה לנקיטת אמצעי שליטה במראה ומשקל גופה, עד כדי פיתוח הפרעות אכילה (הלוי והלוי, 2000; Hsu, 1990). במחקר שבו השתתפו 154 נשים אנורקטיות (בגיל 24 בממוצע) נמצא קשר בין סגפנות ופחד מבגרות. משטר ההרעבה שנוקטות נשים אלו נמצא קשור לנטייה למזג חם ולחשיפת רגשות כעס כלפי ההתבגרות (Fassino et al., 2006).

העיסוק במראה החיצוני מועבר במשפחה מגיל צעיר. לדוגמה, במחקר אורך אשר עקב אחר 134 הורים וילדים החל מלידת הילדים ועד הגיעם לגיל 11, נמצא כי קבוצת הבנות אשר הציגו צורך בשליטה במשקלן התאפיינה באבות אשר אינם מסופקים ממשקל גופם (Agras, Bryson, Hammer & Kraemer, 2007). ניכר כי כבר בגיל צעיר מפנימות הילדות את המודל הגופני המיועד ומידת הקרבה או הריחוק ממנו מהווה גורם מוטיבציוני לעיסוק במראה חיצוני ושליטה במשקל גוף. לפיכך, אין זה מפתיע כי הערצה של דמויות נשים "אידאליות" המאופיינות במראה צנום נמצאה שכיחה בקרב נערות הסובלות מהפרעות אכילה (Mensiner, Zotter, Bonifazi & LaRosa, 2007).

### הגורם החברתי בהתפתחות תסמינים של הפרעות אכילה

נשים רבות מפתחות מנהגי אכילה לא תקינים ולא בריאים במטרה לעמוד באידאל הרזון התרבותי. אידאל זה מקבל ביטוי וחיוק רחב ואינטנסיבי במסגרות המשפחתית, החברתית, הלימודית והתעסוקתית, ולכן נוצר קושי מובנה בסינון המסרים השליליים ובשליטה על השפעתם הרבה. עובדת היותה של אישה שמנה או רחוקה ממבנה הגוף הרזה ו"הנשי" הנחשב מושך, גורמת בדרך כלל להתייחסויות חברתיות שליליות שיש להן מחירים משמעותיים בתעסוקה, בזוגיות, בחיי חברה ועוד. ניכר כי תופעה זו חוצה את גבולות האוכלוסיות השונות, לרבות מעמד, לאום, מוצא ומין (Hesse-Biber, 2007; Hesse-Biber, Leavy, Quinn & Zoino, 2006). הרתיעה והפחד ממבנה גוף שמן מתבטאים לעתים קרובות ברגשות, עמדות והתנהגויות לא פרופורציונליים וקיצוניים עד כדי תיעוב עצמי, היצמדות לדיאטות חריפות או פיתוח התנהגויות אכילה פתולוגיות. הפרעות אכילה מהוות דרך ביטוי של הרס עצמי השכיחה בעיקר בקרב נשים – עד 5% מכלל אוכלוסיית הנשים, לעומת 0.2% מכלל אוכלוסיית הגברים (Orzolek-Kronner, 2001). הסבר אפשרי להבדלים המגדריים נעוץ בכך שבפני האישה בחברה המערבית מוצב רף גבוה מכמה בחינות – מקצועית, חברתית ואישית, כולל תפקוד כאם וכרעה. נשים רבות חשות עומס רגשי כתוצאה מהצורך לשאת בכל התפקידים בצורה הטובה ביותר: להיות רעיה מושלמת, לקבל עבודה מושלמת, להעמיד בית מושלם ומשפחה מושלמת, ובתוך כך לשמור על מראה חיצוני מושלם. הלחץ החברתי לעמוד בהישגים בצורה מושלמת ולקיים את כל התפקידים עלול להוליד תסמינים של הפרעות אכילה (Gordon, 2000; Mensiner et al., 2007).

כמו כן, ניכר כי נשים זיהו את הקשר שנרקם בחברה בין רזון ותגמול חברתי, היינו הצלחה מקצועית ומראה חיצוני. בשל כך, נשים מדווחות כי שליטה על הגוף מביאה למעין שליטה על העולם החברתי (Goodman, 2002). בחברה שבה השפע והשירות המהיר והזמין שולטים, צומח "פרדוקס תרבותי" המגדל תרבות מזון מהיר יחד עם סגידה לאידאל הרזון. אנשים נעים בין אכילה וייסורי מצפון, ובכך גובר העיסוק החברתי המתמיד והכמעט-כפייתי באוכל ובאכילה. המענה המהיר שמזמנת החברה

לעיסוק יתר זה, כולל ניתוחים, דיאטות בזק ותרופות פלא, ואלו מוצגים בכל אמצעי התקשורת בצורה אידילית והחלטית (Hesse-Biber, 2007; Hesse-Biber et al., 2006). מסיבות היסטוריות שונות, הדגש על המשקל ויופי הגוף מודגש הרבה יותר אצל נשים מאשר אצל גברים.

## התקשורת כגורם סיכון לעידוד הפרעות אכילה

כאמור, התפיסה התרבותית-חברתית של מודל היופי באה לידי ביטוי בתקשורת ההמונים, בכתבות על יופי ודיאטות בשבועוני נשים, בפרסום חומרים מדכאי תיאבון ומאכלים דלי קלוריות ובהפצת עמדות ותפיסות שליליות על שמנים והשמנה. נוסף על כך, תעשיית האופנה, הסרטים והטלוויזיה אחראים לקידום ההשקפה שאדם מוערך ונאהב רק כאשר הוא רזה. הדבר נעשה באמצעות תסריטים היוצרים התייחסויות ומעצימים סטראוטיפים קיימים. בתסריטים אלו אידאל צורת הגוף והיופי מוצג לא רק באמצעות דוגמניות ושחקניות יפהפיות, אלא גם באמצעות עלילות שבהן ליופי (ולגוף הרזה) יש ערך נעלה המלווה בהצלחה גורפת. ניכר אם כן, שנשים חשופות מכל עבר למיתוס הקובע שיופי, הצלחה וערך עצמי תלויים בגוף רזה. לחץ כבד זה הוא אחד הגורמים לעלייה בשכיחות הפרעות האכילה (בכר, 2001; צוברי, 1993). תופעת הסגידה לרזון מוסברת גם באמצעות תאוריית ההשוואה החברתית של פסטינגר (Feastinger, 1954), הטוענת כי אדם מעריך את עצמו באמצעות השוואה מתמדת עם אחרים הדומים וקרובים לו, או עם כאלו הנחשבים מושכים בעיניו. החשיפה הקבועה של האדם לאמצעי התקשורת, המשדרים ללא הרף מסרים הקשורים באידאל הרזון ונעורי העד ומציגים נשים העונות על מאפייני האידאל, מביאה להשוואה מתסכלת. עדויות אמפיריות מציגות קשר בין חשיפה למסרים המועברים באמצעות תקשורת המונים והתנהגויות הלוקות בכל הקשור במזון ובהזנה (Harrison, 2000). ואמנם – ובהתאם לעיקרון שכלל שהחשיפה לתכנים ולמסרים בתקשורת ההמונים עולה כך אלו ייתפסו כריאליסטיים וברי השגה יותר (Gerbner, Gross, Morgan, & Signorielli, 1994) – נמצא כי חשיפה גבוהה למסרים הקשורים באידאל הרזון באמצעי התקשורת השונים מגבירה את האמונה כי אידאל זה מציאותי ובר-הישג (Holmstrom, 2004). ברור כי חייבים להתקיים תנאים אישיים מקדימים (כגון דימוי גוף נמוך) המקשרים בין החשיפה לתקשורת ההמונים לבין פיתוח הפרעות אכילה (Hesse-Biber et al., 2006), אך השפעת מסרי התקשורת כשלעצמה היא בדרך כלל רבה מאוד.

מחקרים רבים הבודקים את השפעת תקשורת ההמונים על הופעת הפרעות אכילה מתייחסים אל התקשורת הכתובה (עיתונים וכתבי עת) והמדוברת (לרבות קולנוע, טלוויזיה ורדיו) (Agras, 2001; Harrison, 2000; Hesse-Biber, 2007; Hesse-Biber et al., 2006; Holmstrom, 2004), אך ממעטים להתייחס או אינם מתייחסים כלל לאינטרנט כאל מרחב תקשורתי בעל השפעה רבה. האינטרנט הפך בעשור האחרון לרשת תקשורת משמעותית, אשר העתיקה אליה את ערוצי הצפייה, הפרסומות ומאגרי המידע. הרשת זמינה לכול ומושכת מאוד, בעיקר בני נוער, ועל כן

מחייבת בחינה ייחודית משל עצמה בכל הקשור להפרעות אכילה. כמו כן, באינטרנט, אותו מרחב וירטואלי הנוצר באמצעות התקשורת המקוונת ומשמש כסביבה חברתית מקבילה, מהווה סביבה ליצירת קשרים בין-אישיים כמו כל מרחב חברתי והפך את אמצעי התקשורת המסורתיים לאינטראקטיביים. מכאן שהאינטרנט מהווה שילוב של אינטראקציה חברתית והעברת מסרים מקובלים בתקשורת ההמונים, שילוב שבכוחו להשפיע באורח משמעותי ביותר על קהל משתמשי האינטרנט.

## בני הנוער והאינטרנט

חדירת האינטרנט לחיי הצעירים נחשבת למשמעותית אף יותר מחדירת הטלוויזיה והרדיו, זאת כיוון שהאחרונים שייכים ל"עולם המבוגרים", בעוד המחשב והאינטרנט מאפשרים מקום חופשי ושוויוני יותר לצעירים, לפחות על פי תחושתם (ברק, 2006). ואמנם אוכלוסיית המתבגרים צורכת את שירותי האינטרנט בשכיחות הגבוהה ביותר בהשוואה לקבוצות הגיל האחרות (Peter, Valkenburg & Schouten, 2006). סקר שנערך בארצות הברית העלה כי 87% מן המתבגרים (גילי 12–17) משתמשים באינטרנט, לעומת 66% מן המבוגרים. יתרה מזאת, מתוך אוכלוסיית המתבגרים הצורכת את שירותי האינטרנט, 51% משתמשים באינטרנט על בסיס יומי (Lenhart, Madden & Hitlin, 2005). מבין בני הנוער המשתמשים באינטרנט, נמצא כי 55% מצטרפים לרשתות חברתיות כלשהן, והתנהגות זו נפוצה יותר בקרב נערות (70%) מאשר בקרב נערים (Lenhart & Madden, 2007). בסקר שנערך בארץ נמצא כי 49% מילדי ישראל בני 5–12 עושים שימוש כלשהו באינטרנט, והאחוז עולה עם הגיל: בקרב בני 13–17 אחוז המשתמשים הוא הגבוה ביותר – 91% (Tim, 2007). ניכר אפוא כי השימוש באינטרנט בקרב בני הנוער הוא מובן מאליו, מהווה חלק בלתי נפרד מעולמם והם מעדיפים אותו על פני סוגי תקשורת מתחרים (Bargh & McKenna, 2004).

שימושים במגוון האמצעים האינטראקטיביים מאפשר לבני הנוער מפגש תוכני וחברתי קל, נוח, זמין וספונטני עם בני גילם ואחרים. מתבגרים מנצלים את השימוש באינטרנט לתקשורת בין-אישית עם חברים משכבר או עם זרים בשכיחות גבוהה מזו שבקרב מבוגרים (Thayer & Ray, 2006). תקשורת זו עשויה להיעשות לצורכי שמירת קשר, יצירת קשר חדש, לימודים או חיפוש תמיכה רגשית וחברתית. נמצא כי כמחצית מבני הנוער פונים לאינטרנט לחיפוש אחר תמיכה ועזרה בנושאים המאפיינים קשיים של גיל ההתבגרות (Gould, Munfakh, Lubell, Kleinman & Parker, 2002). חוויית הקבלה והנתינה של משוב ותמיכה באינטרנט מהווה בסיס חשוב ביצירת מערכות יחסים ובהבניית הדימוי העצמי וכן מסייעת לרווחתם הנפשית של המתבגרים (Valkenburg, Perer & Schouten, 2006). אלו מהותיים ביותר במיוחד בגיל ההתבגרות, בשל היותו מאופיין ב"גיבוש זהות" (Steinberg, 2002).

כיוון שהתקשורת הבין-אישית מבוססת לעתים קרובות על טקסטים הגלויים לעיני משתמשים אחרים, יש לה משמעות והשפעה רבה על עיצוב הדימוי העצמי של

המתבגר. המפגש הבין-אישי באמצעות האינטרנט מספק למתבגרים הזדמנויות רבות יותר להעצמת הדימוי העצמי מאשר מפגש פנים אל פנים, וזאת בעיקר בגלל הסרת העכבות המאפיינת את התקשורת המקוונת. בתקשורת בין-אישית אסינכרונית – כמו באמצעות פורומים ובלוגים – המתבגרים חופשיים לבחור אל מי להגיב וכן לסנן תגובות של אחרים ולגבש את הדימוי העצמי שלהם על בסיס התגובות הנבחרות. מחקר אשר בדק את השפעת התקשורת הבין-אישית באינטרנט על הדימוי העצמי-החברתי בקרב מתבגרים (גיל ממוצע כ-15), מצא כי הוא אכן הושפע מתגובות שניתנו להם: תגובות משוב חיובית העלתה את הדימוי העצמי, בעוד שמשוּב שלילי דיכא אותו (Valkenburg et al., 2006). מכאן גם ניתן ללמוד על כוחה של תקשורת באמצעות האינטרנט, ויש להניח כי שילוב של מצב רגשי-חברתי, מאפייני אישיות ותקשורת מקוונת ייצרו השפעות מסוגים שונים על הפרט, אם לחיוב ואם לשלילה.

### נוער בסיכון גולש באינטרנט

פעילות באינטרנט היא מנת חלקם של בני נוער באשר הם, אלו המצויים בסיכון לפיתוח הפרעות פתולוגיות ואלו החווים את גיל ההתבגרות על אתגריו באופן נורמלי. למשתמש ברשת אפשרויות בחירה מגוונות, כולל שימוש באין-ספור מאגרי מידע במגוון נושאים, ברמות מקצועיות שונות ופרי עטם של כותבים שונים; כמו כן קיימים קהילות ופורומים המציעים מידע, הכוונה ותמיכה מאנשים אשר חווים או חוו בעבר משברים וקשיים או מקורבים למי שמתמודד עמם. ואמנם ניתן לראות כי בני נוער החווים קשיים פונים לאינטרנט למטרות שונות, אם לשם צריכת מידע בכל הקשור לקושי שלהם, אם לחבירה לקבוצות תמיכה לצורכי התמודדות בקושי ואם לשם חבירה לקבוצות אחרות. הנער החווה קושי רגשי חש לעתים קרובות בודד בחווייתו, ופנייה אונימיית לאינטרנט מאפשרת את פריצת הבריחה (Barak, Boniel-Nissim & Suler, 2008), אך זו יכולה לשמש הן לטוב והן לרע; לדוגמה, נער אבדני יכול למצוא באינטרנט כלים והוראות לסיום חייו, כמו גם תמיכה נפשית פורום אבדניים הראה כי המוטיבציה להשתתפות בפורום שכזה קשורה בצורך לפגוש אחרים בעלי מחשבות דומות כך שיוכלו לשתף אותם במחשבותיהם האבדניות (Eichenberg, 2008). חוויית האוניברסליות של המצוקה, האופיינית לקבוצה טיפולית (Yalom & Leszcz, 2005), מהווה לכשעצמה הקלה רבה בקבוצות תמיכה מקוונות, בבחינת "צרת רבים חצי נחמה" (Bane, Haymaker & Zinchuk, 2005). דוגמה נוספת: באינטרנט מתפרסמים יומנים אישיים (בתכנת בלוגים) המתארים את חוויית החיתוך העצמי באמצעות תמונות ושירה, ואתרי קבוצות שונות המספקות מידע ותמיכה למי שפוצעים את עצמם, כמו גם למקורביהם. חשש מחשיפה אישית וסטראוטיפים ושיפוט בסביבה הפיזית, מביאים רבים מאלו לסביבה המקוונת. מאידך גיסא, יש מי שהשתייכות לקבוצה מסוימת היא שחושפת אותם לפעילות החיתוך העצמי. השתייכות לקהילה וירטואלית השותפה לפעילות של חיתוך עצמי פורצת את תחושת הבידוד, הבושה והצורך בהסתרה (Adler & Adler, 2008).

נוער בסיכון נחשף אם כן לשתי הפנים של האינטרנט (Barak & King, 2000), הטובות והרעות; שפע המידע וקהילות מקוונות עשויים להיות עבורו דרך לקבלת עזרה או לחלופין, להתדרדרות.

## התופעה של פרו-אנה

קבלת עצות ורעיונות להורדה במשקל לסובלים מאנורקסיה אינה תולדה של האינטרנט. בעבר יכלו המעוניינות בכך לקבל מידע זה באמצעות כתבי עת, ספרים אוטוביוגרפיים של נשים אשר סבלו מאנורקסיה, ספרי רפואה ותזונה ואף במסגרת קבוצות תמיכה לנשים בהחלמה מהפרעות אכילה. אולם רשת האינטרנט **מיסדה** תופעה זו ואף הרחיבה אותה לכדי קהילה לגיטימית עבור אותן נשים עם הפרעות אכילה אשר אינן מעוניינות לקבל טיפול (Dias, 2003). ספרות המחקר טרם גיבשה ממצאים חד-משמעיים בנוגע למידת ההשפעה של פעילות באינטרנט, כמו השתתפות בקהילות פרו-אנה, על פיתוח הפרעות אכילה (Grunwald, Wesermann & Rall, 2008), אך לאור הידוע על ההשפעה של קבוצות מקוונות בכלל על המשתתפים בהם (McKenna, 2008), סביר להניח שהשפעה זו היא רבה מאוד.

פרו-אנורקסיה (pro-anorexia) המכונה בקיצור ובמעין חיבה "פרו-אנה" (Pro-Ana), היא תופעה אשר השתרשה באינטרנט בעשור האחרון ומבוססת על נשים (בעיקר מתבגרות) הרואות באנורקסיה אורח חיים לגיטימי (Ana Abbate Dağa, 2003; Gramaglia, Piero & Fassino, 2006; Brotsky & Giles, 2007; Dias, 2003). נשים אלו מתייחסות להפרעות אכילה כאל בחירה מדעת, אורח חיים, ולא כאל בעיה נפשית-רפואית, המחייבת טיפול. נערות כאלו מתחברות לקהילה וירטואלית מיוחדת ויעודית על מנת לתמוך האחת בשנייה בקשר לנושא הירידה במשקל וליצור סביבה חברתית, שלא רק שאינה שוללת את ההרעבה העצמית והמראה הצנום, אלא מעודדת ומחזקת אותם. משתמשות הפרו-אנה הן נערות שאינן מוכנות לפנות לעזרה ולהחלים, אלא להפך – הן מעוניינות לשמר ולתחזק את מצבן. עם זאת, יש לציין כי ההגדרה של פרו-אנה על ידי המשתתפות עצמן כקבוצה **שעדיין** אינה מוכנה לקבל טיפול, מרמזת על כך כי קיימת אצלן מודעות לאי-הנורמליות של מצבן הפסיכולוגי וכי טיפול נלקח בחשבון כאפשרות בשלב מאוחר יותר (Dias, 2003). עובדה זו מראה כי הנערות מבחינות עצמן מנערות אחרות הסובלות מהפרעות אכילה בכך שהן מניחות שהבעיה ניתנת לשליטה וכי ביכולתן לעצור אותה בכל רגע שתבחרנה. הבחנה זו שיוצרות משתתפות קהילות פרו-אנה סותרת את הקישור המקובל (שאותו מטפחת תקשורת ההמונים) בין פרו-אנה לבין עידוד הפרעות האכילה (Abbate Dağa et al., 2006; Mulveen & Hepworth, 2006).

קהילות פרו-אנה מצויות באינטרנט בשמות שונים, כגון: Pro-Ana, ANAMADIM, Pro-Anorexia, Pro-ED (Pro-Eating Disorder), Thinspiration, EDs, friends, Starving for Perfection, Dying to be Thin. חשוב להבחין בין פרו-אנה ופרו-מיה (Pro-Mia), המתייחסת לפרו-בולימיה. ידוע כי באנורקסיה ייתכנו

מצבים המאפיינים בולימיה (ולהפך), ובתוך הקהילה המשתתפות מתחבטות לעתים בזהותן, בשל התנהגות אכילה שאינה עקבית ונעה בין צום לבין זלילה. באתרי פרו-אנה מתקיימת היררכייה שלפיה "אנה" נחשבת יותר, בשל יכולת השליטה העצמית, בעוד "מיה" נחשבת ירודה, "מלוכלכת" או "אנה שכשלה". מצב זה יצר בקהילות וירטואליות רבות קטגוריה נוספת: "בולימרקסיה" (Bulimexia), המתאייחסת לזהות של פרו-מיה בתוך קהילת פרו-אנה. קהילות פרו-מיה, עם זאת, יצרו מערכת כללים משל עצמן, הדוחה את אורח החיים של "אנה", וטוענת כי המאמץ לירידה במשקל נחשב יותר מן הירידה במשקל כשלעצמה. מבחינה פסיכולוגית, ההשתייכות לקהילה בעלת נורמות וערכים מסוימים – פרו-אנה או פרו-מיה – יוצרת לכידות קבוצתית ותחושת שייכות חזקה (Giles, 2006). מעניין לציין כי למרות הקיום הבסיסי הווירטואלי של קהילות אלו, הן יצרו סימנים מזהים החוצים את גבולות האינטרנט, בין השאר, צמידים מיוחדים אשר המשתתפות עונדות – אדום לפרו-אנה וכחול לפרו-מיה. מיסוד התופעה לכדי קהילה יצר אם כן סממני תרבות ומחויבות חברתית החוצים את המטרה של עמידה באידאל הרזון.

## למה דווקא באינטרנט?

כפי שצוין לעיל, במהלך גיל ההתבגרות מבססת המתבגרת את זהותה העצמית; האינטרנט מהווה מרחב נוסף לבחינה ולהבניה של הזהות (Valkenburg & Peter, 2008). התקשורת באינטרנט, המושתתת בעיקר על טקסטים, מאפשרת לפרט "להשליך" מעצמו על המרחב הווירטואלי העמום והלא ודאי, להביע היבטים של זהותו בצורה אותנטית ולחשוף את "האני האמיתי" ביתר ביטחון (Bargh & McKenna, 2004). האנונימיות, אי-הניראות, הרמזים הלא מילוליים והיעדר קשר עין מאפשרים חשיפה מהירה שאינה מסויגת כמעט, המכונה "אפקט הסרת העכבות המקוון" (online disinhibition effect). ניכר כי מאפייני האינטרנט מאפשרים חשיפה ושיתוף מהיר ברמה העולה מאוד על זו המתרחשת במציאות הפיזית (Joinson, 2001; Suler, 2004).

לאינטרנט אפיונים ותפקיד מיוחדים בהקשר של עידוד אנורקסיה. בתקשורת ההמונים מועברים אמנם מסרים הקושרים רזון עם אטרקטיביות והצלחה, אולם החברה אינה מעודדת הפרעות אכילה ואף מגנה אותן. באינטרנט, לעומת זאת, בשל הכתיבה והפרסום החופשיים וחסרי העריכה והביקורת, כל מסר הוא "לגיטימי", לפחות כל עוד אינו מהווה עברה בעליל על החוק. מבחינה זו, חופש הביטוי המאפיין את האינטרנט ואשר עליו עומדים (ואף נלחמים) רבים, אינו רק בעל היבט חיובי של חירות האדם וחופש הבעת הדעה, אלא הוא אף אמצעי יעיל ורב עצמה להשפיע באופן שלילי על משתמשים רבים, במיוחד על אלו המגבשים זהות, מחפשים תשובות, חלשים באופיים ובעלי בעיות נפשיות (ברק, 2000). נערה יכולה אפוא לחוש בלבול רב אל מול המסרים הכפולים המופצים בתקשורת, ובמיוחד באינטרנט – אם הפרעות אכילה מסוג אנורקסיה מוסברות בין השאר כניסיון לעמידה באידאל הרזון, איך יכולה אותה חברה שיצרה את האידאל הזה לדחות את הסובלות מהפרעות אכילה?

רשת האינטרנט, הכוללת מידע רב ומגוון ואשר יש בה דעות ורעיונות מכל סוג, עשויה לשמש כמרחב נוח וזמין לבחינת אותם מסרים. הנערה יכולה לחמוק אל האינטרנט על מנת לבחון את "דעת הכלל" בצורה המאפשרת לה לשמור על ריחוק נוח באמצעות האנונימיות ויכולת הבריחה הקלה, ולהחליט איזה מידע תיתן ותצרך; במילים אחרות, לגבש תפיסות, דעות ועמדות באשר לדמותה הרצויה ולדרכים להשגת דמות זו. יש לכך משמעות רבה, בעיקר עבור נערות הנמצאות בשלבים מוקדמים של התפתחות הפרעות אכילה, שכן אלו ידועות בהתנהגויות של התבודדות, חשאיות ונתק מן הסביבה. הסטיגמה המלווה לחשיפה, כמו גם נטיית החברה להישען על מידע סנסציוני, שהוא לקוי ומעוות בכל הקשור בהפרעות, מחייב את הנערות לפנות לדרכים יצירתיות יותר לקבלת תמיכה ולמציאת קבוצת השתייכות (Dias, 2003).

פנייה לאינטרנט מהווה לפיכך מעין צומת דרכים, כאשר פנייה לצד האחד עשויה להפגיש את המשתמש עם מידע הקושר הפרעות אכילה עם פרו-אנה או פרו-מיה, ופנייה לצד האחר עשויה להפגיש עם מידע הקושר הפרעות אכילה עם טיפול והחלמה. מעניין וחשוב לציין כי השוואה בין אתרי פרו-אנה ואתרים העוסקים בטיפול בהפרעות אכילה מראה כי אתרי פרו-אנה מושכים יותר משתמשי אינטרנט. הגיל הממוצע של הגולשים לאתרי פרו-אנה הוא 16.7, ומאחר שהפרעות אכילה נפוצות בקרב נערות בגיל ההתבגרות, סביר להניח כי אתרים אלו פופולריים ומושכים עבור נערות בסיכון (Chesley, Alberts, Klein & Kreipe, 2003).

ילדים ונוער הם צרכנים פעילים של מידע הקשור בבריאות באמצעות האינטרנט (Franck, Nobe & McEvory, 2008). גם באוכלוסייה הכללית שימוש באינטרנט להשגת מידע בריאותי הוא נפוץ מאוד: סקר אשר נערך בשנת 2005 בארצות הברית גילה כי תשעה מתוך עשרה גולשים באינטרנט תרים אחר נושאים הקשורים בבריאות. מן הסקר עולה כי חלה עלייה משמעותית בהתעניינות בנושאים הקשורים בדיאטה ורזון – 51% בשנת 2004 לעומת 44% בשנת 2002 (Fox, 2005). גם מהבחינה הטכנית, חיפוש בעזרת מנועי חיפוש אחר אתרים הקשורים למשקל הגוף ולתזונה מניב לרוב מידע הקשור בדיאטות, הפרעות אכילה ופרו-אנה. המתבגר התר אחר מידע בנוגע לירידה במשקל – כמו בחיפוש אחר שיטות להרזיה מהירה – עשוי להגיע שלא בכוונה תחילה למידע הקשור בפרו-אנה ולמצוא עצמו הולך ומתחבר לקהילה זו. השילוב של לחץ לירידה במשקל, זמינות המידע המקוון והיכולת לתרגמו למעשים המביאים לתוצאות מהירות (כמו הצטרפות לקהילת פרו-אנה), עשוי להיות מסוכן במיוחד עבור בני נוער בעלי הערכה עצמית נמוכה המחפשים אחר פתרונות מהירים (Norris, Boydell, Pinhas & Katzman, 2006).

הסטיגמה הקיימת בנושא הפרעות אכילה עלולה להפוך את הסובלת מהן לאדם בודד מאוד, על אחת כמה וכמה כאשר מדובר בהרעבה עצמית הנעשית מבחירה. במצב נפשי מיוחד כל כך, האינטרנט מספק למתבגרים אנורקטיים המתחברים לקבוצת פרו-אנה מקום מוגן למציאת אחרים בעלי אורח חיים ותפיסת עולם דומים לשלהם. כיוון שפורומים באינטרנט מספקים מקום שבו משתתפים יכולים

לתת ולקבל תמיכה ובמקביל לשמור על האנונימיות שלהם, הם מהווים קבוצת השתייכות והתייחסות משמעותית ביותר. היכולת לפנות ישירות לאחרים ולהתייחס בגלוי להפרעות האכילה מאיימת מאוד במציאות הפיזית, אך באינטרנט היא הופכת בקלות רבה לגיטימית וברת ביצוע. החשש מהתגובה של האחר ומהעמידה בפני ביקורת ושיפוטיות בכל הנוגע לאורח החיים וחשיפת המראה החיצוני טרם הגיעו ל"יעדו", מתמזערים (ואף נעלמים) בשל האנונימיות ואי-הנראות האופייניים לאינטרנט (Gavin, Rodham & Poyer, 2008). הבדידות האופיינית לסובלות מהפרעות אכילה נפרצת בקהילה המקוונת, והמתבגרת מוצאת עצמה כשותפה בקבוצה תומכת, מקבלת, מבינה ומעודדת, המכילה אחרות הנמצאות בדיוק במצבה היא. חוזקה של קהילה זו בא לידי ביטוי, בין השאר, במידע המועבר בין המשתתפות, היכולות כל העת לפנות לקבלת עצה והכוונה מחד גיסא ולספק מענה מניסיון מאידך גיסא; אלו מהווים מרכיבים פסיכולוגיים חשובים בקבוצות תמיכה ברשת הגורמת לחוויית העצמה אישית של המשתתפים ולהטבת תחושות הרווחה הכללית שלהם (Barak et al., 2008).

### מאפיינים של אתרי פרו-אנה

האגודה לאנורקסיה נרבוזה והפרעות אכילה (ANAD – National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders) ביקשה בשנת 2001 מאתרים המאפשרים קיומן של קהילות פרו-אנה לחסום אפשרות זו. חלק מהאתרים נענה לבקשה, אך חלק אחר, למרות פעולות מחיקה ראשוניות, אישר הקמת קהילות כאלו מחדש. בדיעבד, היו מי שטענו כי ההתייחסות הדוחה והמגנה כלפי קהילות פרו-אנה מקוונות הביאה לתוצאה ההפוכה, דהיינו אתרים אלו הפכו מסקרנים ומושכים יותר בשל האיסור שבהם (Mulveen & Hepworth, 2006). כיום, קהילות פרו-אנה מתנהלות במחתרת ובמרחבים וירטואליים שקשה לשלוט בהם (כמו באמצעות בלוגים עצמאיים ורשתות חברתיות גדולות). קישורים אשר מובילים לאתרי פרו-אנה מגיעים לעתים קרובות לדפים ריקים מתוכן. גם מציאת אתר אינה מבטיחה שביקור חוזר בו יתאפשר, שכן כתובות האתרים הללו מתחלפות במהירות רבה, מה שמקשה על החיפוש והאיתור. אתרים אחרים נבנים תחת שמות שונים המטשטשים כל קשר למהותם, כך שרק המצויים בסוד העניין יכולים להגיע אליהם בקלות. ההערכה המקובלת היא שיש כמה מאות אתרים כאלו באינטרנט, אם כי מעט מאוד ידוע על אתרים בשפות שאינן אנגלית (Abbate Dağa et al., 2006; Brotsky & Giles, 2007).

בחלק מאתרי פרו-אנה, מופיעה בדף הכניסה אזהרה למשתמשים, האומרת כי מדובר באתר פרו-אנה ועל כן האחריות בצריכת המידע היא על המשתמש בלבד, וכי הכניסה אסורה לבעלות הפרעות אכילה המצויות במסגרת טיפולית או למי שאינן מאמינות בתפיסה של פרו-אנה. למי שבחרות להיכנס, מוסבר כי האתר מספק מקום נטול שיפוט וביקורת, שבו אנורקטיות שאינן מוכנות (עדיין) להתחיל בטיפול יכולות לשתף בחוויות אישיות ולקבל מידע ותמיכה. אחד המרכיבים המרכזיים באתרים

אלו הוא מודלים חזותיים של אנורקטיות אשר משמשים לדוגמה ולהשראה עבור חברות הקהילה ("thinspiration"). מודלים אלו כוללים תמונות של נשים אשר הגיעו "לאידאל המיוחל" של הרזון, וכן תמונות של נערות המתעדות את הירידה במשקלן. כמו כן ניתן למצוא באתרים אלו טיפים ושיטות לירידה במשקל ולהערמה על המשפחה והחברים, ובכללם גם להטעיית צוות רפואי במקרה של טיפול או אשפוז, חישובים למדידת רמת השומן בגוף ורמת הצריכה הקלורית ופירוט לשם החלפת מידע ותמיכה בחברי הקהילה (Dias, 2003; Gavin et al., 2008).

בדומה לפרומי תמיכה רבים אחרים ברשת, פורום של קהילת פרו-אנה רוחש פעילות. מספר המשתתפות הפעילות שונה מקהילה לקהילה ונע בין חמש–שש לכמה עשרות. בפורומים אלו, רוב המשתתפות כותבות לעתים קרובות מאוד, בין פעם אחת לכמה פעמים ביום. המשתתפות מספרות על הקורה אתן (בדרך כלל, אך לא רק, בהקשר של היותן אנורקטיות) במסגרת המשפחה, הלימודים והחברים ומוצאות "אוזן קשבת" רגישה ופעילה במשתמשות אחרות המתעניינות בהן, רגישות למצבן המיוחד, מעודדות ומחזקות. בפורום מתקיימת רמה גבוהה של אינטראקטיביות, כלומר, חילופי דברים דינמיים בין משתתפת לאחרות. שרשור הודעות הנו בדרך כלל ארוך, מה שמעיד על עניין רב של המשתתפות האחת בשנייה ופעילות מקוונת נמרצת. האווירה הנוצרת בפורום היא אם כן של קבוצה פעילה מאוד, אכפתית, רגישה, מבינה, תומכת, מפרגנת ומסייעת.

יש להדגיש כי הפורום אינו משמש לתמיכה נפשית גרדא, אלא גם להעברת מידע מעשי ו"מועיל" בין המשתתפות. כך, הודעות רבות מכילות מרשמים מפורטים, הפניות (קישורים) למשאבי מידע שונים, טכניקות להורדת "משקל מיותר" מאזור זה או אחר בגוף ועוד. משתתפות גם מעלות שאלות מעשיות שונות ומקבלות שפע של עצות והוראות במענה לשאלות אלו. מנהלות הקבוצה מתפקדות כמנחות הראשיות ומספקות את מירב המידע והתשובות, אך לוקחות בכך חלק פעיל גם משתתפות אחרות.

אחת התופעות הבלתי נמנעות הקיימות ואופייניות לקבוצות תמיכה מקוונות בכלל, היא יצירת קשר אישי בין שתיים (או יותר) ממשתתפות הקבוצה, באמצעות "ערוץ תקשורת אחוריי" (כגון דואר אלקטרוני או תיבת מסרים אישיים המצויה באתרים רבים) וכן באמצעות תקשורת לא מקוונת (בטלפון או במפגשי פנים אל פנים). בצורה זו, רשת האינטרנט משמשת למעשה כאמצעי לפגישה והיכרות בין שתי מתבגרות הנמצאות במצב דומה אך חשות בודדות במצבן לפני מפגש זה. המפגש הזה, אם הוא מוצלח מבחינת התאמה בין-אישית, יוצר דינמיקה נוספת לשימור וטיפוח המצב האנורקטי, שהיה יכול אולי להימנע אלמלא ההיכרות המקוונת בקהילת הפרו-אנה.

## מחקר על קהילות פרו-אנה

ניתוח תוכן של אתרי פרו-אנה הראה כי הנושאים המרכזיים העולים בקרב חברות הקהילה הם שליטה, כוח ושלמות. כמקובל בכת, סיגלו לעצמן קהילות פרו-אנה

רבות מטפורות דתיות, הנחיות לאורח חיים ברוח התפיסה של פרו-אנה ורשימת מקורות להשראה. באתרים רבים משובצים גם מזמורים ל"אנה" ורשימת עקרונות הכת. החברות בקהילה מחויבות לתפיסות הללו אם באמצעות הצהרות בפורום, מילוי טופס וחתימה בדם על חוזה מחויבות ל"אנה". החברות מקבלות לעתים מכתב מ"אנה", הקוראת להן לשמירה על הרזון ומימוש השליטה בגופן (Norris et al., 2006).

רשת האינטרנט מאפשרת יצירת קהילה סגורה בעלת יכולת לסינון ולדחייה של משתתפים. הלכידות והייחודיות הנוצרות בקהילה שכזו מייצרות שפה של "אנחנו" מול "הם" ושמירה קנאית על הייחודיות של החברות בפרו-אנה אל מול אותם אנשים "נורמלים" ו"רגילים". חברות קהילה כזו בחרו באורח חיים שונה, עובדה המספקת להן נחישות לשלוט במעשיהן ולהתייחס בזלזול לסובב אותן. בתוך כך, יוצרת קהילת פרו-אנה מעמד אליטיסטי שאליו לא כל אחד יכול להגיע. רמת הלכידות המורגשת בקהילת פרו-אנה והאדרת הייחודיות שלה גוררות ביטויים המראים על בידול הקהילה באינטרנט מכל סביבה חברתית, משפחתית וטיפולית מחוץ לרשת. כך נוצרת מעין התנהלות של כת סודית, שנאסר לחשוף כל פרטים הקשורים אליה (Gavin et al., 2008; Giles, 2006). כתוצאה מכך קשה לאמוד את מספר החברות בקהילה ועד כמה היא נפוצה בקרב הסובבים אותנו בסביבה הפיזית. יש לציין כי למרות הזוהר שבהשתייכות לכת סודית, אין ההסתרה קלה לחברות הקהילה. ביטויים של צורך בחשיפה בפני אנשים קרובים שאינם מתוך הקהילה עולים בדיונים בפורומים של פרו-אנה, אולם העצה והדרישה החד-משמעית העולה מנגד היא להימנע מכל גילוי, שכן חשיפה שכזו תוביל לחוסר הבנה, הרס יחסים ועגמת נפש (Dias, 2003; Gavin et al., 2008).

במחקר שבחן הודעות בפורום פרו-אנה שהתפרסמו במשך שלושה ימים רצופים נמצאו כמה מאפיינים: ראשית, מרכיב התמיכה הוא הבולט ביותר וניכר בתכתובות השוטפות. התמיכה כוללת מחמאות וחיזוקים לירידה במשקל, עידוד במצבים של קושי ומשבר ושיתוף בחוויות אישיות כדרך להפגת תחושת הבדידות וחיזוק תחושת ה"ביחד". כיוון שלאורח החיים של אנורקטיות יש ביטוי פיזי בולט, הופכות משתתפות פרו-אנה ביטויים אלו ליעדים בתהליך הרזון: סממנים כמו: נשירת שער, שיבוש בזמן הופעת הווסת, צמיחת פלומת שער על פני הגוף ועוד, מהווים תחנות בתהליך המחייבות התייחסות בפורום, התייחסות המכילה הסברים ותשבחות (Gavin et al., 2008); שנית, התכתובות בפורום מספקות מידע רב הקשור בטכניקות לירידה במשקל, ואלו כוללות אימוני כושר ודיאטות מסוגים שונים. נמצא כי השיתוף במידע בין חברות הקהילה אינו בא ממקום של התרסה ויצירת לחץ לירידה במשקל, אלא כדרך לשמירה על שליטה, כדי להימנע מלהגיע למצב של הפרעות אכילה בהגדרתן הקלינית, הפרעות המקושרות בקהילה עם יציאה משליטה (Mulveen & Hepworth, 2006). סקירה נוספת של פורומי פרו-אנה מראה ביטויים של קושי רגשי, והבולט בהם קשור בתחושות של חוסר הבנה וקבלה מצד הסביבה הקרובה וידיעה כי אורח חיים זה

מחייב הסתרה ובידוד. נוסף על כך, חשוב לציין שחברות הקהילה מבטאות מדי פעם גם לבטים בנוגע למצבן הבריאותי וצורך אפשרי בריפוי; כלומר הן אינן מנותקות מהבנת הסכנה הכרוכה באורח חייהן (Dias, 2003). מאפיינים אלו מקבלים חיזוק נוסף במחקר נועז (אם כי נתון במחלוקת מבחינה אתית), שבמסגרתו התחזתה אחת החוקרות לנערה התומכת בפרו-אנה, במטרה לחדור לקהילה. ההשתתפות בקהילה הביאה את החוקרים להערכה ולחיזוק הטענה שהזכרה קודם, כי המטרה המרכזית בהשתייכות לקהילת פרו-אנה היא הפגת הבדידות ושיתוף בחוויות האישיות שהן בבחינת סוד במציאות הפיזית. השיח בקהילות אלו מתייחס לקושי הרגשי המתלווה לבדידות ולניכור מן הסביבה הקרובה, כמו גם לחשש מפני איבוד שליטה. גם במחקר זה נמצא כי התייחסות חברות הקהילה לטיפול ולעזיבת אורח החיים של פרו-אנה הייתה חיובית ותומכת, ולא בהכרח שלילית כפי שניתן היה לשער (Brotsky & Giles, 2007).

הספרות המקצועית מנסה למפות את אתרי פרו-אנה בקטגוריות מובחנות. סקירה של 12 אתרי פרו-אנה העלתה את המאפיינים הבאים: שני שלישים מהאתרים כללו מידע על אודות מנהלת האתר (אשר במחצית מן המקרים הייתה מתחת לגיל 18) ועל התנהגויות מסוכנות מעבר להפרעת האכילה, כמו פגיעה עצמית וניסיונות אבדניים. יש לציין כי מנהלות אתר פרו-אנה הן דמויות נערצות בעיני המשתתפות בקהילה; כ-60% מהאתרים כללו אזהרות שנועדו למבקרים שאינם סובלים מהפרעות אכילה ושלא מאמינים באורח החיים של פרו-אנה, שלא להירשם לאתר; למעלה מ-90% מהאתרים כללו תכנים לצורכי השראה, כולל תמונות של נשים רזות באופן קיצוני, שירי עידוד והלל ל"אנה" ומכתבים מ"אנה"; שני שלישים מהאתרים כללו עצות ותחבולות שמטרתן לשמר ירידה במשקל ולהסתירה מהסביבה, לרבות מידע על שימוש בכדורים, משלשלים, דרכי הרעבה והקאה והימנעות מאכילה במפגשים חברתיים משפחתיים (Norris et al., 2006). יש להדגיש, כי בניגוד לדעות קדומות מקובלות, באתרי פרו-אנה לא נמצאים מסרים המעודדים מוות או שאיפה למוות, אלא מדובר על חיים בדרך אחרת, בדרך כלל לתקופה מוגבלת.

סקירה אחרת, שבחנה 47 אתרי פרו-אנה, העלתה כי 54% מביניהם כללו את עקרונות הכת, לדוגמה: "אני מאמינה בשלמות והרעבה כאמצעי להשיג זאת"; 27% מבין האתרים כללו ציטוטים ואמרות של "אנה", לדוגמה: "גאולה באמצעות הרזיה"; 31% הציגו את חוקי "אנה"; 21% העמיקו לכדי תיאור "אנה" ככת בעלת עקרונות ומצוות, לדוגמה: "אני מקדישה את חיי לאנה, היא תהייה עימי בכל מקום אליו אלך ותדאג שלא אסטה מדרכי, אף אחד אחר אינו חשוב. אני מתחייבת לכבד אותה ולגרום לה להתגאות בי". כל הביטויים באתרים אלו קשרו אכילה עם חולשה והיעדר שליטה, אשר יכולים להוביל לעלייה במשקל, או לחלופין לירידה בלתי נשלטת בו, ההופכות פרו-אנה להפרעת אכילה קלינית שלא מבחירה. סקירה של עצות והנחיות באתרים אלו העלתה נתונים מדאיגים: ב-82% מבין האתרים הובאו רשימות אמונות שגויות שעליהן נשען האדם הנורמטיבי; 47% הציעו פתרונות מסוכנים; 90% הציעו דרכים

להולכת שולל של ההורים; 15% מבין האתרים הציגו דרכים להסתרה מפני אנשי טיפול (Abbate Dağa et al., 2006). המידע הרב העולה מן האתרים של פרו-אנה מראה כי אין מדובר רק ברצון לירידה במשקל, אלא ש"אנה" היא מין ישות עילאית המקיימת שיח חי עם אותן נשים; מה שמראה כי תופעת הפרו-אנה ממלאת צורך רגשי עמוק הבא לידי ביטוי בהתנהגויות האכילה המסוימות (Dias, 2003).

מעניין להיווכח שלמרות הדמיון הרב בין אתרי פרו-אנה, ניתן גם לזהות הבדלים. סקירה של שישה אתרי פרו-אנה הראתה כי ניתן לתאר את אלו על ציר אשר קצהו האחד כולל אתרים המעודדים התנהגויות סיכון הבאות לידי ביטוי בעצות מעשיות לירידה במשקל, כמו גם בעצות לפציעה עצמית, ובקצהו השני ניתן למצוא אתרי פרו-אנה המסתייגים מעידוד התופעה ומבחינים עצמם מהפרעות אכילה ואף מתריעים מפני פיתוח תסמינים כאלו. אתרים אלו מגדירים עצמם כמקום לתמיכה וקבלה שאינה שיפוטית עבור נערות אשר אזלה תקוותן מלהירפא מאנורקסיה. בין קצוות אלו נמצאים אתרי פרו-אנה המשלבים עידוד לירידה במשקל עם קריאה כזו או אחרת להבחנה מהפרעות אכילה ו"התדרדרות" אליהן (Lipczynska, 2007).

כך או אחרת, הדמיון הקיים בין אתרי פרו-אנה שונים יוצר אבחנה ברורה בינם לבין אתרים אחרים, בפרט אלו המיועדים למחלימות מהפרעות אכילה. למשל, אתרי פרו-אנה מאורגנים חזותית ומושגית יותר מאתרים להחלמה מהפרעות אכילה. כמו כן, הראשונים זוכים למבקרים ולצפיות רבים יותר: צ'סלי ועמיתים, למשל, דיווחו על כ-35,000 מבקרים בממוצע באתרי פרו-אנה לעומת כ-28,000 מבקרים בממוצע באתרי טיפול בהפרעות אכילה (Chesley et al., 2003). מחקר משווה הציג ניתוח לשוני של 82 הודעות אשר פורסמו בפורומי פרו-אנה ו-80 הודעות אשר פורסמו בפורומים להחלמה מהפרעות אכילה, וכן 28 דפים מאתרים של פרו-אנה ומאתרים להחלמה מהפרעות אכילה. המרכיבים שנבחנו כללו: ביטויים לתהליך רגשי, תהליך קוגניטיבי, תהליך חברתי, התייחסות על פני ציר זמן (עבר, הווה, עתיד), התייחסות לאוכל וכל הקשור בו, התנהלות בבית הספר וביטויים הקשורים במוות. מן המחקר עלה שבאתרים ופורומים של פרו-אנה נעשה שימוש רב יותר במילים חיוביות ופחות שימוש במילים המשקפות חרדה, לעומת אתרים ופורומים של החלמה מהפרעות אכילה. כמו כן, באתרים ופורומים של פרו-אנה נעשה במובהק שימוש פחות במילות חשיבה ותובנה. חברות הקהילה של פרו-אנה עשו שימוש תכוף יותר בגוף ראשון ומיקוד ב"עצמי" וכן תיאור בזמן הווה, לעומת אלו המחלימות. כצפוי, הראשונות הראו עניין רב יותר בכל הקשור באוכל, לעומת המחלימות, אשר דנו יותר בנושאים הקשורים בבית ספר ובמוות (Lyons, Mehl & Pennebaker, 2006).

## סיכום ודיון

למרות הקושי בקבלת התופעה, אתרי פרו-אנה משמשים כאתרים לעזרה עצמית עבור חברות הקהילה. אתרים לעזרה עצמית מספקים תמיכה רגשית ומידע ממוקד ורלוונטי ומפגישים את הפרט השרוי במצוקה עם אחרים הדומים לו. מבחינה זו, פרו-אנה מהווה קהילה המגדירה את עצמה כקבוצת תמיכה, ועל פי המאפיינים

המקובלים נראה כי אתרים אלו מהווים אמנם מפלט ומקלט לאותן נערות המשוועות לעזרה. תפיסה זו מאפשרת להבין כי התייחסות מבטלת ושוללת כלפי הקהילה אינה מסייעת במיגור תופעה של הפרעות אכילה או בהפחתת ערכן של הקהילות בעיני החברות בהן (Shirky, 2008). בעצם, אי-הסכמתה של החברה לקיומן של קהילות מן הסוג הזה אינו מוריד מערכן כאתרים לעזרה עצמית עבור אותן נערות המאמינות בהרעבה עצמית כאורח חיים, ולכן הדרך להתמודדות עם התופעה אינה כרוכה בהורדת האתרים (כלומר "סתירת פיות"), אלא בגיוס היעיל לצורכי איתור, הפצת מידע הקשור בריפוי ובטיפול ולמידה על אודות אורח חייהן של נערות אנורקטיות לשם פיתוח תכניות התערבות מתאימות. במילים אחרות, הגישה המקובלת בתקשורת ההמונים או בקרב מקבלי החלטות שאינם בקיאים בצדדים הפסיכולוגיים והמעשיים של התופעה (וכן של תופעות דומות לה, כגון קהילות פציעה עצמית), לא רק שאינה יעילה בהתמודדות עם אנורקסיה ועם טיפוחה, אלא אף עלולה לגרום נזק יותר מאשר תועלת. חשוב לזכור כי עבור נערות רבות קהילת פרו-אנה היא מקום הישרדות חברתית כמעט אחרון, שבלעדיו קרוב לוודאי שמצבן הנפשי היה הולך ומתדרדר, מה שלעתים עלול להסתיים במוות. מבחינה זו, אפשר בהחלט לראות בקהילות פרו-אנה תפקיד חיובי ותועלת אמיתית, בשמשן לנערות משענת ומקום בטוח שאינו קיים עבורן בסביבתן הפיזית. חיסולם של אתרים כאלו – כפי שמומלץ לעתים – עלול להביא לפיכך לפגיעה ממשית במתבגרות רבות, מבלי שקיימת חלופה ממשית בשבילן.

מנקודת מבט קלינית, ניכר כי קיומם של אתרי פרו-אנה אינו מהווה גורם להיווצרות או להתפתחות הפרעות אכילה. עדות של מטופלת אנורקטית אשר חברה לקהילת פרו-אנה מראה כי היא הגיעה אל הקהילה אחרי פיתוח התסמינים ולא **בעקבות** ההשתתפות בקהילה. אמנם היא קיבלה בקהילה רעיונות להפחתה במשקל, אך הגורם המרכזי להשתתפות בקהילה הייתה התחושה האמתית של תמיכה (Davis, 2008). השתתפות בקהילות אלו כמענה לצורך בתמיכה ובקבלה משקף את מצבם העגום של משאבי התמיכה החלופיים באינטרנט (ובכלל) עבור נערות הסובלות מהפרעות אכילה. לדעת מומחים רבים, נראה כי אין חלופה מותאמת דייה באינטרנט ומחוצה לה לאתרי וקהילות פרו-אנה, עובדה המעודדת את הקמתם ואת קיומם (Chesley et al., 2003; Ringwood, 2008). נוסף על כך, יש להדגיש כי ישנו מספר ניכר של אתרי פרו-אנה הכוללים קישורים לאתרים שמציעים מידע מקצועי על הפרעות אכילה ומשאבי סיוע בהתמודדות עמן (Lipczynska, 2007). הפצת קישורי אתרים המיועדים למניעת הפרעות אכילה, התמודדות עמן וטיפול בהן באתרי פרו-אנה, עשוי להוות אם כן מענה ראשוני, נגיש ומקצועי עבור החברות בקהילות אלו. כמו כן, יש לנצל את האינטרנט כדי ללמוד על תופעת הפרעות האכילה בכלל ועל קהילות הפרו-אנה בפרט. מומלץ כי תהליך טיפולי של נערות הסובלות מהפרעות אכילה יכלול התייחסות לאופן התנהלותן בעבר ובהווה באינטרנט, שכן נערות רבות אשר עוברות טיפול ואף מחלימות מהפרעות אכילה שומרות אמונים לחברותיהן בקהילה וממשיכות לבקר בה (Grunwald et al., 2008).

פרו-אנה היא תופעה חברתית חדשה יחסית, אשר המקצועות הטיפוליים העוסקים בהפרעות אכילה לא הכירו עד לפני שנים ספורות. גם עתה, נראה שרק מיעוטם של אנשי המקצוע מכירים תופעה זו, קל וחומר – את מאפייניה ותכניה. בהיותה גורם סיכון לנוער, תופעת הפרו-אנה, על קהילותיה והדינמיקה שלה, חייבת להילמד בתהליכי הכשרה, והכרת הקהילות האלו חייבת להיות חלק מהרפרטואר המקצועי של מאבחנים ומטפלים בתחום הפרעות האכילה.

## מקורות

- בכר, א' (2001). **הפחד לתפוס מקום: אנורקסיה ובולימיה – טיפול לפי גישת הפסיכולוגיה של העצמי**. ירושלים: מאגנס.
- ברק, ע' (2000). האינטרנט והתאבדויות: ביטוי נוסף לשתי הפנים של האינטרנט. **הייעוץ החינוכי**, ט, 111–128.
- ברק, ע' (2006). נוער ואינטרנט: הפסיכולוגיה של ה"כאילו" וה"כזה". **פנים**, 17, 48–58.
- הלוי, נ' והלוי, א' (2000). הפרעות אכילה בגיל ההתבגרות המוקדם – מחקר חתך על אוכלוסיית מתבגרים צעירים בירושלים. **הרפואה**, 138, 523–531.
- לצר, י' (1999). **הפרעות אכילה: סקירת ספרות מקצועית**. ירושלים: מכון הנרייטה סאלד.
- צוברי, ע' (1993). פסיכופתולוגיה של היחיד, המשפחה והחברה בהפרעות אכילה. **במשפחה**, 37, 24–32.
- Abbate Dağa, G., Gramaglia, C., Piero, A., & Fassino, S. (2006). Eating disorders and the Internet: Cure and curse. *Eating & Weight Disorders*, 11, 68–71.
- Adler, P. A., & Adler, P. (2008). The cyber worlds of self-injurers: Deviant communities, relationships, and selves. *Symbolic Interaction*, 31, 33–56.
- Agras, W. S. (2001). The consequences and costs of the eating disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 24, 371–379.
- Agras, W. S., Bryson, S., Hammer, L. D., & Kraemer, H. C. (2007). Childhood risk factors for thin body preoccupation and social pressure to be thin. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46, 171–178.
- Alao, A., Soderberg, M., Pohl, E., & Lolaalao, A. (2006). Cybersuicide: Review of the role of the Internet on suicide. *CyberPsychology & Behavior*, 9, 489–493.
- American Psychiatric Association (1994). *Statistical and diagnostic manual of mental disorders (DSM-IV)*. Washington, D.C.: APA.
- Bane, C. M. H., Haymaker, C. M. B., & Zinchuk, J. (2005). Social support as a moderator of the big-fish-in-a-little-pond effect in online self-help support groups. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 10, 239–261.
- Barak, A. (2007). Emotional support and suicide prevention through the Internet: A field project report. *Computers in Human Behavior*, 23, 971–984.
- Barak, A., Boniel-Nissim, M., & Suler, J. (2008). Fostering empowerment in online support groups. *Computers in Human Behavior*, 24, 1867–1883.

- Barak, A., & King S. A. (2000). Editorial: The two faces of the Internet: Introduction to the Special Issue on the Internet and sexuality. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 517–520.
- Bargh, J. A., & McKenna, K. Y. A. (2004). The Internet and social life. *Annual Review of Psychology*, 55, 573–590.
- Brotsky, S. R., & Giles, D. (2007). Inside the ‘pro-ana’ community: A covert online participant observation. *Eating Disorders*, 15, 93–109.
- Chesley, E. B., Alberts, J. D., Klein, J. D., & Kreipe, R. E. (2003). Pro or con? Anorexia nervosa and the Internet. *Journal of Adolesc Health*, 32, 123–124.
- Costin, C. (1997). *The eating disorder sourcebook: A comprehensive guide to the causes, treatments, and preventions of eating disorders*. Los Angeles: Lowell House.
- Davis, J. (2008). Pro-anorexia sites — A patient’s perspective. *Child and Adolescent Mental Health*, 13, 97.
- Dias, K. (2003). The ana sanctuary: Women's pro-anorexia narratives in cyberspace. *Journal of International Women's Studies*, 4, 31–45.
- Eichenberg, C. (2008). Internet message boards for suicidal people: A typology of users. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 107–113.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: International University Press.
- Fassino, S., Piero, A., Gramaglia, C., Daga, G. A., Gandione, M., Rovera, G. G., & Bartocci, G. (2006). Clinical, psychological, and personality correlates of asceticism in anorexia nervosa: From saint anorexia to pathologic perfectionism. *Transcultural Psychiatry*, 43, 600–614.
- Feastinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117–140.
- Fox, S. (2005). Health Information Online. PEW Internet & American Life Project. Retrieved July 9, 2008 from [http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP\\_Healthtopics\\_May05.pdf](http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP_Healthtopics_May05.pdf)
- Franck, L., Noble, G., & McEvoy, M. (2008). Enquiring minds want to know: Topics requested by users of a children’s health information website. *Patient Education and Counseling*, 72, 168–171.
- Gavin, J., Rodham, K., & Poyer, H. (2008). The presentation of ‘pro-anorexia’ in online group interactions. *Qualitative Health Research*, 18, 325–333.
- Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., & Signorielli, N. (1994). Growing up with television: The cultivation perspective. In J. Bryant & D. Zillman (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (pp. 61–90). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Giles, D. (2006). Constructing identities in cyberspace: The case of eating disorders. *British Journal of Social Psychology*, 45, 463–477.

- Goodman, R. J. (2002). Flabless is fabulous: How Latina and Anglo women read and incorporate the excessively thin body ideal into every experience. *Journalism and Mass Communication Quarterly*, 79, 712–727.
- Gordon, R. A. (2000). *Eating disorders: Anatomy of a social epidemic (2nd ed.)*. Oxford: Blackwell.
- Gould, M. S., Munfakh, J. L. H., Lubell, K., Kleinman, M., & Parker, S. (2002). Seeking help from the Internet during adolescence. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41, 1182–1189.
- Grunwald, M., Wesemann, D., & Rall, L. (2008). Pro-anorexia websites: An underestimated and uncharted danger! *Child and Adolescent Mental Health*, 13, 96.
- Harrison, K. (2000). Television viewing, fat stereotyping, body shape standards, and eating disorder symptomatology in grade school children. *Communication Research*, 27, 617–640.
- Hesse-Biber, S. N. (2007). *The cult of thinness*. New York: Oxford University Press.
- Hesse-Biber, S. N., Leavy, P., Quinn, C. E., & Zoino, J. (2006). The mass marketing of disordered eating and eating disorders: The social psychology of women, thinness and culture. *Women's Studies International Forum*, 29, 208–224.
- Holmstrom, A. J. (2004). The effect of the media on body image: A meta-analysis. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 48, 196–218.
- Hsu, L. K. G. (1990). *Eating disorders*. New York: Guilford Press.
- Joinson, A. N. (2001). Self-disclosure in computer-mediated communication: The role of self-awareness and visual anonymity. *European Journal of Social Psychology*, 31, 177–192.
- Lenhart, A., & Madden, M. (2007). Social networking websites and teens: An overview. PEW Internet & American Life Project. Retrieved July 21, 2008 from: [http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP\\_SNS\\_Data\\_Memo\\_Jan\\_2007.pdf](http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP_SNS_Data_Memo_Jan_2007.pdf)
- Lenhart, A., Madden, M., & Hitlin, P. (2005). Teens and technology: Youth are leading the transition to a fully wired and mobile nation. PEW Internet & American Life Project. Retrieved July 19, 2006 from <http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP%20Bloggers%20Report%20July%2019%202006.pdf>
- Lipczynska, S. (2007). Discovering the cult of Ana and Mia: A review of pro-anorexia websites. *Journal of Mental Health*, 16, 545–548.
- Lyons, E. J., Mehl, M. R., & Pennebaker, J. W. (2006). Pro-anorexia and recovering anorexics differ in their linguistic Internet self-presentation. *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 253–256.
- McKenna, K. Y. A. (2008). Influences on the nature and functioning of online groups. In A. Barak (Ed.), *Psychological aspects of cyberspace: Theory,*

- research, applications* (pp. 228–242). Cambridge: Cambridge University Press.
- McKnight Investigators (2003). Risk factors for the onset of eating disorders in adolescent girls: Result of the McKnight Longitudinal Risk Factor Study. *The American Journal of Psychiatry*, 160, 248–254.
- Mensiner, J. L., Zotter Bonifazi, D., & LaRosa, J. (2007). Perceived gender role prescriptions in schools, the superwoman ideal, and disordered eating among adolescent girls. *Sex Roles*, 57, 557–568.
- Mulveen, R., & Hepworth, J. (2006). An interpretative phenomenological analysis of participation in a pro-anorexia Internet site and its relationship with disordered eating. *Journal of Health Psychology*, 11, 283–296.
- Mussell, M. P., Mitchell, J. E., de Zwaan, M., Crosby, R. D., Seim, H. C., & Crow, S. T. (1996). Clinical characteristic associated with binge eating in obese females: A descriptive study. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 20, 324–331.
- Norris, M. L., Boydell, K. M., Pinhas, L., & Katzman, D. K. (2006). Ana and the Internet: A review of pro-anorexia websites. *International Journal of Eating Disorders*, 39, 443–447.
- Orzolek-Kronner, C. A. (2001). *The relationship between attachment patterns and guilt in the function of eating disorder symptoms: Can symptoms be proximity-seeking?* Partial fulfillment of the requirements for Ph.D. dissertation, Smith college, Northampton, Mass..
- Peter, J., Valkenburg, P. M., & Schouten, A. P. (2006). Characteristics and motives of adolescents talking with strangers on the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, 9, 526–530.
- Ringwood, S. (2008). Pro anorexia and social networking sites. *Child and Adolescent Mental Health*, 13, 97.
- Shirky, C. (2008). *Here comes everybody: The power of organizing without organizations*. New York: The Penguin Press.
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence*. Boston: McGraw-Hill.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 321–326.
- Thayer, S. E., & Ray, S. (2006). Online communication preference across age, gender, and duration of Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 9, 432–440.
- Tim (2007). 91% מבני 13–17 משתמשים באינטרנט. נדלה ב-10 בספטמבר 2007 מאתר <http://www.haaretz.co.il/captain/pages/ShArtCaptain.jhtml?contrassID=11&subContrassID=0&sbSubContrassID=0&itemNo=882945>