

Urszula Dyrzc

*Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie*

## **OBECNOŚĆ TEMATYKI ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH W POLSKICH MEDIACH**

**Abstract**      **Presence of the subject of mental disorders in the Polish media.** The subject of this article focuses on the ways in which problems related to mental disorders are discussed in the Polish media. The purpose of this publication is to draw attention to the presence of issues related to mental disorders in Polish morning shows, on Instagram and YouTube. The difference between presenting the topic of depression or anxiety disorders in traditional media and in social media is huge. The content is supplemented by a survey conducted on a group of Internet users, which concerned their perception of the use of social media in disseminating reliable knowledge about mental disorders.

**Obecność tematyki zaburzeń psychicznych w polskich mediach.** Temat artykułu skupia się wokół sposobów poruszania problemów związanych z zaburzeniami psychicznymi w polskich mediach. Celem niniejszej publikacji jest zwrócenie uwagi na obecność zagadnień dotyczących zaburzeń psychicznych w polskich programach śniadaniowych, na serwerach Instagramu, jak i YouTubie. Różnica między przedstawianiem tematyki dotyczącej depresji bądź zaburzeń lękowych w mediach tradycyjnych i w mediach społecznościowych jest ogromna. Treść jest uzupełniona badaniem ankietowym przeprowadzonym na grupie internautów, które dotyczyło ich odbioru wykorzystywania mediów społecznościowych w szerzeniu rzetelnej wiedzy o zaburzeniach natury psychicznej.

**Keywords**      depression, anxiety disorders, social media, breakfast programs, media education

depresja, zaburzenia lękowe, media społecznościowe, programy śniadaniowe, edukacja medialna

Depresja – jedna z głównych chorób cywilizacyjnych XXI wieku. Cierpią na nią zarówno starsi, jak i młodszy, dorośli oraz dzieci. Rodzajów tej choroby jest wiele, a jej zdiagnozowanie wymaga czasu i spotkań ze specjalistami. Depresja często jest bagatelizowana i byle gorsze samopoczucie określane jest jej mianem, co błędnie umniejsza powagę tego zaburzenia. Według danych statystycznych, które można znaleźć na stronie kampanii *Forum Przeciw Depresji*, cierpi na nią ponad 350 000 000 ludzi na świecie, a w samej Polsce jest ich około 1 500 000, z czego zaledwie połowa jest leczona farmakologicznie. Najczęściej diagnozowana jest u osób w wieku 20–40 lat i zapada na nią 2 razy więcej kobiet, niż mężczyzn. Każdego dnia na świecie z powodu depresji umiera 3 800 osób, a w Polsce dziennych ofiar jest średnio 16. Jest to problem dotyczący nie tylko osób dorosłych. Coraz częściej na zaburzenia psychiczne, z depresją na czele, cierpią dzieci oraz młodzież. Na depresję kliniczną cierpi 1% dzieci w wieku przedszkolnym, 2% dzieci w wieku 6–12 lat oraz do 20% młodzieży<sup>1</sup>.

Obok depresji, częstymi problemami natury psychicznej, z którymi walczą miliony ludzi na całym świecie, są zaburzenia lękowe, nerwica w różnych jej odmianach oraz osobowość chwiejna emocjonalnie typu borderline. Jak można przeczytać w przedmowie do książki *Wstań. Stres, lęk i depresja a styl życia*, przygotowanej przez profesora Bolesława Niemierko: „Już co czwarty i co czwarta z nas cierpi, stale lub okresowo, z przyczyn lęku i depresji. Te zjawiska, wywoływane złożonością i tempem życia, są coraz częstsze w krajach rozwiniętych”<sup>2</sup>. Obecna sytuacja, w jakiej się znaleźliśmy, dodatkowo potęguje skłonność ludzi do popadania w stany depresyjne i lękowe. Obawa przed zakażeniem koronawirusem, konieczność przebywania w izolacji oraz niepewna przyszłość zdecydowanie odbijają się na psychicznej kondycji Polaków. Jak mówi specjalista w dziedzinie psychiatrii doktor Sławomir Murawiec: „Obserwujemy duże nasilenie zaburzeń snu, lękowych i depresyjnych. Stają się one udziałem także osób, które przed pandemią nie miały takich problemów”<sup>3</sup>. Są to problemy realne, aktualne i konieczne do komunikowania, chociaż zdecydowanie mało medialne. Doskonałą przestrzenią do szerzenia rzetelnej wiedzy dotyczącej zaburzeń natury psychicznej są media społecznościowe, podczas gdy media tradycyjne już niekoniecznie. A dlaczego to właśnie media społecznościowe są lepszą przestrzenią od mediów tradycyjnych do walki ze stereotypami dotyczącymi zaburzeń psychicznych oraz wzmacniania świadomości społecznej dotyczącej tego zjawiska? O tym przeczytaj Państwo w dalszej części tego artykułu.

## 1. MEDIA TRADYCYJNE W XXI WIEKU

Od pewnego czasu można zaobserwować spadek zainteresowania mediami tradycyjnymi takimi, jak prasa, telewizja bądź radio. Przeniesienie tych formatów do sieci

<sup>1</sup> Zob. kampania *Forum Przeciw Depresji*, <https://forumprzeciwdepresji.pl/depresja/o-chorobie/statystyki> (5.08.2020).

<sup>2</sup> B. Niemierko, *Przedmowa*, w: P. Modzelewski, *Wstań. Stres, lęk i depresja a styl życia*, Będzin 2017.

<sup>3</sup> Program „Oblicza Medycyny”. *Po pandemii COVID-19 czeka nas epidemia depresji?*, <http://bityl.pl/ET1Th> (6.08.2020).

znacznie wpłynęło na ograniczenie w użytkowaniu ich pierwotnych form. Dziś prasę kupują zazwyczaj ludzie starsi, podczas gdy młodzież szuka interesujących artykułów właśnie w Internecie. Radio natomiast w pewnym stopniu utrzymuje jeszcze przy sobie słuchaczy poprzez swoją specyfikę. Często jest wykorzystywane przez ludzi jako mało absorbująca czynność drugoplanowa, towarzysząca np. podczas podróży samochodem, sprzątanania bądź pracy. Dlatego też spadek słuchalności nie jest aż tak zauważalny, jednak istnieje dla radia zagrożenie w postaci spersonalizowanych aplikacji typu Spotify czy też Tidal, które są odpowiedzią *nowych nowych mediów* na zapotrzebowanie słuchaczy. Jeśli chodzi o telewizję i programy, które wciąż cieszą się zainteresowaniem, są to głównie pasma informacyjne<sup>4</sup>. Popularnością cieszą się także poranne programy śniadaniowe. Są one, podobnie jak audycje radiowe, raczej mało absorbujące i towarzyszące widzom podczas wykonywania innych czynności bez konieczności skupienia całej swojej uwagi na treściach w nich prezentowanych.

W tym miejscu warto wspomnieć o zjawisku multiscreeing, czyli wieloekranowości. Polega ono na równoczesnym korzystaniu np. z Internetu na swoim smartfonie i oglądaniu telewizji. Jak wykazują badania, podczas rzekomego oglądania telewizji jesteśmy bardziej skłonni przeglądać Internet na innych urządzeniach. Według raportu syndykatowego *Multiscreeing 2018*, przygotowanego przez *IRCenter*, dodatkowe czynności na drugim ekranie internauci wykonują najczęściej właśnie w trakcie oglądania telewizji i robi to 8 na 10 z nich. Tym drugim najczęściej wybieranym ekranem jest w większości smartfon. Jeśli chodzi o czynności, jakim oddają się użytkownicy dwóch ekranów, na pierwszym miejscu jest sprawdzanie poczty elektronicznej (49% badanych), kolejno korzystanie z serwisów społecznościowych (40% badanych) oraz komunikowanie się ze znajomymi (również 40% badanych). Zaledwie 8% ankietowanych deklaruje, że korzysta z drugiego ekranu w celu zakupu produktu zobaczonego na ekranie pierwszym, a 15% doszukuje się dodatkowych informacji o marce widniejącej na pierwszym ekranie. Na podstawie raportu *Multiscreeing 2018* można wysnuć dwa wnioski:

1. telewizja służy głównie celom rozrywkowym i angażuje odbiorcę w sposób pasywny,

2. Internet służy celom informacyjnym i komunikacyjnym i angażuje odbiorcę w sposób aktywny<sup>5</sup>.

## 2. DEPRESJA I ZABURZENIA LĘKOWE W POLSKICH PROGRAMACH ŚNIADANIOWYCH

Jak już wspomniałam, programy śniadaniowe wciąż cieszą się popularnością. Towarzyszą one telewizjom podczas wykonywania porannych czynności, dlatego też ich forma i tematyka powinna być, z założenia, mało absorbująca i przyjemna dla odbiorcy.

<sup>4</sup> Por. A. Miotk, *Nowy PR. Jak Internet zmienił Public Relations*, Lublin 2016, s. 75–79.

<sup>5</sup> Zob. *Multiscreeing 2018 – charakterystyka zjawiska*, <http://bityl.pl/uHEes> (8.08.2020).

Poruszanie tematów trudnych, choć niesamowicie istotnych, nie zawsze sprawdza się w takiej formie, jaką jest telewizja śniadaniowa. W dalszej części tekstu przedstawię dwa przykłady działań dwóch odmiennych stacji telewizyjnych, które są dowodem na to, że nie zawsze cel i chęci poruszenia danego tematu idą w parze z faktyczną jego realizacją.

22 maja 2020 roku w programie śniadaniowym emitowanym na antenie Telewizji Polskiej jeden z poruszanych tematów brzmiał *Wzrasta sprzedaż antydepresantów*<sup>6</sup>. Gościem programu była profesor Maria Załuska, specjalizująca się w psychiatrii, a gospodarzami programu byli Ida Nowakowska oraz Łukasz Nowicki. Na stronie internetowej *Pytanie na śniadanie*, pod omawianym materiałem wideo, możemy przeczytać taki oto opis: „Sprzedaż leków antydepresyjnych i uspokajających w ciągu ostatniego miesiąca zwiększyła się o jedną czwartą, w porównaniu do analogicznego okresu rok temu. W tym czasie Polacy wydali na ten cel 200 mln zł – informuje „Dziennik Gazeta Prawna”<sup>7</sup>. Już sam ten opis pokazuje z jak ogromnym i poważnym zjawiskiem mamy do czynienia. Prowadzący od samego początku śmiali się i żartowali, mówiąc, m.in. „zaraz będę miał depresję i lęki”<sup>8</sup>, bądź „wziąłbym sobie takie lekarstewko i byłbym taki wesoły i szczęśliwy i świat byłby taki piękny i różowy”<sup>9</sup>. O ile wypowiedzi pani profesor były rzeczowe i merytoryczne, o tyle prowadzący niejednokrotnie próbowali obrócić je w żart. Punktem zapalnym były dwa stwierdzenia, wypowiedziane przez prowadzących, które brzmiały: „Najlepszym lekiem na depresję jest *Pytanie na śniadanie*”<sup>10</sup> oraz «Głowy do góry, można jeść i chrupać»<sup>11</sup> i to właśnie w odniesieniu do tych zdań pojawiło się najwięcej negatywnych komentarzy. 5 czerwca 2020 roku, po interwencji internautów i licznych sprzeciwach w mediach społecznościowych, stacja TVP opublikowała „oświadczenie Łukasza Nowickiego dotyczące rozmowy o depresji z dnia 22 maja”<sup>12</sup> Materiał ten trwa 47 sekund i prezydent przeprasza w nim za swoje zachowanie i komentarze, jakie padały z jego ust podczas rozmowy z panią profesor Załuską. Ida Nowakowska podkreśla w nim również niesamowicie ważny i poważny aspekt zaburzeń psychicznych i składa obietnicę powracania do tego tematu.

Bardzo zbliżona sytuacja miała miejsce w 2019 roku również w programie śniadaniowym, jednak tym razem stacji komercyjnej TVN. 29 listopada 2019 roku w porannym paśmie *Dzień Dobry TVN* został zrealizowany materiał, zatytułowany *Zachowaj spokój – to atak paniki*. Na stronie *Dzień Dobry TVN* ciężko doszukać się śladów po tym materiale, jest on jednak udostępniony w całości w serwisie *Player*<sup>13</sup>. O udawanym ataku paniki w wykonaniu Filipa Chajzera szeroko rozpisywały się wszystkie najważniejsze portale informacyjne, jak i plotkarskie. Prezenter jest znany ze swojego niekiedy prowokującego i szokującego zachowania, jednak tym razem jego postawa odbiła się jeszcze

<sup>6</sup> Zob. *Wzrasta sprzedaż antydepresantów*, <http://bitly.pl/uwwU3> (5.08.2020).

<sup>7</sup> *Wzrasta sprzedaż antydepresantów*, <http://bitly.pl/uwwU3> (5.08.2020).

<sup>8</sup> *Wzrasta sprzedaż antydepresantów*, 1 minuta 5 sekunda nagrania, <http://bitly.pl/uwwU3> (5.08.2020).

<sup>9</sup> *Wzrasta sprzedaż antydepresantów*, 2 minuta 6 sekunda nagrania, <http://bitly.pl/uwwU3> (5.08.2020).

<sup>10</sup> *Wzrasta sprzedaż antydepresantów*, 7 minuta 40 sekunda nagrania, <http://bitly.pl/uwwU3> (5.08.2020).

<sup>11</sup> *Wzrasta sprzedaż antydepresantów*, 8 minuta 2 sekunda nagrania, <http://bitly.pl/uwwU3> (5.08.2020).

<sup>12</sup> Zob. *Oświadczenie Łukasza Nowickiego dotyczące rozmowy o depresji z dnia 22 maja*, <http://bitly.pl/rUxS6> (5.08.2020).

<sup>13</sup> Zob. *Zachowaj spokój – to atak paniki*, od 16 minuty 10 sekundy do 23 minuty 27 sekundy nagrania, <http://bitly.pl/KithH> (6.08.2020).

szerszym echem, niż zazwyczaj. Materiał *Zachowaj spokój – to atak paniki* rozpoczyna się od krótkiego wstępu Małgorzaty Ohme, która przytacza historię popularnej aktorki i piosenkarki, cierpiącej na zaburzenia natury psychicznej, Seleny Gomez. Następnie Filip Chajzer przedstawia gościa, panią psycholog Marię Rotkiel i podkreśla, iż „temat jest bardzo poważny i nie należy robić sobie z niego jaj”<sup>14</sup>. Pani psycholog spokojnie tłumaczy, czym jest taki atak paniki oraz jak się zachować w momencie, gdy doświadczymy takiego zjawiska. W 22 minucie i 15 sekundzie nagrania, Filip Chajzer zaczyna zachowywać się w nietypowy sposób. Okazuje się, że prowadzący odgrywa atak paniki, któremu towarzyszą słowa: „bo ja już wiem, że musimy skończyć tę rozmowę, a ona tak świetnie mówi, a ja nie wiem jak to skończyć i dostałem ataku”<sup>15</sup>. Zarówno współprowadząca program, jak i pani psycholog, reagują śmiechem, co tylko wzmocniło negatywny odbiór przez widzów. W związku z materiałem TVN *Zachowaj spokój – to atak paniki* do Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji wpłynęło 19 skarg na zachowanie Filipa Chajzera. Dużo do myślenia dało także zachowanie zaproszonej pani psycholog oraz współprowadzącej program, Małgorzaty Ohme, która także z wykształcenia jest psychologiem. 30 listopada 2019 roku prezenter, na swoim profilu na Facebooku, zabrał głos w sprawie swojego zachowania z dnia poprzedniego. Treść oświadczenia Chajzera prezentuje się następująco: „Szanowni Państwo. Pragnę odnieść się do sprawy wczorajszego ataku paniki. Jediną intencją, którą miałem było nawiązanie do rozmowy o zakupach świątecznych w zatłoczonym centrum handlowym, na które (jak zapewne większość facetów) reaguje mniej więcej w taki właśnie sposób. Nigdy w życiu do głowy nie przyszłoby mi urażenie kogokolwiek chorego psychicznie. Jeśli tak zostało to odebrane to z całego serca przepraszam wszystkie osoby, które realnie i na co dzień dotyczy ten problem. Problem jest jeszcze jeden. W odpowiedzi ludzi, którzy jak rozumiem zdecydowali, że taki sposób wymierzenia sprawiedliwości będzie najwłaściwszy, przeczytałem setki komentarzy szydzących ze śmierci mojego syna w 2015. Do tego dziesiątki drastycznych zdjęć z wypadku wklejanych na mój profil facebook oraz wysyłanych w wiadomościach. To skala podłości wykraczająca poza normy człowieczeństwa. Tyle w tym temacie mam do powiedzenia. Życzę pokoju, spokoju i miłości”<sup>16</sup>. Ten post podzielił internautów na rozumiejących zachowanie Chajzera i doceniających wystosowane oświadczenie oraz tych, którzy zarzucali mu przykrywanie swojego zachowania prywatną tragedią, która spotkała jego rodzinę pięć lat temu i odwracanie uwagi od tego, o czym była aktualnie mowa, co nie powinno być wytłumaczeniem dla jego postępowania.

Te dwa przytoczone przeze mnie przykłady pokazują, że bardzo często profesjonalni dziennikarze, prezenterzy bądź specjaliści medialni nie potrafią dzielić się z widzami zagadnieniami z dziedziny zaburzeń natury psychicznej. Programy śniadaniowe bardzo często poruszają tematy trudne i ważne społecznie, jednak ich twórcy chcą, na siłę, wprowadzić w nie elementy rozrywkowe. Reakcje odbiorców są jak najbardziej zrozumiałe i uzasadnione, a takie zachowania, jakie zaprezentowali uczestnicy programu:

<sup>14</sup> *Zachowaj spokój – to atak paniki*, 16 minuta 42 sekunda nagrania, <http://bityl.pl/KithH> (6.08.2020).

<sup>15</sup> *Zachowaj spokój – to atak paniki*, 22 minuta 28 sekunda nagrania, <http://bityl.pl/KithH> (6.08.2020).

<sup>16</sup> Filip Chajzer przeprasza za udawanie ataku paniki w „Dzień dobry TVN”. „Do głowy nie przyszłoby mi urażenie chorego”, <http://bityl.pl/haELa> (6.08.2020).

Ida Nowakowska, Małgorzata Ohme, Filip Chajzer oraz Łukasz Nowicki, wręcz wymagają nie tyle wytłumaczenia, ile przeprosin i wyniesienia lekcji na przyszłość.

### 3. NOWE NOWE MEDIA A ZAUFANIE SPOŁECZNE

Wraz z erą Internetu pojawiły się nowe formy budowania społeczności za pośrednictwem ogólnodostępnej sieci połączeń. Internet stał się centrum dowodzenia światem i równoległym życiem. Przy jego użyciu zaczęto nawiązywać znajomości, zakładać własne działalności, jak i rozwijać pasje i umiejętności oraz uczyć się nowych rzeczy i dowiadywać tych, których na próżno szukać w mediach tradycyjnych. Jedną z ważniejszych cech mediów internetowych, na którą zwraca uwagę Paul Levinson, autor książki *Nowe nowe media*, jest ich ogólnodostępność i nieograniczona elastyczność. W przypadku mediów tradycyjnych odbiorcy musieli podporządkować rytm swojego dnia do obejrzenia poszczególnych programów telewizyjnych, wysłuchania słuchowisk radiowych czy zakupu konkretnego numeru gazety, nim zostanie wyprzedany. Nowe nowe media same dopasowują się do życia odbiorców, co jest odwrotnością działania mediów tradycyjnych. Teraz to odbiorcy przejmują kontrolę nad tym co, gdzie i kiedy chcą oglądać, słuchać bądź czytać<sup>17</sup>. Media społecznościowe są formą przekazu informacji za pośrednictwem stron bądź aplikacji działających w sieci internetowej, który następuje w ramach społeczności użytkowników danego serwisu. Podstawowym założeniem jest łączenie tychże użytkowników ze względu na zainteresowania, dzielone pasje, wspólne tematy i dyskusje, a także tworzenie między nimi więzi. Powstanie mediów społecznościowych przyczyniło się do kryzysu w mediach tradycyjnych bądź wprowadzenia koniecznych zmian w tych drugich po to, aby dostosować się do potrzeb współczesnego odbiorcy. Social media jednak nie wyeliminowały całkowicie mediów tradycyjnych, tylko poszerzyły możliwości komunikacyjne, skracając dystans między nadawcą i odbiorcą i zmieniając model komunikowania z tradycyjnego na sprzężenie zwrotne<sup>18</sup>. Świat „nowych nowych mediów” jest bowiem światem, w którym każdy może stworzyć coś swojego, od podstaw, niezależnie od innych, a ktoś, będący po drugiej stronie ekranu, może na to natychmiast zareagować i bezzwłocznie otrzymać odpowiedź na zadane przez siebie pytanie. Liczba profili, grup tematycznych czy też kanałów filmowych poświęconych takim zagadnieniom jak zaburzenia psychiczne, o których głównie jest mowa w niniejszym artykule, jest ogromna. Prawdziwe historie prawdziwych ludzi, którzy są niemal na wyciągnięcie ręki, wzbudzają o wiele większe zaufanie internautów, niż wcześniej omawiane wystąpienia specjalistów, chociażby we wspomnianych programach śniadaniowych. Kwestia zaufania do mediów społecznościowych, i treści tam zamieszczanych, została przedstawiona w ciekawy sposób w 2014 roku, kiedy to agencja Multi Communication przeprowadziła badanie *Dziennikarze i social media*. Wyniki tego badania zostały szczegółowo omówione w książce Anny Miotk *Nowy PR*.

<sup>17</sup> Por. P. Levinson, *Nowe nowe media*, Kraków 2010, s. 11–17.

<sup>18</sup> Por. A. Miotk, *Nowy PR. Jak Internet zmienił public relations*, dz. cyt., s. 81–84.

*Jak Internet zmienił public relations.* Z raportu, powstałego po zakończeniu badania, wynika, że ponad połowa respondentów uważa social media za mało wiarygodne źródła. Można się spodziewać, że właśnie tak będą prezentować się odpowiedzi ankietowanych, aczkolwiek niemałe zaskoczenie następuje w dalszej części przeprowadzonego badania. Okazuje się, że aż 92% badanych dziennikarzy zadeklarowało, że zawodowo korzysta z social mediów, z czego 64% robi to każdego dnia. To, czego specjaliści najczęściej szukają w mediach społecznościowych, zestawiałam w poniższej tabeli.

Rysunek 1. Czego dziennikarz szuka w mediach społecznościowych?

## Czego dziennikarz szuka w social mediach?

KATEGORIA	PROCENT RESPONDENTÓW
Inspiracje do nowych tematów	67%
Szukanie popularnych tematów	54%
Sprawdzanie opinii konsumentów	37%
Sprawdzanie komentarzy ekspertów	34%
Sprawdzanie "twardych danych"	18%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie badania *Dziennikarz i social media* z 2014 roku.

Jak widać, mimo wstępnej deklaracji ponad połowy ankietowanych o braku zaufania do mediów społecznościowych, wielu z nich jednak korzysta z takiej formy zdobywania informacji w celach zawodowych. Tak samo jest z przeciętnymi internautami, którzy swoją wiedzę o otaczającym ich świecie czerpią często właśnie z mediów społecznościowych.

Tabu – słowo modne, używane wszem wobec, często powtarzane w każdym rodzaju mediach i doskonale pasujące do określenia zaburzeń, którym postanowiłam poświęcić ten artykuł. Według *Słownika języka polskiego PWN*, pojęcie tabu oznacza „to, o czym się nie mówi lub co jest zakazane”<sup>19</sup>. Tematami tabu są zatem zazwyczaj kwestie związane właśnie z ludzką psychiką, śmiercią, życiem prywatnym, wyznaniem oraz tym, co dzieje się za zamkniętymi drzwiami rodzinnego domu. Wszyscy wiemy, że te wszystkie kwestie funkcjonują w życiu społecznym, jednak nie wypada o nich rozmawiać i ludzie starają się tego przestrzegać. Od pewnego jednak czasu, media społecznościowe stały się przestrzenią do poruszania nawet tych z pozoru niewygodnych i przede wszystkim trudnych tematów. W social mediach możemy podzielić się z innymi swoją historią i swoimi problemami, pozostając anonimowymi. Nadaje to ludziom odwagi i sprawia,

<sup>19</sup> Tabu, w: *Słownik języka polskiego PWN*, <https://sjp.pwn.pl/sjp/tabu;2528498.html> (6.08.2020).

że potrafią uzewnętrznić się, chociażby w tworzonych przez siebie postach na Instagramie. Jest to pewnego rodzaju przełom w jawnym i głośnym poruszaniu trudnych tematów<sup>20</sup>. W dalszej części artykułu przedstawię przykładowe profile, które można znaleźć na Instagramie oraz YouTube, a których główną misją jest szerzenie rzetelnej wiedzy o problemach natury psychicznej na przykładzie prawdziwych ludzi i ich prawdziwych historii.

#### 4. SOCIAL MEDIA JAKO PRZESTRZEŃ UŚWIADAMIAJĄCA W DZIEDZINIE ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH

Media społecznościowe zazwyczaj kojarzą nam się głównie z przestrzenią do komunikacji ze znajomymi bądź platformami do udostępniania zdjęć z podróży. Jak się okazuje, dzisiaj mają one o wiele szersze zastosowanie. Odgrywają bowiem ogromnie istotną rolę w budowaniu świadomości społecznej, dotyczącej właśnie depresji bądź zaburzeń lękowych. Instagramerka, której trauma z dzieciństwa przejawia się napadami lękowymi bądź youtuber cierpiący na depresję to tylko przykłady osób, które możemy odnaleźć w mediach społecznościowych. Kont dotyczących trudnej, psychologicznej tematyki są tysiące. Obserwatorzy takich profili stają się jedną, wielką społecznością, są dla siebie wsparciem i dzielą się ze sobą własnym doświadczeniem.

Jednym z kont, które porusza temat depresji, jest profil założony przez psycholog Joannę Frejus *O matko, depresja*<sup>21</sup>. Jak można wywnioskować z samej nazwy, treści zamieszczane na tym profilu dotyczą zdrowia psychicznego kobiet w ciąży oraz depresji poporodowej, którą dotyka od 13% do nawet 30% młodych mam, a u blisko 85% występuje smutek poporodowy, zwany potocznie *baby blues*<sup>22</sup>. Na dzień 6.08.2020 ten instagramowy profil obserwuje 4 647 osób. W większości są to kobiety, które aktywnie się tam udzielają przez pisanie komentarzy pod kolejnymi zdjęciami. Internautki opowiadają swoje historie, dziękują za wsparcie ze strony założycielki profilu oraz wspierają się wzajemnie, pobudzając żywe i pełne emocji rozmowy. To instagramowe konto zdecydowanie wychodzi naprzeciw tabu macierzyństwa, jako czasu trudnego dla kobiety pod kątem psychicznym. Zazwyczaj czas ciąży i narodzin dziecka jest przedstawiany jako najpiękniejszy czas w życiu i zapomina się o tym, że może on się wiązać z wieloma lękami, a nawet z depresją. Bardzo często depresja oraz napady lękowe u przyszłych czy też świeżo upieczonych mam są uważane za tematy, o których nie mówi się głośno, co przynosi więcej szkód niż korzyści. Takie problemy poruszać trzeba i obowiązkiem społecznym jest uświadamiać, zwłaszcza młode dziewczyny, że one również mają prawo czuć się źle. Nie mają powodu, aby obawiać się przyznania do depresji poporodowej, lęków czy też

<sup>20</sup> Por. A. Calek, *Internet jako sposób na tabu choroby psychicznej*, „Kultura Popularna” 2012 nr 4 (34), s. 129–131.

<sup>21</sup> Zob. profil *O matko, depresja* w serwisie Instagram, <http://bitly.pl/jx4Lz> (6.08.2020).

<sup>22</sup> Zob. *Depresja poporodowa dotyka blisko 30% młodych mam – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę oferuje im pomoc*, <http://bitly.pl/UtoZj> (6.08.2020).



cierpienia z powodu poronienia. Budowanie świadomości społecznej w takich sprawach jest niesamowicie ważne i strona *O matko, depresja* sprawdza się tutaj doskonale, zwłaszcza że jest prowadzona po pierwsze: przez panią psycholog, a po drugie: kobietę, która sama doświadczyła zarówno lęków w czasie ciąży, jak i poporodowej depresji.

Drugim profilem, na który również warto zwrócić uwagę w kontekście poruszania tematów związanych z problemami natury psychicznej, jest *Obalić Depresję!*<sup>23</sup>. Jego autorką jest 24-letnia kobieta, która od najmłodszych lat walczy z zaburzeniami lękowymi oraz depresją. Od roku uczęszcza na terapię, a teraz postanowiła podzielić się swoją historią z internautami. Na swoim profilu udostępnia treści związane z depresją, nerwicą, borderline, zaburzeniami lękowymi oraz innymi problemami ze zdrowiem psychicznym. Oprócz postów informacyjnych, autorka umieszcza także porady związane z rozwojem osobistym nie tylko dla osób zmagających się z zaburzeniami natury psychicznej. Na dzień 8.08.2020 profil *Obalić Depresję!* obserwuje 2 016 internautów. Właścicielka profilu pobudza żywe dyskusje i zachęca do dzielenia się swoimi historiami przez osoby chore bądź takie, które wśród swoich najbliższych mają kogoś cierpiącego na jedno z zaburzeń psychicznych. Przyjęcie odpowiedniej narracji i skrócenie dystansu między nadawcą a odbiorcą sprawia, że posty publikowane na profilu *Obalić Depresję!* trafiają do internautów zainteresowanym tym tematem o wiele lepiej, niż treści dostępne w innych mediach i przedstawione w innej formie.

Drugim medium społecznościowym, na którym można odnaleźć treści związane z zaburzeniami natury psychicznej, jest YouTube. W tym przypadku, chciałabym zwrócić szczególną uwagę na jeden profil – *Reżyser Życia*. Jest to konto założone przez Daniela Rusina w 2007 roku i do dnia 8.08.2020 osiągnęło liczbę ponad 1 miliona subskrybentów. Filmy zamieszczane na kanale *Reżyser Życia* najczęściej poruszają tematy społeczne i zwracają uwagę na problemy współczesnego świata. Jednym z takich materiałów jest film, opublikowany 23.02.2020 i zatytułowany *Znikające dzieci. Nastoletnia depresja*<sup>24</sup>. W produkcji wystąpiły m.in. youTuberka Wersow, piosenkarka Roksana Węgiel oraz aktorka Anna Dereszowska. *Znikające dzieci. Nastoletnia depresja* to blisko 12-minutowa opowieść o dziewczynie, która mieszka razem z matką i starszą siostrą w dużym, bogato urządzonej mieszkaniu. Pierworodna sprawia sporo problemów wychowawczych, pali papierosy, farbuje włosy na jaskrawy kolor oraz dużo imprezuje i nie słucha matki. Po takim przedstawieniu jednej z bohaterek, widz od razu utożsamia ją z tytułem filmu i stawia tezę, że to ona cierpi na zaburzenia natury psychicznej. Jak się okazuje w dalszej części produkcji, temat skupia się wokół młodszej z córek. Ta dobrze ucząca się i uczynna dziewczynka skrywa w sobie tajemnicę, której bezpośrednio nie wyjawia ani matce, ani najbliższej przyjaciółce. Wysyła jednak pewnego rodzaju znaki ostrzegawcze i ciche wołanie o pomoc, które nie zostają jednak na czas zauważone. Film kończy się przejmującą sceną informującą o odebraniu sobie życia przez młodszą córkę, której towarzyszy tekst napisany przez dziewczynkę, brzmiący w następujący sposób: „Chciałabym zniknąć, najszybciej jak się da. Zniknąć, by nie szukał mnie świat. Wczoraj świat

<sup>23</sup> Zob. profil *Obalić Depresję!* w serwisie Instagram, <http://bitly.pl/ApZRc> (6.08.2020).

<sup>24</sup> Zob. Film *Znikające dzieci. Nastoletnia depresja* opublikowany w serwisie YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=gAdMVDVWYIQ> (6.08.2020).

chciałam podbić za wszelką cenę, dziś chcę zniknąć, w końcu liczyć na siebie. Chciałabym zniknąć, najszybciej jak się da. Zniknąć, by nie szukał mnie świat. Chcesz, żebym była idealna dla Ciebie, nie jestem idealna i za to Kocham siebie”<sup>25</sup>. Mogłoby się wydawać, że jest to koniec tej opowieści, jednak po chwili pojawia się na ekranie czarna plansza z zatrważającymi danymi liczbowymi. Jak możemy przeczytać, w 2018 roku w Polsce 746 nastolatków próbowało odebrać sobie życie, a prób samobójczych zakończonych skutkiem śmiertelnym dokonało 97 spośród nich, co pokazuje, że problem młodzieńczej depresji jest ogromny i realny. Opublikowanie materiału dokładnie 23 lutego miało dodatkowo symboliczny charakter, gdyż tego dnia obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją. Film *Znikające dzieci. Nastoletnia depresja* w 167 dni od jego premiery, został odtworzony już 7 724 641 razy, co daje nam około 46 255 wyświetleń dziennie. Ciągłe wzrastająca liczba odtworzeń produkcji jest dowodem na to, że nadal budzi ona zainteresowanie w społeczeństwie, jest przesyłana od jednego internauty do kolejnego. Aby dodatkowo podkreślić rolę, jaką odegrał ten film w przestrzeni medialnej, przytoczę kilka komentarzy (zachowując ich oryginalną pisownię), znalezionych w serwisie YouTube:

- „Na siostrę popatrz”, „Czemu nie możesz być taka jak ona” Jezu.... Jak to boli...
- „Mamo, mammo możemy iść do psychologa? Ja po prostu już nie wytrzymuje...” „A co ty chory psychicznie jesteś że do psychologa chcesz iść?”
- Jestem w bardzo podobnej sytuacji, podesłałam ten film mamie nawet nie raczyła go obejrzeć.
- Robię coś nie tak? Prawdopodobnie wiele rodziców zadaje sobie to pytanie. A odpowiedź jest prosta. To nie pieniądze są najważniejsze. Nowy smartfon, bilet na koncert, kasa na zakupy. Lecz spędzenie choć trochę czasu ze swoim dzieckiem.

Jak widać, komentarze internautów są niesamowicie przejmujące, rozbudowane i pełne emocji. Młodzi ludzie utożsamiają się z główną bohaterką produkcji *Reżysera Życia*, przytaczając swoje własne historie. Film *Znikające dzieci. Nastoletnia depresja* pokazał tym młodym ludziom, że nie są z tym wszystkim sami i że mogą, a nawet powinni zasięgnąć informacji i szukać pomocy. Jeśli nie są w stanie odnaleźć jej w swoim domu rodzinnym, niech poszukują gdzieś dalej i niech się tego nie boją. Zamknięcie się w sobie ze swoimi problemami to najgorsze, co mogą w takiej sytuacji zrobić, a co zazwyczaj robią. Tłumaczenie na język migowy dla tej produkcji powstało 6 marca 2020 roku, co dodatkowo poszerza jej zasięgi i możliwości dotarcia do kolejnych grup społecznych. Można powiedzieć, że jest to film fabularny, wymyślona historia. Jednak, patrząc na zasięgi i komentarze, jest ona niesamowicie ważna dla społeczeństwa i ma spore podłoże w rzeczywistości. Owszem, rozmowy z psychologiem bądź psychiatrą są niesamowicie ważne i bez nich nie da się zdiagnozować zaburzeń psychicznych i dobrać odpowiedniej terapii, jednak właśnie takie produkcje, jak ta, zwracają uwagę na omawiany problem o wiele trafniej, niż omawiane przeze mnie wcześniej wystąpienia specjalistów w programach śniadaniowych i towarzyszące im zachowania prezenterów telewizyjnych.

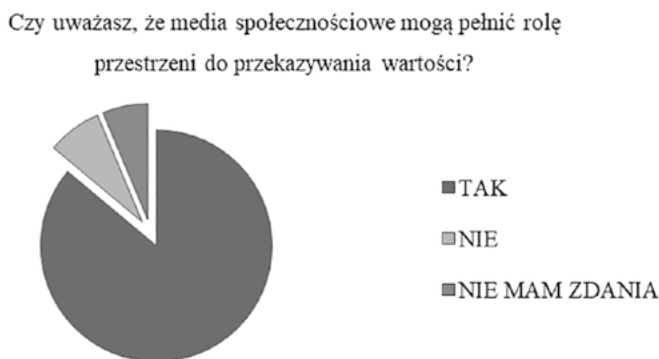
<sup>25</sup> Film *Znikające dzieci. Nastoletnia depresja*, 11 minuta 25 sekunda produkcji, <https://www.youtube.com/watch?v=gAdMVDVWYIQ> (6.08.2020).

## 5. ZABURZENIA NATURY PSYCHICZNEJ OCZAMI INTERNAUTÓW

W czerwcu 2020 roku, na potrzeby mojej pracy magisterskiej, przeprowadziłam badanie ankietowe *Rola social mediów w rozwoju społecznym przedstawicieli pokolenia Z*. Respondentami było 158 internautów, reprezentujących różne grupy wiekowe, którzy odpowiedzieli na 23 zadane przeze mnie pytania. Kilka z nich odnosiło się właśnie do kwestii poruszania w social mediach tematów dotyczących zaburzeń psychicznych, a wyniki chciałabym krótko zaprezentować.

Jedno z zadanych przeze mnie pytań dotyczyło postrzegania social mediów jako przestrzeni przekazywania wartości. Celem tego pytania było dokonanie rozpoznania ogólnego, z jaką grupą internautów mam do czynienia i ilu z nich korzysta z mediów społecznościowych w sposób bierny, a ilu w czynny, kto wykorzystuje social media jedynie do kontaktu z przyjaciółmi, a kto widzi w nich potencjał i większe możliwości. Odpowiedzi na to pytanie udzielili wszyscy respondenci, a wyniki przedstawia poniższy wykres kołowy.

Wykres 1. Media społecznościowe jako przestrzeń przekazywania wartości



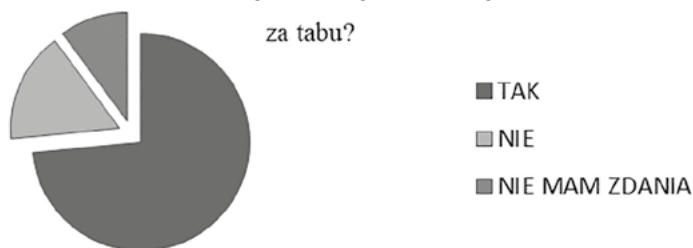
Źródło: Opracowanie własne.

Tak, jak myślałam, zdecydowana większość respondentów zgadza się z twierdzeniem, że social media są doskonałą przestrzenią do poruszania tematów uważanych za tabu. Tak odpowiedziało aż 116 ze 158 ankietowanych. Media społecznościowe są dzisiaj bardzo rozwinięte i wykorzystywane do tak wielu rzeczy, że odpowiedź na to pytanie była raczej oczywistością. Co prawda, niektórych może zaskoczyć grupa osób, które twierdzą, że social media nie są odpowiednią przestrzenią do poruszania tematów tabu bądź nie mają wyrobionego zdania w tej kwestii. Okazuje się jednak, że spośród ankietowanych, opowiadających się za którąś z tych dwóch opcji, były osoby starsze, sceptycznie nastawione do mediów społecznościowych i niedające szansy tej formie na komunikację międzyludzką.

Kolejna kwestia, o którą zapytałam internautów, dotyczyła tematów tabu w social mediach. Tutaj, podobnie jak w pytaniu poprzednim, poszukiwałam potwierdzenia tezy bądź jej zaprzeczenia o tym, że media społecznościowe są dobrym miejscem do poruszania tematów trudnych. Pytanie to było już bardziej ukierunkowane na główny temat poruszany w niniejszym artykule; również wszyscy ankietowani udzielili odpowiedzi, a ich wyniki prezentuje poniższy wykres.

Wykres 2. Media społecznościowe jako przestrzeń przekazywania wartości

Czy uważasz, że social media są dobrym miejscem do poruszania tematów trudnych oraz tych uważanych za tabu?



Źródło: Opracowanie własne.

Postanowiłam zapytać także o rodzaje tematów, z jakimi internauci spotykają się w mediach społecznościowych. Pytanie to było wielokrotnego wyboru, zawierało sugerowane przeze mnie odpowiedzi oraz miejsce na wpisanie własnej propozycji. Odpowiedzi były zgodne z moimi założeniami. Żyjemy bowiem w czasach, w których coraz częściej słyszy się o naruszaniu praw człowieka. Dokładne wyniki otrzymanych odpowiedzi przedstawia poniższa tabela.

Tabela 1. Trudne tematy poruszane w mediach społecznościowych

Temat tabu / temat trudny	liczba respondentów opowiadających się za tą opcją
problemy psychiczne	67 osób
aborcja	85 osób
rasizm	126 osób
homofobia	99 osób
przemoc w rodzinie	39 osób
prześladowanie w szkołach	22 osoby

Temat tabu / temat trudny	liczba respondentów opowiadających się za tą opcją
wiara	58 osób
kompleksy	53 osoby

Źródło: Opracowanie własne.

Ostatnie pytanie, jakie postanowiłam zadać respondentom, było pytaniem otwartym. Mogli się oni w nim podzielić własnymi przykładami kanałów bądź profili, które przyczyniają się do edukowania społecznego młodych ludzi w kontekście zaburzeń natury psychicznej, ale nie tylko. Najbardziej zaskoczyła mnie jedna odpowiedź, która w dosadny sposób podsumowała wszystko to, co ja sama chciałam przekazać. Odpowiedź ta brzmiała następująco: „Moim zdaniem nie są to koniecznie konta czy kanały, które są poświęcone tylko problemom, a np. pojedyncze treści, które płyną od osób, które miały własne doświadczenia, dotyczące różnych problemów”. Uważam, że internauta, który jest autorem teŝe odpowiedzi, ma stuprocentową rację. Nie zawsze dany kanał czy profil musi być w całości poświęcony zagadnieniom np. depresji bądź borderline, aby można go było traktować jako materiał edukacyjny czy teŝe uświadamiający. Czasem pojedyncze filmy, zdjęcia, posty osób, które na co dzień kojarzymy z zupełnie innymi materiałami, mogą wnieść ze sobą ogromne wartości. Wielu youtuberów, instagramerów bądź użytkowników innych mediów społecznościowych nie dzieli się z internautami swoimi problemami czy teŝe przemyśleniami na trudne tematy w każdym udostępnionym przez siebie materiale. Gdy już to robią, takie treści są niesamowicie wartościowe, zauważane i doceniane przez internautów. Ogromna liczba twórców social mediów ukrywa swoje problemy przed światem, lecz gdy zdejmują maskę, trafiają do wielu młodych ludzi z jeszcze lepszym skutkiem niż ci, którzy poruszają trudne tematy każdego dnia. Jest to bardzo ważne, ponieważ nagle okazuje się, że ten wiecznie uśmiechnięty, radosny i żyjący beztrudnie w pięknym domu idol nastolatków ma takie same problemy, jak oni i postanawia mówić o nich głośno, dając odwagę tym, którzy ciągle się czegoś boją bądź wstydzą się poprosić o pomoc. Ta odpowiedź, która pojawiła się w moim badaniu ankietowym jest dowodem na to, że budowanie silnego i świadomego społeczeństwa, niebojącego się mówić o problemach, zaczyna się od małych, pojedynczych cegiełek i nie trzeba do tego wielkich stacji telewizyjnych ani tematycznych programów, wypełnionych psychologicznymi rozmowami.

## PODSUMOWANIE

Z problemami natury psychicznej boryka się coraz większa część naszego społeczeństwa. Niestety, jest to ciągle temat poniekąd uznawany za tabu. Kwestie problemów psychicznych są bardzo delikatne i mało kto chce dzielić się nimi ze światem. Są również

zdecydowanie mało medialne. Nie można jednak odwracać głowy od kogoś, kto potrzebuje pomocy, ale wstydzi lub boi się o nią bezpośrednio poprosić. Media tradycyjne, choć stale próbują uświadamiać społeczeństwo w kwestiach zdrowia psychicznego, nie robią tego w najlepszy sposób. Programy śniadaniowe, których gośćmi często są psychologowie bądź psychiatrzy, są nastawione bardziej na rozrywkę niż na podejmowanie poważnych tematów. Zdarza się, że nawet profesjonalni dziennikarze czy prezenterzy nie są w stanie udźwignąć ciężaru omawianych spraw. Natomiast media społecznościowe, które zdecydowanie zmniejszyły dystans między odbiorcą i nadawcą treści, sprawdzają się świetnie w kwestii budowania świadomości społecznej i szerzenia rzetelnej wiedzy o świecie zaburzeń psychicznych. Dla osoby chorej dużo bardziej wartościową treścią będzie post bądź film kogoś, kto doświadcza tego samego niż telewizyjna rozmowa dziennikarza z wybitnym psychiatrą. Nie ma możliwości przeprowadzenia terapii poprzez szklany ekran telewizora, natomiast pobudzenie dyskusji między twórcą internetowym a odbiorcami jest czymś naturalnym. Wielu youtuberów bądź instagramerów opowiada o odbytych rozmowach ze swoimi widzami, które w jakiś sposób pomogły jednej bądź drugiej stronie. Zamykanie social mediów – w ramach ich funkcji – na szybki i sprawny kontakt z przyjaciółmi jest błędem, gdyż potencjał tej formy medialnej jest o wiele większy i zapewne ciągle będzie się rozwijał. Internet oraz telewizja są pełne treści mówiących o tym, przez co przechodzą osoby cierpiące na zaburzenia psychiczne oraz jak z takimi ludźmi należy postępować. Żadne jednak inne medium nie daje takiej możliwości zmniejszenia dystansu między nadawcą a odbiorcą, jak media społecznościowe. Sprawdza się tutaj doskonale także metoda storytellingu, która służy bowiem nie tylko emocjonalnemu reklamowaniu jakichś produktów bądź usług. To właśnie przekazywanie idei wymaga emocji, autentyczności i skracania dystansu, jaki dzieli nadawcę i odbiorcę takiego komunikatu. Jak widać, profesjonalści medialni często nie są w stanie stanąć na wysokości zadania, aby szerzyć rzetelną wiedzę z zakresu zaburzeń natury psychicznej. Natomiast właśnie amatorzy – twórcy, którzy pośrednio bądź bezpośrednio doświadczają takich problemów, wykorzystując Instagram bądź YouTube, aby docierać do tych, którzy potrzebują pomocy. Obecność tematyki zaburzeń psychicznych w polskich mediach – zarówno *nowych nowych*, jak i tradycyjnych – jest niesamowicie ważna, jednak ważniejszy od samego poruszania takich tematów jest sposób, w jaki jest to czynione. Warto pamiętać, że coś raz powiedziane bądź pokazane w mediach, już na zawsze w nich pozostaje.

## LITERATURA

Całek A., *Internet jako sposób na tabu choroby psychicznej*, „Kultura Popularna” 2012 nr 4, s. 129–131.

Levinson P., *Nowe nowe media*, Kraków 2010.

Miotk A., *Nowy PR. Jak Internet zmienił Public Relations*, Lublin 2016.

Modzelewski P., *Wstań. Stres, lęk i depresja a styl życia*, Będzin 2017.

## NETOGRAFIA

*Depresja poporodowa dotyka blisko 30% młodych mam – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę oferuje im pomoc*, <https://fdds.pl/depresja-poporodowa-dotyka-blisko-30-mlodych-mam-fundacja-dajemy-dzieciom-sile-oferuje-im-pomoc/> (6.08.2020).

*Filip Chajzer przeprasza za udawanie ataku paniki w „Dzień dobry TVN”. „Do głowy nie przyszłoby mi urażenie chorego”*, <https://www.wirtualnemedial.pl/artykul/filip-chajzer-udawal-atak-paniki-w-dzien-dobry-tvn-dziennikarz-przeprasza-osoby-chore-psychicznie> (6.08.2020).

Film: *Znikające dzieci. Nastoletnia depresja* w serwisie YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=gAdMVDVWYIQ> (6.08.2020).

Kampania: *Forum Przeciw Depresji*, <https://forumprzeciwd depresji.pl/depresja/o-chorobie/statystyki> (5.08.2020).

Materiał filmowy: *Oświadczenie Łukasza Nowickiego dotyczące rozmowy o depresji z dn. 22 maja*, <https://pytanienasniadanie.tvp.pl/48398691/oswiadczenie-lukasza-nowickiego-dotyczace-rozmowy-o-depresji-z-dnia-22-maja> (5.08.2020).

Materiał filmowy: *Wzrasta sprzedaż antydepresantów*, <https://pytanienasniadanie.tvp.pl/48170527/wzrasta-sprzedaz-antydepresantow> (5.08.2020).

Materiał filmowy: *Zachowaj spokój – to atak paniki*, <https://player.pl/programy-online/dzien-dobry-tvn-odcinki,15232/odcinek-1917,S13E1917,160045> (6.08.2020).

*Multiscreening 2018 – charakterystyka zjawiska*, <https://ircenter.com/multiscreening-2018/> (6.08.2020).

Profil *O matko, depresja* w serwisie Instagram, <https://www.instagram.com/omatkodepresja/> (6.08.2020).

Profil *Obalić Depresję!* w serwisie Instagram, <https://www.instagram.com/obalic.depresje/> (6.08.2020).

Program „*Oblicza Medycyny*”. *Po pandemii COVID-19 czeka nas epidemia depresji?*, <https://pulsmedycyny.pl/program-oblicza-medycyny-po-pandemii-covid-19-czeka-nas-epidemia-depresji-wideo-987681> (6.08.2020).

*Tabu*, w: *Słownik języka polskiego PWN*, <https://sjp.pwn.pl/sjp/tabu;2528498.html> (6.08.2020).