

# Hur påverkar innehåll och kommunikation på sociala medier ätstörningar och självskadebeteende?

Systematiska översikter



Mediemyndigheten



Nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention

**Hur påverkar innehåll och kommunikation på sociala medier  
ätstörningar och självskadebeteende?**

Författare: Lisa Thorell\*, Melissa Dorrestein\*\*, Paula Wurth\* och Sissela Nutley\*.\*\*

Utgivare: Mediemyndigheten

Tel: 08-580 070 00

E-post: [registrator@mediemyndigheten.se](mailto:registrator@mediemyndigheten.se)

Layout: Typoform

År: 2026

ISBN digitalt: 978-91-991537-0-4

ISBN tryckt: 978-91-991537-1-1

\* Karolinska Institutet, Institutionen för klinisk neurovetenskap

\*\* Det syns inte AB (SVB)

# Innehåll

<b>Förord</b> .....	<b>3</b>
<b>Introduktion</b> .....	<b>4</b>
Definition, orsaker och förekomst av ätstörning och ätstörda beteenden .....	4
Definition och förekomst av självskadebeteenden .....	7
Teoretiska förklaringar till hur sociala medier påverkar .....	8
Frågeställningar .....	10
<b>Metod</b> .....	<b>11</b>
Inklusions- och exklusionskriterier .....	11
Söktermer.....	12
Antal inkluderade artiklar .....	13
<b>Resultat</b> .....	<b>16</b>
Viktiga termer som förekommer i artiklarna .....	16
Sociala medier och ätstörningar .....	17
Sociala medier och självskadebeteende.....	28
Grå litteratur .....	35
<b>Diskussion</b> .....	<b>39</b>
Sammanfattning av resultaten .....	39
Metodologiska överväganden .....	42
Praktiska/kliniska implikationer och åtgärder.....	43
Kunskapsluckor och framtida forskning .....	44
Slutsatser .....	45

**Referenser..... 46**

**Förteckning över bilagor ..... 65**

Bilaga 1. Ordlista över vanligt förekommande termer relaterade till sociala medier.....	66
Bilaga 2. Översiktsartiklar avseende sociala medier och ätstörningar .....	68
Bilaga 3. Studier av innehåll relaterat till ätstörningar .....	71
Bilaga 4. Kvalitativa studier med deltagare avseende sociala medier och ätstörningar .....	78
Bilaga 5. Kvantitativa tvärsnittsstudier avseende sociala medier och ätstörningar .....	81
Bilaga 6. Kvantitativa longitudinella studier avseende sociala medier och ätstörningar .....	84
Bilaga 7. Kvantitativa experimentella studier avseende sociala medier och ätstörningar .....	86
Bilaga 8. Översiktsartiklar avseende sociala medier och självskadebeteende .....	88
Bilaga 9. Studier av innehåll relaterat till självskadebeteende .....	91
Bilaga 10. Kvalitativa studier med deltagare avseende sociala medier och självskadebeteende .....	96
Bilaga 11. Kvantitativa tvärsnittsstudier och experimentella studier avseende sociala medier och självskadebeteende.....	100
Bilaga 12. Kvantitativa longitudinella studier avseende sociala medier och självskadebeteende .....	102
Bilaga 13. Grå litteratur .....	103

# Förord

Mediemyndigheten är en av 28 myndigheter som genomför insatser inom ramen för den nya nationella strategin på området psykisk hälsa och suicid-prevention: *Det handlar om livet*. Arbetet leds av Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen och ska pågå till 2034. Eftersom psykisk hälsa och suicid-prevention angår hela samhället ger strategin en gemensam inriktning för aktörer och insatser på olika nivåer och med olika perspektiv som tillsammans kan bidra till bättre psykisk hälsa i hela befolkningen. Denna rapport är en del av det arbetet.

Syftet med denna rapport är att ge en kunskapsöversikt om innehåll och kommunikation i sociala medier och dess koppling till ätstörningar och självskadebeteenden. Mer specifikt så avser rapporten att ge en aktuell och systematiserad bild av hur ätstörningar och självskadebeteenden kommuniceras i sociala medier, vilka aktörer som medverkar, hur kommunikationen kan påverka användare – särskilt unga – samt att identifiera kunskapsluckor och behov av vidare insatser.

Rapporten är tänkt som ett komplement till mer medicinskt orienterade kunskapsöversikter. Fokus ligger på användargenererat innehåll från vanliga användare, influencers och forum online, inte på kommunikation från sjukvård och myndigheter. Målgruppen för rapporten är myndigheter och professionella som arbetar med barn och ungdomar.

Kunskapsöversikten har gjorts av forskare vid Karolinska Institutet och organisationen Det syns inte ([www.detsynsinte.se](http://www.detsynsinte.se)) på uppdrag av Mediemyndigheten.

# Introduktion

Sociala medier har varit en naturlig del av ungas sätt att interagera med varandra och omvärlden under det senaste decenniet. Trots att det finns många positiva aspekter av sociala medier, såsom att bli inspirerad, underhållen och att hålla kontakten med vänner, upplever många unga att användningen också har baksidor. Några av de mest allvarliga baksidorna sammanställs i denna kunskapsöversikt rörande hur kommunikation och onlinekultur kan påverka risken för att utveckla ätstörningar och självskadebeteenden.

Tidigare forskning har konstaterat negativa samband mellan överdrivet eller beroendemässigt användande och psykiska symtom hos unga, vilket delvis förklaras av att tiden tränger undan viktiga basbehov, såsom sömn (Brautsch et al., 2023). Kontexten av användandet har också visats spela roll för effekterna utifrån *hur* användandet sker (t.ex. i sängen eller samtidigt som läsläsning) och *varför* det sker (t.ex. för att fly från jobbiga känslor) (Dorrestein et al., 2025; Liebherr et al., 2025). En av de viktigaste aspekterna som avgör effekterna på det psykiska måendet är innehållet som man exponeras för eller interagerar med. Rapporter från Folkhälsomyndigheten och Mediemyndigheten har tidigare lyft samband mellan exponering för orealistiska skönhetsideal och utveckling av en mer negativ självbild, kroppsuppfattning och förhöjd risk att utveckla ätstörningar (Folkhälsomyndigheten, 2024; Nutley & Thorell, 2021). En stor del av den tidigare sammanställda litteraturen har undersökt tiden som ägnas åt sociala medier och samband med kroppsuppfattning. Det saknas emellertid en fördjupad sammanställning av litteratur som undersökt mer specifik påverkan från, och interaktion med, olika typer av innehåll på sociala medier.

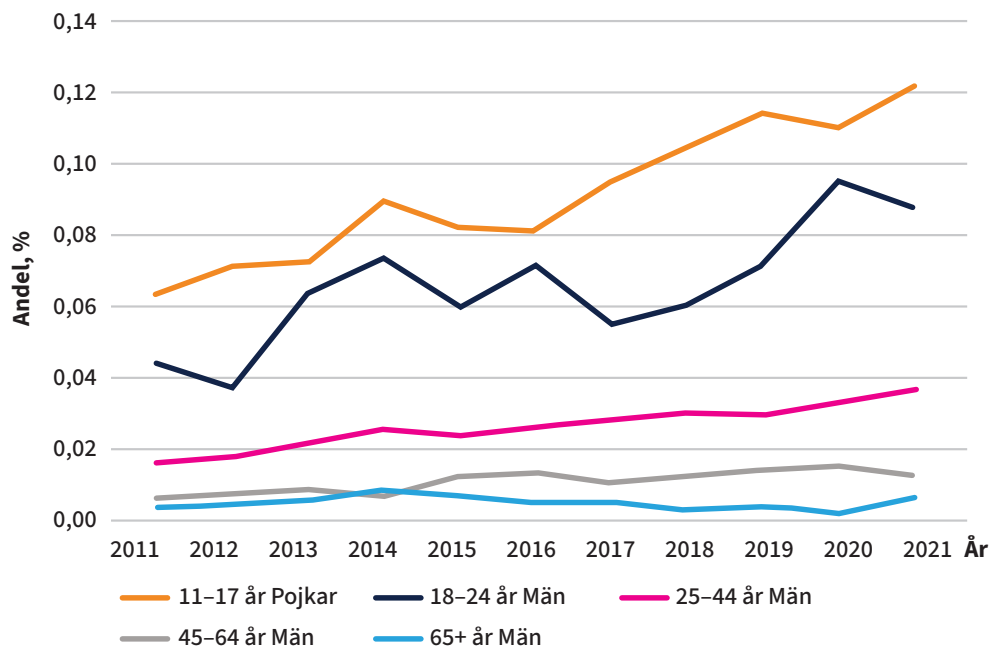
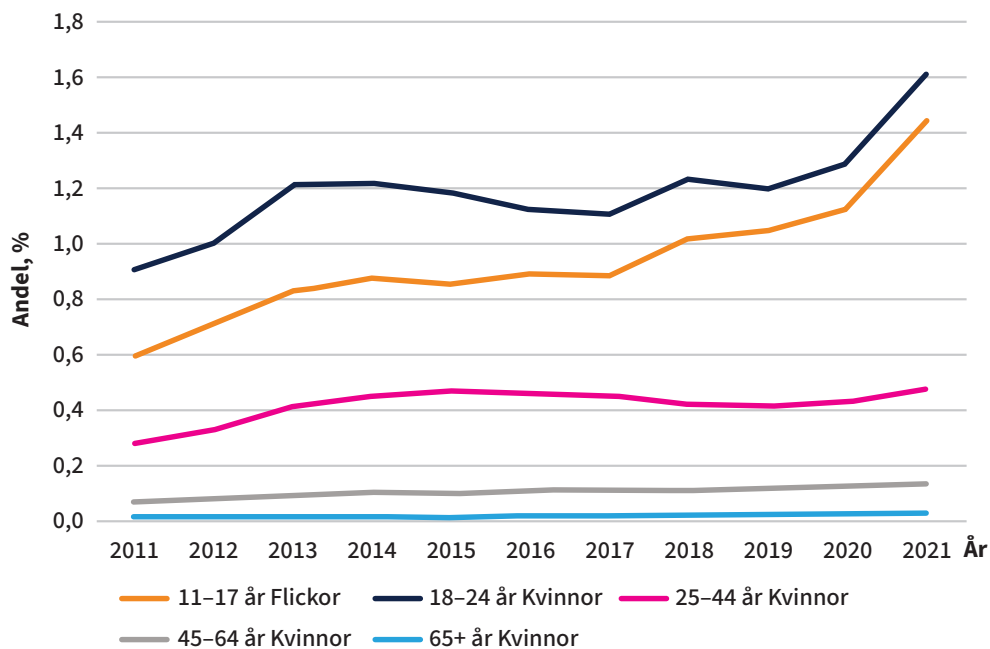
## Definition, orsaker och förekomst av ätstörning och ätstörda beteenden

Ätstörningar är allvarliga psykiatriska tillstånd som kännetecknas av störd kroppsupplevelse och ett dysfunktionellt förhållande till mat och vikt (American Psychiatric Association, 2013). Allvarligare symtom föranleder en ätstörningsdiagnos, såsom anorexi (anorexia nervosa), bulimi (bulimia nervosa), hetsättningsstörning eller andra specifika ätstörningar (där inte alla kriterier för någon av de andra diagnoserna uppfylls) (Folkhälsoguiden, 2022). Centralt för tillstånden är en överdriven upptagenhet vid vikt, kroppsstorlek och kontroll av matintag, men symtombilden kan variera betydligt mellan individer. Man kan också uppvisa ätstörda beteenden (t.ex. kortvarig extrem bantning) eller överdriven fixering vid hälsa, så kallad ortorexi (ortorexia nervosa), utan att man får en diagnos. Både ätstörningar och ätstörda beteenden omfattas av denna rapport.

Orsakerna till ätstörningar är multifaktoriella. Forskning pekar på ett komplext samspel mellan biologiska faktorer (t.ex. genetisk sårbarhet), psykologiska faktorer (bland annat perfektionism, låg självkänsla och svårigheter att hantera känslor) och sociala eller kulturella faktorer (inklusive ideal kring kropp och utseende). Ätstörningar kan i värsta fall leda till döden (Attia & Walsh, 2025). Exponering för smala kroppsideal, jämförelsekultur och normer som betonar kontroll och prestation kan förstärka redan befintliga sårbarheter. Under de senaste åren har sociala medier tillkommit som en potentiellt betydelsefull miljö där sådana ideal både återskapas och förstärks.

Prevalensdata tyder på att ätstörningar har dubblats globalt mellan 2000 och 2018 (från 3,4 % till 7,8 % i hela populationen), särskilt bland ungdomar och unga vuxna, och att detta delvis sammanfaller med sociala mediars ökade genomslag (Pastore et al., 2023). Detta mönster återspeglas också i svenska undersökningar. Under en 10-årsperiod (2011–2021) i Region Stockholm skedde en fördubbling av andelen flickor och kvinnor i åldrarna 11–24 år som gjort minst ett vårdbesök där en ätstörningsdiagnos registrerats (se figur 1). Under samma period skedde även en fördubbling av andelen män i åldrarna 11–44 år som har gjort minst ett vårdbesök där en ätstörningsdiagnos registrerats, men förekomsten är bara en tiondel så vanlig som hos kvinnor (figur 1). En ytterligare ökning skedde under och efter Covid-19 i många länder där den ökade tiden på sociala medier pekades ut som en bidragande faktor, utöver den ökade psykiska påfrestningen som restriktionerna innebar (Gilsbach et al., 2022). Globalt uppskattas förekomsten av ätstörda beteenden genom självskattade screeningenkäter av barn och unga till 22 % (30 % för flickor och 17 % för pojkar) (López-Gil et al., 2023).

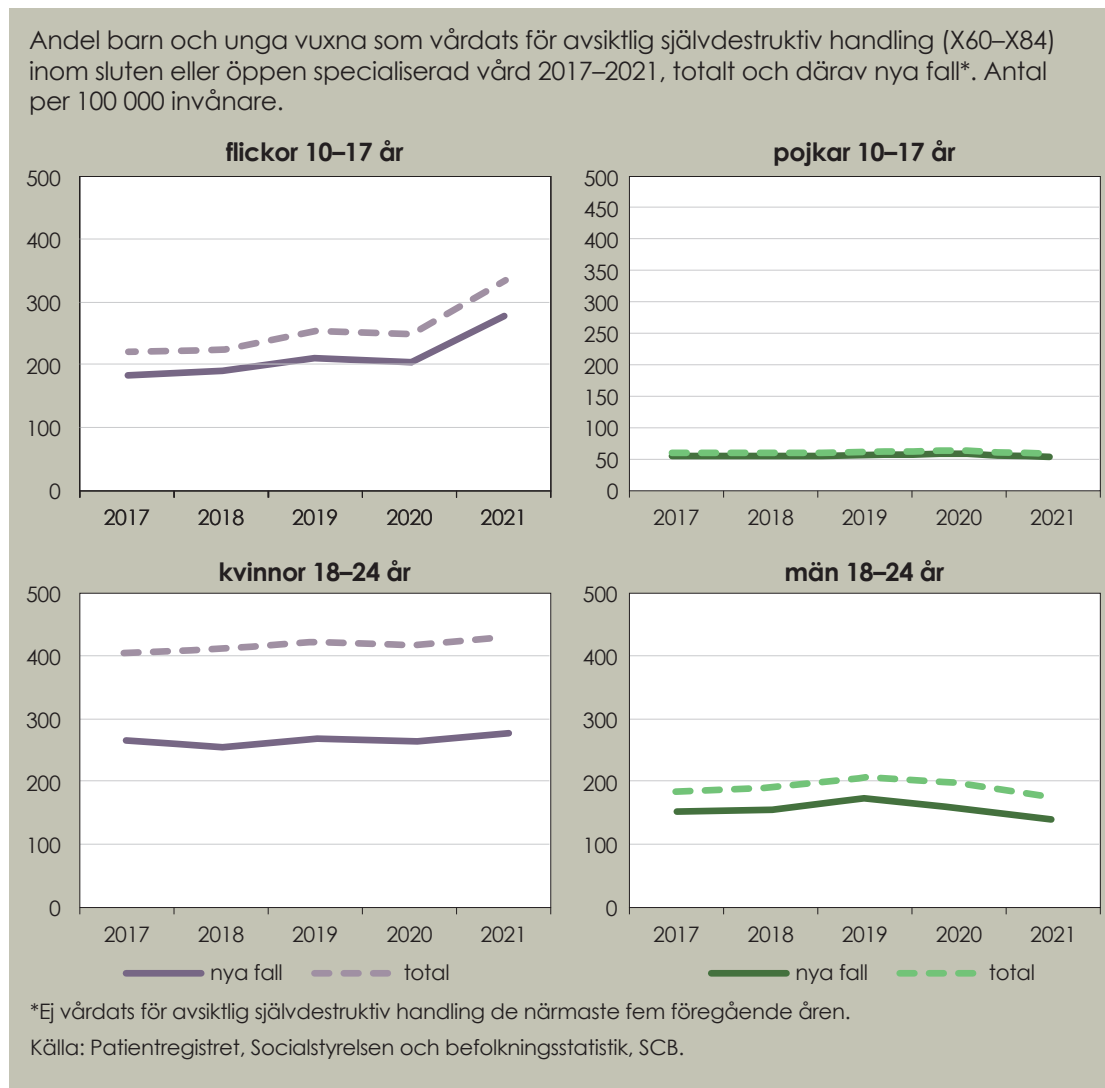
Figur 1. Andelen kvinnor (överst) och män som diagnosticerats med en ätstörning i Region Stockholm mellan år 2011-2021 (VAL-data, 2022).  
 Diagram hämtade ur: Ohlis, Jablonska, Narusyte & Dal (2022).



## Definition och förekomst av självskadebeteenden

Självskadebeteende definieras vanligtvis som avsiktlig skada på den egna kroppen utan suicidal avsikt, till exempel genom att skära sig, slå sig själv eller medvetet orsaka brännskador. I forskningslitteraturen skiljer man ofta mellan icke-suicidalt självskadebeteende (*Non-Suicidal Self Injury* [NSSI], APA, 2013) och självskadebeteenden med suicidalavsikt, även om de ibland överlappar i bakomliggande funktioner och riskfaktorer. Liksom vid ätstörningar är orsakerna komplexa. Självskadebeteende utvecklas ofta i samspel mellan emotionell sårbarhet, svårigheter att reglera känslor, tidigare stress eller trauma, kompisar som har självskadeproblematik, och psykiatriska tillstånd såsom ätstörningar, depression eller ångest (Andersson et al., 2022; Fox et al., 2016). Självskadebeteende fyller ofta flera funktioner för individen, såsom att dämpa starka känslor, hantera inre spänning, eller återfå kontroll eller uttrycka psykisk smärta när andra strategier saknas eller inte upplevs tillräckliga (Hooley & Franklin, 2017; Wolff et al., 2019). En internationell översikt rapporterade att förekomsten av självskadebeteende bland unga (under 19 år) var runt 17 % i västerländska länder och att det var dubbelt så vanligt med självskada bland flickor jämfört med bland pojkar (Moloney et al., 2024). Liknande könsskillnader ses i Sveriges statistik gällande självskada (figur 2), medan fullbordade suicid är vanligare bland pojkar och män (Socialstyrelsen, 2022). Liksom för ätstörningar ökade de dokumenterade självskadorna i Sverige markant för flickor 10–17 år under pandemiåren från cirka 17 % till 28 % (Zetterqvist et al., 2021). Förekomsten av självskada tycks ha mattats av något efter 2022, men är fortsatt hög bland flickor. Socialstyrelsen rapporterade en fördubbling av andelen flickor i åldern 12–15 år som sjukhusvårdats för avsiktlig självskada under perioden mellan 2015 och 2023 (Socialstyrelsen, 2026).

**Figur 2. Avsiktlig självdestruktiv handling bland barn och unga vuxna. Statistik för självskadebeteende från Socialstyrelsen (2022).**



## Teoretiska förklaringar till hur sociala medier påverkar

Användning av sociala medier har i media och i forskningen lyfts fram som en möjlig riskfaktor för båda typerna av problem. Sociala medier kan både erbjuda stödjande gemenskaper och samtidigt utgöra en miljö där riskbeteenden förstärks. Innehåll som idealiserar ätstörningsbeteenden eller romantiserar självskada genom interaktiv förstärkning (dvs. genom "likes", kommentarer och delningar som belönar och sprider sådant innehåll) kan påverka sårbara individers uppfattningar, normalisera skadliga beteenden eller bidra till social jämförelse och ökad stress. Samtidigt är det viktigt att understryka att sociala medier inte är en enskild orsak i sig, utan en faktor som verkar i ett komplext nät av individuella, psykologiska och sociala processer. Som tidigare nämnts ökade både förekomsten av ätstörningar och självskadebeteenden bland unga under Covid-19-pandemin, vilket kan återspegla en ökad psykisk påfrestning under denna period. I Sverige ökade samtidigt framför allt flickors tid ägnad åt sociala

medier till höga nivåer och flera studier har visat att nivåerna fortfarande ligger högt (Berggren et al., 2023; Helgadóttir et al., 2023; Kägi-Braun et al., 2025; Nutley et al., 2023). Den senaste rapporten av Ungar & medier (Mediemyndigheten, 2025) pekade dock på en viss minskning av andelen höganvändare av sociala medier (> 3 timmar om dagen) i åldern 17-18 år jämfört med pandemiåret, medan nivåerna för gruppen 13-16 år låg kvar på ungefär samma nivå som under pandemin.

Det finns flera olika sätt som sociala medier kan tänkas interagera med ätstörnings- och självskadebeteenden som kan förstås utifrån olika socio-kulturella teorier; social jämförelse-teorin (Festinger, 1954), objektiveringsteorin (Fredrickson & Roberts, 1997), *Dual pathway*-modellen (Stice, 1994) och känsloregleringsteorin (Andover & Morris, 2014; Gratz, 2007).

Enligt social jämförelseteorin (Festinger, 1954) har människor ett inbyggt behov av att jämföra sig med andra, och sociala medier erbjuder ett ständigt flöde av idealiserade kropps bilder. Att dessutom få återkoppling på social acceptans och status via sociala mediernas funktioner såsom "likes", kommentarer, "views" och "shares" förstärker tendensen att jämföras och betydelsen av att sträva mot idealen. Att jämföra sig med människor med högre upplevd status tycks vara särskilt problematiskt (McComb et al., 2023). Denna jämförelseprocess har kopplats till ökat kroppsmisnöje och större risk för ätstörningsrelaterade beteenden (Bonfanti et al., 2025). Ätstörningsbeteenden är som tidigare nämnts en riskfaktor för att i sin tur utveckla självskadebeteenden.

Objektiveringsteorin (Fredrickson & Roberts, 1997) beskriver hur individen internaliserar en utifrånblick på sin kropp med ökad kroppsfixering och risk för ätstörningar som konsekvens (Tiggemann, 2013; Schaefer & Thompson, 2018), något som förstärks av visuellt fokuserade plattformar som Instagram och Tiktok. Sociala medier har bidragit till att individer i högre utsträckning objektiverar sig själva (så kallad självobjektivering) via fokuset på "selfies" och sociala jämförelser (Sarda et al., 2025). Dessutom har forskning visat att internalisering av smalhets- och muskelideal är centrala mekanismer bakom utvecklingen av ätstörningar (Schaefer & Thompson, 2018; Stice, 2001). Denna typ av internalisering av ideal har också visats moderera associationen mellan användande av sociala medier och ökat kroppsmisnöje bland ungdomar (Vuong et al., 2021). Detta innebär att individer som i högre grad har internaliserat smalhets- eller muskelideal påverkas mer negativt av exponerande och jämförande innehåll än individer som inte har internaliserat dessa ideal. Därtill framkommer ett komplext (och paradoxalt) samspel med socio-kulturella influenser i och med att meta-analyser visar högre självobjektivering bland kvinnor, och i synnerhet kvinnor i länder med högre jämställdhet mellan könen (Guo et al., 2025).

Genom *Dual pathway*-modellen (Stice, 1994; 2001) kan sambanden förstås utifrån parallella processer där ovan nämnda sociokulturella ideal bidrar till kroppsmisnöje, vilket leder till en restriktiv kosthållning och mer negativa känslor, båda robusta prediktorer för ätstörningar (Stice & Shaw, 2002). Dessa två mekanismer kan förstärkas genom algoritmiska processer på sociala medier som belönar engagerande innehåll, vilket kan skapa exponeringsloopar kring bantning, träning eller skeva kroppsideal.

En förklaringsmodell som ofta lyfts fram för utvecklingen av självskadebeteenden är känsloregleringsteorin, där bristen på mer konstruktiva sätt att hantera utmanande känslor leder till självskada (Andover & Morris, 2014; Gratz, 2007). Undvikande av situationer som brukar leda till intensiva känslor lyfts fram som en annan viktig faktor som föranleder självskada (Brereton & McGlinchey, 2020).

Det är i dag vanligt för unga att använda sociala medier för att distrahera sig som ett sätt att slippa känna negativa känslor. I undersökningen Skolbarns hälsovanor rapporterade nästan hälften av de svenska ungdomarna att de ofta använde sociala medier för att fly från jobbiga känslor (Folkhälsomyndigheten, 2023). En tidigare longitudinell undersökning framhäver just användandet av sociala medier som eskapism som något som ökar risken för utveckling av större svårigheter (Ahmed et al., 2025). Att använda sociala medier kan med andra ord vara ytterligare en destruktiv strategi för att reglera känslor som är förenad med ytterligare risk för ett sämre mående.

Sammantaget beskriver rådande teorier att sociala medier kan fungera förstärkande för redan existerande psykologiska sårbarheter och samtidigt bidra till etablering av nya riskfaktorer genom jämförelser, objektivering, flykt och algoritmisk exponering för orealistiska skönhetsideal. Detta är relevant både för förståelsen av ätstörningar och självskadebeteenden, eftersom båda ofta är förknippade med känsloregleringssvårigheter, negativ självbild och sociokulturell press. Med den snabba utvecklingen av tekniska plattformar och ungas föränderliga kulturella trender saknas idag en kunskapsöversikt för hur sociala medier bidrar till utvecklingen av ätstörningar och självskadebeteenden.

Syftet med denna kunskapsöversikt är därför att sammanställa forskning som undersökt hur kommunikation och onlinekultur på sociala medier påverkar risk för utveckling av ätstörning samt självskadebeteende. Det som specifikt ska undersökas är användargenererat innehåll och kommunikation kring ätstörningar och självskadebeteende i sociala medier. Till detta hör exempelvis vilka aktörer som medverkar, influencers roll, eventuella stödfunktioner och hur kommunikationen kan påverka främst unga användare. Dessutom ska översikten identifiera kunskapsluckor och behov av vidare insatser.

## Frågeställningar

1. Vilken roll spelar kommunikation och onlinekultur på sociala medier i ätstörningar och självskadebeteende?

Utöver den primära frågeställning som presenteras ovan inkluderades även följande sekundära frågeställningar:

1. Finns det betydande skillnader avseende kön i innehåll, influencers, plattformar eller teman?
2. Finns det exempel på skyddande, förebyggande eller motverkande kommunikation?
3. Vilka kunskapsluckor i den befintliga litteraturen är särskilt viktiga att uppmärksamma?

# Metod

En systematisk sökning av litteratur gjordes den 15 oktober 2025 i databaserna Medline, Web of Science, PsycInfo och CINAHL. Medline användes för att identifiera medicinsk och psykiatrisk forskning, PsycInfo för psykologisk och beteendevetenskaplig forskning, CINAHL för omvårdnads- och folkhälsoforskning samt Web of Science för att ge en bred täckning av forskning som eventuellt inte täcks av övriga databaser. Valet av databaser gjordes i samråd med datasökningsexperter vid Karolinska Institutets bibliotek.

## Inklusions- och exklusionskriterier

Avseende inklusionskriterier var fokus på innehåll och kommunikation via sociala medier. Således exkluderas studier som enbart fokuserade på skärmtid eller i vilken grad som användningen upplevdes som problematisk (t.ex. symtom på beroende av sociala medier). Likaså exkluderas studier som enbart fokuserade på i vilken grad användningen var aktiv eller passiv. I de fall där en studie utöver skärmtid eller passiv/aktiv användning också inkluderade något mer detaljerat mått på hur själva användningen såg ut (t.ex. vilken typ av innehåll som deltagarna exponerades för) inkluderades de dock. Vi exkluderade även studier som inte var publicerade i en *peer review*-tidskrift, som inte var skrivna på engelska, som inkluderade enbart personer i medelåldern eller enbart särskilda populationer. Eftersom innehållet i sociala medier har ändrats så pass mycket under de senaste åren exkluderades studier publicerade innan 2020. En komplett lista på inklusions- och exklusionskriterier presenteras i tabell 1.

Tabell 1. Inklusions- och exklusionskriterier för sökningen

	Inklusionskriterier	Exklusionskriterier
<b>Exponering</b>	Innehåll och kommunikation via sociala medier	Skärmtid, problematisk användning, passiv/aktiv användning
<b>Utfallsmått</b>	Symtom/diagnos på ätstörning eller självskadebeteende	Enbart kroppsideal eller suicid
<b>Urval (deltagare)</b>	Barn, ungdomar och unga vuxna	Enbart deltagare i medelåldern eller äldre Specifika grupper (t.ex. gravida kvinnor, HBTQI-grupper, idrottsmän/kvinnor) Urvalsstorlek <10 deltagare
<b>Studietyp</b>		Översikter där det inte framgår hur sökningen gjordes
<b>Publikationstyp</b>	Empiriska studier och översikter från internationella peer review-tidskrifter	Icke-engelska publikationer, avhandlingar, debattinlägg
<b>Tidsperiod</b>	Januari 2020 till oktober 2025	Fokuserar enbart på Covid-19

## Söktermer

I tabell 2 finns en lista över de specifika söktermer (både så kallade mesh-termer och specifika sökord) som användes vid de två systematiska sökningarna – en för ätstörningar och en för självskadebeteenden. Kompletterande sökning för att identifiera svensk så kallad grå litteratur med rapporter från andra aktörer såsom civilsamhället, skedde 2025-11-13 på begreppen: "ätstörning sociala medier rapport" samt "självskadebeteende sociala medier rapport."

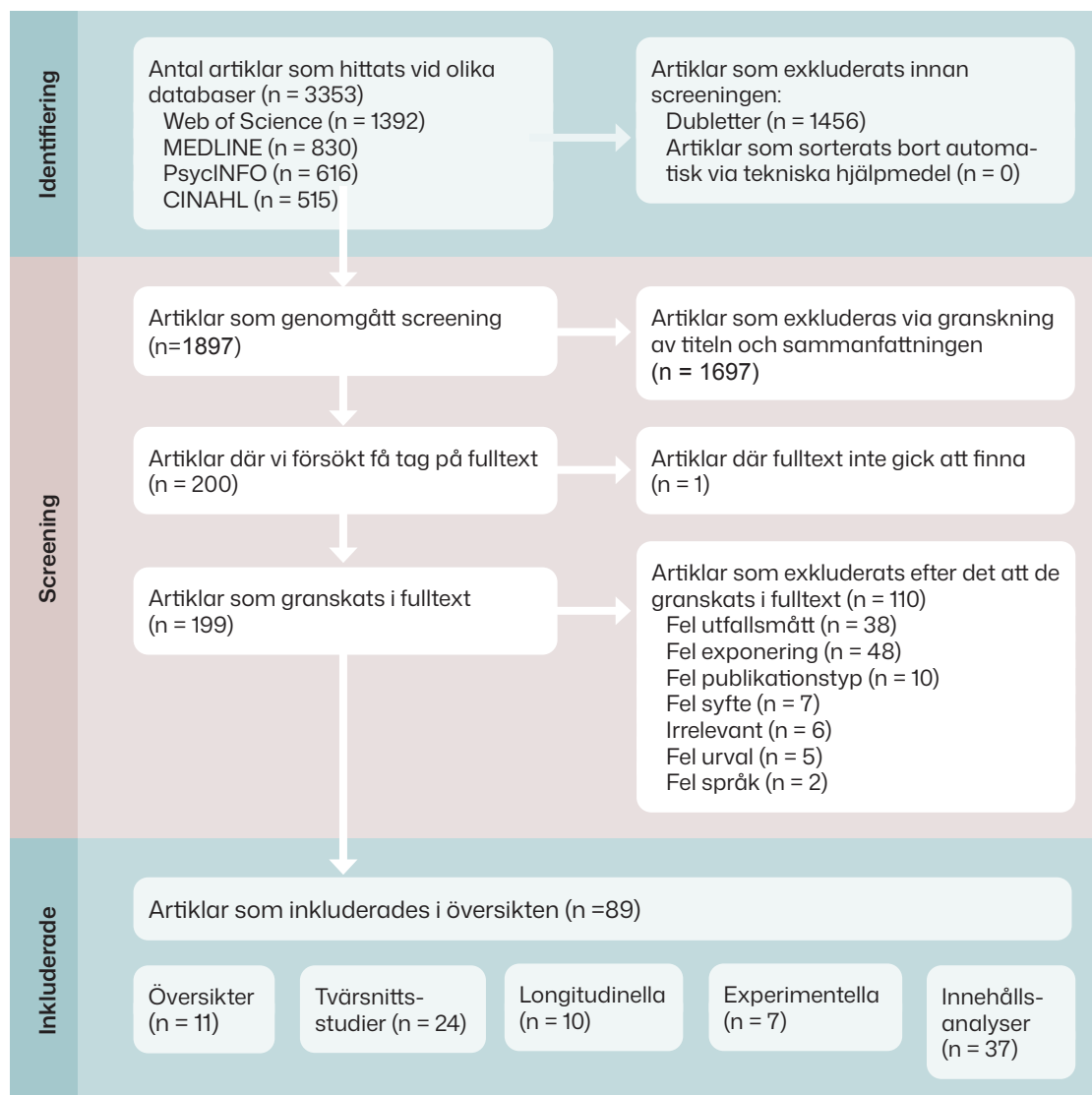
Tabell 2. Specifika söktermer för de två sökningarna

Söktermer	
<b>Sociala medier</b>	<p><b>Mesh-termer:</b> Communications Media; Digital Media; Internet; "Internet Use"; Blogging; Social Media</p> <p><b>Söktermer med närhetsoperatorer:</b> ((digital or internet or webbased or web based or online) adj2 (behavio* or commun* or content? or forum* or interaction* or media or network* or platform* or video*)),ti,ab,kf.</p> <p><b>Söktermer:</b> (chat or chatting or social media or Instagram* or tiktok* or youtube* or facebook* or meansp* or snapchat* or twitter or reddit* or tumblr* or pinterest* or discord or onlyfan* or telegram* or wechat* or whatsapp* or douyin* blog or blog-post or blogging or vlog* or influencer* or hashtag* or blog or blogpost or blogging or vlog*),ti,ab,kf.</p> <p><b>Extra söktermer som endast inkluderades för ätstörningar:</b> (fitspiration* or fitspo or thinspiration* or thinspo or pro-eating disorder* or pro-anorectic* or pro-ana or pro-bulim* or pro-mia or proeating disorder* or proanorectic* or proana or probulim* or promote eating disorder* or pro ed or proed or promia),ti,ab,kf.</p>
<b>Ätstörningar</b>	<p><b>Mesh-termer:</b> "Feeding and Eating Disorders"; Anorexia, Avoidant Restrictive Food Intake Disorder; Anorexia Nervosa; Binge-Eating Disorder; "Feeding and Eating Disorders of Childhood"; Orthorexia Nervosa</p> <p><b>Söktermer med närhetsoperatorer:</b> (eating adj3 (addicti* or compulsive or disorder* or disturbance or dysfunction* or emotional* or obsessive or patholog* or restricti* or syndrom* or unhealthy)),ti,ab,kf.</p> <p><b>Söktermer:</b> (anorexi* or anorectic or bulimi* or binge eating or diabulimi* or orthore* or extreme dieting or clean eating or binging or fasting or overeating* or over eating* or undereating* or under eating* or pro-eating disorder* or pro-anorectic* or pro-ana or pro-bulim* or pro-mia or proeating disorder* or proanorectic* or proana or probulim* or promia or promote eating disorder* or pro ed or proed or purging or allotriophag* or fitspiration* or fitspo or thinspiration* or thinspo),ti,ab,kf.</p>
<b>Självskadebeteende</b>	<p><b>Mesh-termer:</b> Self-Injurious Behavior; Self Mutilation</p> <p><b>Söktermer:</b> (DSH or NSSI or self-harm* or self injur* or self poison* or self mutil* or self inflict* or self destruct* or self sabotage* or self wound* or self directed violen* or skin picking),ti,ab,kf.</p>

## Antal inkluderade artiklar

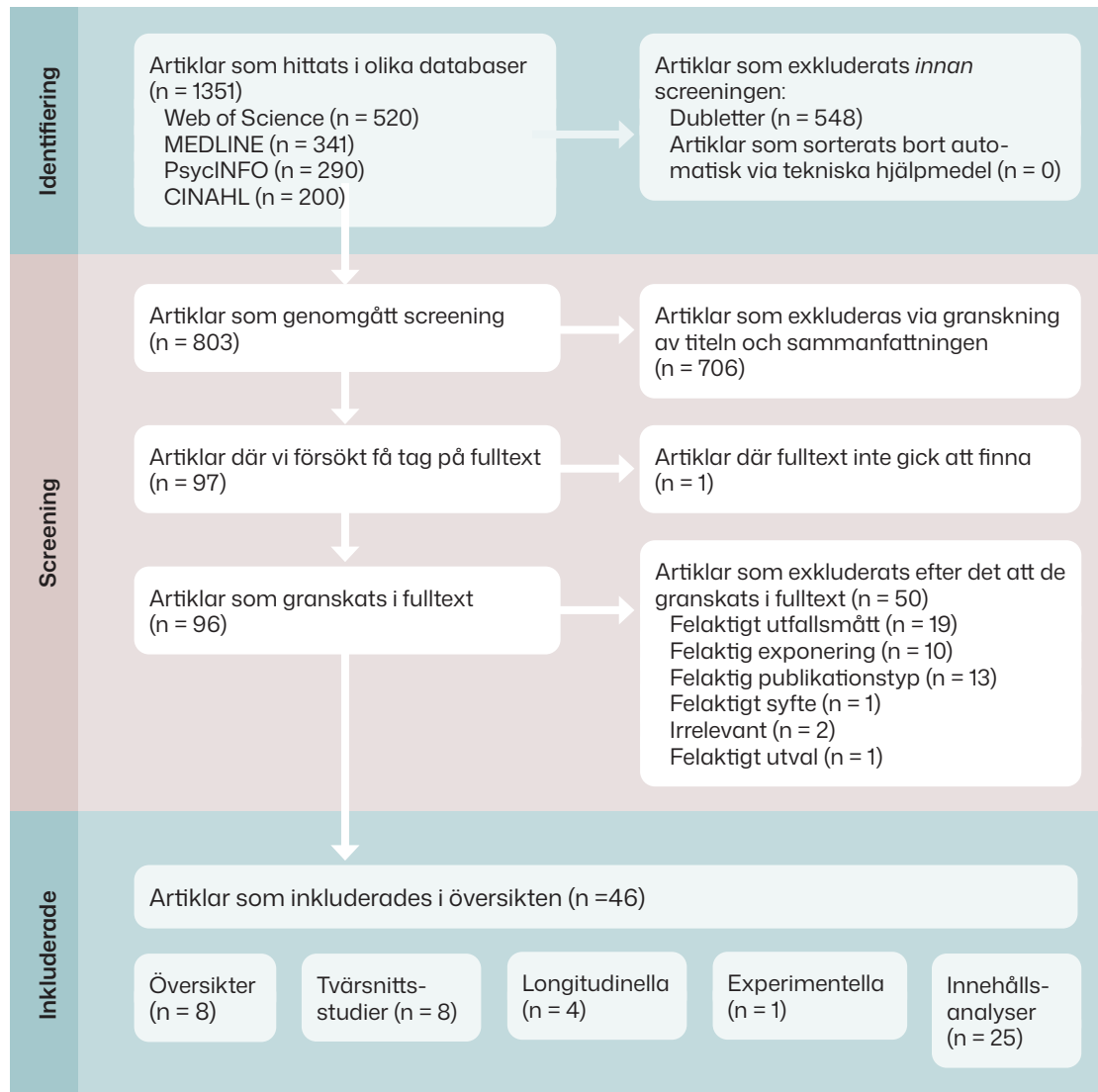
I figur 3 presenteras flödesschema för den systematiska sökningen som inkluderade ätstörningar. Som framgår av figuren fann vi totalt 3 353 artiklar i de fyra databaserna, varav 1 456 visade sig vara dubletter. Detta innebär att 1 897 artiklar kvarstod för granskning, varav 1 697 artiklar kunde exkluderas genom att enbart läsa titeln och sammanfattningen. För totalt 199 artiklar granskades hela artikeln. Den vanligaste anledningen till att en artikel exkluderades i detta skede var att den hade ett felaktigt mått på sociala medier (oftast inkluderades enbart skärmtid). Det var även relativt vanligt att måttet på ätstörningar inte uppfyllde uppsatta inklusionskriterier och att fokus i stället var enbart på kroppsuppfattning. Totalt sett inkluderades 89 artiklar i följande kategorier: 11 översikter, 24 kvantitativa tvärsnittsstudier, 10 longitudinella studier, 7 experimentella studier och 37 studier som beskriver innehåll.

Figur 3. Flödesschema för den systematiska sökning avseende ätstörningar



I figur 4 presenteras flödesschemat för självskadebeteenden. Som framgår av figuren fann vi betydligt färre artiklar för detta jämfört med ätstörningar. Totalt identifierades 1351 artiklar, varav 548 var dubletter. Detta innebär att 803 artiklar kvarstod för granskning, varav 706 artiklar kunde exkluderas genom att enbart läsa titeln och sammanfattningen. För 96 artiklar granskades hela artikeln. Den vanligaste anledningen till att en artikel exkluderades i detta skede var att artikeln fokuserade enbart på suicid, snarare än NSSI (*non-suicidal self-injury*), vilket var vårt fokus. Det var även relativt vanligt att publikationstypen var felaktig och att artikeln var en insändare/ledare eller en kommentar till en annan studie.

Figur 4. Flödesschema för den systematiska sökningen avseende självskadebeteenden



# Resultat

## Viktiga termer som förekommer i artiklarna

Vi inleder resultatdelen med en kortare beskrivning av termer som förekommer ofta i litteraturen. En förkortad lista med de mest centrala termerna återfinns i tabell 3 och en mer omfattande lista över alla termer återfinns i bilaga 1. Vi använder ofta de engelska förkortningarna ED (*eating disorder*) och NSSI (*non-suicidal self-injury*), i framför allt tabellerna. Andra vanligt förekommande termer är pro-ana eller pro-mia, som är fenomen som används inom sociala medier för material som förstärker ideal relaterade till olika former av ätstörningar. Inom sociala medier finns alltid algoritmer som anpassar en följares innehåll efter det som man själv valt att klicka på eller kommentera. Algoritmernas kraft är mycket viktig att förstå eftersom dessa gör att personer som tittar på material relaterat till ätstörningar eller självskadebeteende mycket snabbt fyller sitt flöde med liknande inlägg. Techbolagen har ett ansvar för att moderera sina forum och plocka bort material som anses skadligt. Detta försvåras dock av *algorithmspeak*, vilket innebär att följarna själva använder sig av särskilda koder/termer för att undvika att deras inlägg tas bort.

Tabell 3. Förkortad lista över centrala termer som förekommer i rapporten

	Definition
<b>ED</b>	<i>Eating disorder</i> , ätstörning.
<b>NSSI</b>	<i>Non-suicidal self-injury</i> , självskada.
<b>Pro-ana/mia Ana/mia-buddy</b>	Förkortning för promotion/uppmuntran till anorexia (pro-ana) eller bulimi (pro-mia) vilket innebär uppmuntran av ätstörningsrelaterade beteenden. Begreppet <i>buddy</i> syftar till annan person i ätstörningskretsar som uppmuntrar ätstörningsrelaterade beteenden.
<b>Fitspiration Thinspiration</b>	Bilder eller videor på sociala medier som visar upp vältränade ( <i>fitspiration</i> ) eller smala ( <i>thinspiration</i> ) kroppsideal.
<b>Meanspiration/ Meanspo</b>	Innehåll på sociala medier med förolämpningar, skambeläggande eller aggressiv kommunikation för att motivera personer till restriktiv kosthållning eller bantning.
<b>Algoritmer på sociala medier</b>	Komplexa system som anpassar innehållet i sociala medier beroende på vilket material man interagerat med, t.ex. mer pro-ana eller självskaideinnehåll på grund av att man tidigare klickat på ett inlägg med liknande innehåll.
<b>Algospeak</b>	En vokabulär med kodord som används för att undvika automatiserad moderering av inlägg på sociala medier (t.ex. <i>sewerslide</i> i stället för <i>suicide</i> ). Det möjliggör fortsatt spridning av skadligt innehåll trots säkerhetsåtgärder på plattformarna.
<b>Mukbang</b>	Videoformat där en värd konsumerar stora mängder mat samtidigt som hen interagerar med publiken eller recenserar maten. Begreppet härstammar från koreanska ord för "äta" och "sända".

## Sociala medier och ätstörningar

### Översikter

#### *Beskrivning av studierna*

Totalt identifierades 11 översiktsstudier som undersökte sambandet mellan sociala medier och ätstörningar. Totalt inkluderade dessa översikter ungefär 200 enskilda studier, dock inte medräknat att vissa studier ingick i mer än en översikt. Det är inte heller möjligt att fastställa hur många av dessa som specifikt undersökte exponeringar och ätstörningsrelaterade utfall som är relevanta för denna rapport, eftersom flera översikter antingen inte redovisar antal studier eller endast anger ett totalt artikelantal och dessutom inkluderar bredare utfallsområden än enbart ätstörningar. I bilaga 2 presenteras samtliga inkluderade översikter med fokus på ätstörningar.

Översikterna varierade i fråga om vilka populationer som ingick, men majoriteten fokuserade på ungdomar och unga vuxna. Sex översikter inkluderade både tonåringar och unga vuxna, medan andra omfattade unga vuxna ( $n = 2$ ), ungdomar ( $n = 1$ ), barn och ungdomar ( $n = 1$ ), eller var ospecificerade när det

gäller åldersgrupp (n = 1). Två översikter fokuserade exklusivt på ätstörningar som utfall, medan övriga även inkluderade kroppsbild, andra beteenden som hade med mat att göra (n = 7) eller bredare psykiska hälsomått (n = 2). Studiedesignerna dominerades av tvärsnittsstudier, medan 4 översikter även inkluderade longitudinella, experimentella, kvalitativa eller blandade studiedesigner. En av översikterna (Vickery & Woodnutt, 2025) fokuserade endast på kvalitativa studier.

Studierna täckte ett brett spektrum av olika typer av medieinnehåll. Vanligt förekommande innehåll var kost-, fitness- och matrelaterat innehåll (t.ex. *mukbang* och *What I Eat in a Day*; se förklaringar i bilaga 1), selfie- och foto-redigering, online-jämförelser samt exponering för pro-ana/pro-mia-innehåll. Innehåll från sociala medier studerades i relation till symtom på ortorexi, restriktivt ätande, hetsätning, symtom på bulimi, risk för ätstörningar, psykologiska effekter relaterade till mat/ätande, samt faktorer kopplade till återhämtning.

### **Huvudresultat**

Samtliga översikter rapporterade signifikanta samband mellan olika former av sociala medier-användning och ätstörningsrelaterade beteenden eller attityder. Flera översikter betonade särskilt betydelsen av social jämförelse, framför allt uppåtgående jämförelser, vilket innebär att man jämför sig med eftersträvaransvärda och ofta ouppnåeliga skönhets- eller fitnessideal (Bonfanti et al., 2025; Dane & Bhatia, 2023; Donovan, 2024; Faelens et al., 2021; Kircaburun et al., 2021; Padín et al., 2021; Rounsefell et al., 2020; Sharma et al., 2023; So & Kwon, 2023; Vintró-Alcaraz et al., 2025). En meta-analys av Bonfanti et al. (2025) som fokuserade på studier som undersökt sambandet mellan social jämförelse via sociala medier och symtom på ätstörningar rapporterade ett måttligt samband ( $r = 0,36$ ; 95 % CI: 0,28–0,43).

Utseendefokuserade plattformar, samt trender som *fitspiration* och *thin-spiration*, var kopplade till kroppsmisnöje, självobjektivering och ätstörningspatologi (Dane & Bhatia, 2023; Faelens et al., 2021; Sharma & Vidal, 2023). *Fitspiration* visade sig även vara kopplat till internalisering av atletiska ideal, vilket i sin tur kan vara en riskfaktor för ätstört beteende (Rounsefell et al., 2020; Vintró-Alcaraz et al., 2025). Feedback från jämnåriga i form av t.ex. ”likes” och utseenderelaterade kommentarer förstärkte dessutom kroppskritik och självvärdering baserad på utseende (Dane & Bhatia, 2023; Padín et al., 2021).

Flera översikter visade också att matrelaterade fenomen såsom *clean eating*, *mukbang*, och dietrelaterade influencers var kopplade till både restriktivt och emotionellt ätande, samt skuld eller överätande beroende på innehållets typ och kontext (Kircaburun et al., 2021; Wu et al., 2024). Exempelvis var *mukbang* associerat med både ökat restriktivt ätande och överätande, medan *clean eating*-innehåll och diet-influencers tenderade att förstärka skuldkänslor kring mat och öka återhållsamhet. Flera översikter fann även samband mellan sociala medier och ortorexi (Vintró-Alcaraz et al., 2025; Dane & Bhatia, 2023), särskilt vid exponering för hälso-/fitness-relaterat innehåll.

Flera översikter betonade även att sociala medier inte enbart har negativa effekter. En del studier, särskilt kvalitativa med mindre och potentiellt selektiva urval, beskrev hur deltagande i stödjande gemenskaper online kan bidra till ökat självförtroende, minskat stigma och upplevelser av socialt stöd och igenkänning (Vickery & Woodnutt, 2025). Användare beskrev dessa forum som viktiga platser för erfarenhetsutbyte i och med att de erbjöd möjlighet att dokumentera och reflektera över sin egen förändringsprocess, vilket ibland bidrog till att känna att det fanns en möjlighet att återhämta sig från en ätstörning. Sociala medier kunde även ge utrymme för att utmana stereotypa föreställningar om ätstörningar, dela strategier för återhämtning och skapa en känsla av autonomi i förhållande till vuxenvärlden.

I översikten av Donovan (2024) framkom också att positiva online-interaktioner och stödjande relationer kan ha skyddande effekter, särskilt genom att stärka kroppsuppfattning och motverka negativa kroppsbilder hos ungdomar. Samtidigt betonade både Donovan och Vickery & Woodnutt att dessa positiva effekter är kontextberoende och kan samexistera med risker. Även inom återhämtningsorienterade forum kunde användare exponeras för idealiserat, triggande eller sjukdomsförhärilgande innehåll, delvis på grund av algoritmer som fortsätter visa material kopplat till tidigare beteenden. Slutligen betonar flera av översikterna att de flesta studier undersökt samband och att det från dessa studier inte går att dra slutsatsen att det verkligen handlar om kausala samband (dvs. att det verkligen är de sociala medierna som orsakar ätstört beteende). Flera översikter betonar att det är troligt att sambandet går åt båda håll.

### **Moderatorer<sup>1</sup>**

Slutligen belyste flera av översikterna möjliga faktorer som kan påverka styrkan i sambandet mellan sociala medier och ätstörningsrelaterade utfall. Resultaten var dock spretiga och ofta begränsade av att relativt få studier testade moderatorer statistiskt.

Några moderatorer identifierades tydligare. Bonfanti et al. (2025) rapporterade att sambandet mellan social jämförelse och negativ kroppsbild varierade beroende på flera faktorer. Mer specifikt kunde man visa att social jämförelse hade en starkare negativ effekt i studier som 1) undersökte plattformarna Facebook, Tiktok och Youtube jämfört med Instagram; 2) hade äldre jämfört med yngre deltagare, 3) var nyare jämfört med äldre, 4) hade låg jämfört med hög risk för bias, och 5) var från Amerika, Australien och Asien jämfört med Europa.

Dane & Bhatia (2023) sammanställde studier som testat flera olika typer av moderatorer, däribland biologiska (t.ex. *Body Mass Index* [BMI], kön), kognitiva och socio-miljömässiga faktorer. Kön testades som moderator i 18 studier och 14 av dem rapporterade skillnader mellan flickor och pojkar. Flickor tenderade att investera mer i bilder av sig själva, göra fler uppåtgående jämförelser och i högre grad internalisera smalhets- och fitnessideal, vilket hängde samman med högre nivåer av bantning och emotionellt ätande. Pojkar och män

---

1. En moderator är kortfattat en faktor, eller variabel, som påverkar styrkan eller riktningen av sambandet mellan en oberoende (orsak) och en beroende (effekt) variabel. Om till exempel ett visst samband är starkare för flickor jämfört med pojkar, så fungerar kön som en moderator.

relaterade oftare till muskulära och funktionella ideal (dvs. ideal som betonar styrka och fysisk prestationsförmåga snarare än utseende) och rapporterade i vissa studier mindre benägenhet att uppleva negativa effekter av sociala medier. Fyra studier fann inga könsskillnader, vilket delvis tillskrevs variationer i mätmetoder och könsfördelningen. BMI fungerade i vissa studier som en förstärkande faktor i sambanden, vilket innebär att personer med högt BMI upplevde starkare negativa effekter av sociala medier jämfört med personer med ett lågt BMI.

Sharma och Vidal (2025) beskrev tydliga könsskillnader i hur ungdomar använder sociala medier och i vilket innehåll de söker upp. Flickor tenderade att konsumera mer passivt, exempelvis genom att scrolla och titta på utseende-relaterat material, särskilt viktminsknings- och dietinnehåll, medan pojkar oftare använde sociala medier mer aktivt och sökte upp innehåll kopplat till muskelbyggande och fitness. Dessa skillnader tolkades som potentiellt relevanta sårbarhetsfaktorer för ätstörningsrelaterade utfall i och med att passivt scrollande i vissa tidigare studier visat sig vara mer skadligt än ett mer aktivt användande (Frison & Eggermont, 2015; Verduyn et al., 2015). Detta har dock ifrågasatts kraftigt på senare tid (t.ex. Meier & Krause, 2022; Valkenburg et al., 2022). De flesta verkar numera vara överens om att både aktivt och passivt användande kan vara både positivt och negativt och att denna distinktion därmed inte är betydelsefull.

## **Studier av innehåll på sociala medier**

Översikterna ger en samlad bild av samband mellan sociala medier och ätstörningsrelaterade utfall. De bidrar dock i begränsad utsträckning med kunskap om hur dessa samband uttrycks i det faktiska innehållet på plattformarna och hur användare upplever och beskriver detta. För att komplettera denna kunskapsbild presenteras här studier som specifikt analyserar innehåll på sociala medier samt, i vissa fall, användares egna erfarenheter.

### *Beskrivning av studierna*

Studierna spänner över ett brett fält och beskriver på olika sätt hur ätstörningsrelaterat innehåll presenteras i sociala medier. Totalt ingår 37 artiklar av detta slag. I bilaga 3 presenteras 25 studier som inte innehåller några specifika deltagare utan som analyserat innehåll som presenteras i olika sociala medieplattformar. Vidare har vi hittat totalt 12 studier som antingen använt sig av intervjuer ( $n = 6$ ) eller flera olika metoder i samma studie ( $n = 6$ ). Oftast innebär detta en kombination av intervjuer eller öppna frågor i en enkät och dessutom kvantitativa data. Dessa 12 studier presenteras i bilaga 4.

### **Studier utan deltagare**

De studier som inte bygger på deltagare ( $n = 25$ ) är främst olika typer av innehållsanalyser. Vissa använder klassiska kvalitativa metoder där forskarna manuellt kodar videor, bilder eller textinlägg. Andra arbetar mer automatiserat, exempelvis med maskininlärning, textmining eller nätverksanalys. Plattformarna varierar, men Tiktok förekommer oftast, följt av Instagram, Twitter/X och Youtube, och ibland nischade forum eller bloggar. Materialet bygger ofta på hashtags som #proana, #WhatIEatInADay, #fitspo eller #orthorexia.

De flesta analyser utgår från engelskspråkigt innehåll, men det finns undantag där materialet är på spanska, koreanska eller nederländska. Även forskarnas geografiska hemvist varierar men analyserna rör nästan alltid publikt, internationellt innehåll eftersom plattformarna är globala.

### **Studier med deltagare**

Studier med deltagare ( $n = 12$ ) skiljer sig betydligt mer åt. Här finns allt från mindre intervjustudier med 10–30 deltagare till enkäter med över hundra personer. Målgrupperna varierar också. Flera studier utgår från unga kvinnor som vårdas för anorexi och som berättar om hur de använder och upplever plattformar som Tiktok och Instagram. Andra studier rekryterar personer som söker sig till återhämtningssamfund online eller som haft kontakt med pro-ana-coacher. Vissa inkluderar även personer som identifierar sig med ortorexi eller hetsätning, eller som följer vloggar om hetsätning.

Intervjuer och enkäter har oftast genomförts på engelska, men även här finns variation, till exempel studier baserade på tjeckiska, nederländska och koreanska deltagare. Rekryteringen sker främst via sociala medier eller kliniker, vilket innebär att deltagarna ofta redan tar del av behandling eller online-samfund.

### **Huvudresultat**

Med ett sådant omfattande och varierande material är det svårt att på ett övergripande sätt presentera resultaten. Vi har här valt att först presentera plattformsspecifika uttryck och fokuserar här på Tiktok, Youtube, Instagram, samt Twitter/X och bloggar.

#### **Tiktok**

Flera studier visar att Tiktoks korta format, snabba visuella uttryck, ljudspår och återkommande trender skapar ett eget sätt att prata om både mat och kropp. Davis et al. (2023) beskriver hur #WhatIEatInADay-videor blandar vardaglighet med subtila signaler om kontroll och medvetenhet om hur många kalorier man får i sig. Minadeo och Pope (2022) visar att hälsobetonade budskap ofta förstärker smalhetsideal, även när de presenteras som råd. Greene et al. (2023) pekar på att videor fokuserade på återhämtning efter en ätstörning kan vara stödjande, men att de också ofta innehåller smala kroppsideal, information om olika dieter, och visuella transformationer (dvs. kroppsliga förändringar genom att man publicerar före- och efterbilder).

#### **Youtube**

Mikhaylova (2024) visar att självbiografiska *anorexia stories* ofta följer plattformens dramaturgi: *thumbnails*, före- och efterbilder och ett fokus på kroppens förändring. Formatet kan både bjuda in till identifikation och riskera att romantisera sjukdomen. Sung och Lee (2025) beskriver en liknande dubbelhet i vloggar om hetsätning (BE-vlogs), som både kan ge tröst och samtidigt normalisera det sjukliga beteendet.

#### **Instagram**

Här dominerar visuella berättandeformat som selfies, citat och bildtexter. Goh et al. (2022) visar att återhämtningsinlägg ofta kombinerar estetiskt tilltalande bilder med reflekterande eller pedagogiska texter.

### **Twitter/X och bloggar**

På Twitter/X och i bloggar spelar textformen störst roll. Studier om *fitspiration* eller *thinspiration* (Kwan et al., 2025), pro-ana-bloggar (Sheppard & Ricciardelli, 2023) och kroppskvantifiering (Greene & Brownstone, 2023) visar att dessa miljöer bygger på nyckelord, repetitiva uttryck och stilgrepp som skapar en känsla av gemenskap. Samtidigt används samma format för att sprida restriktiva och kontrollerande ideal.

### **Pro-ätstörningsgemenskaper (pro-ED) och destruktiva innehållsmiljöer**

Flera studier riktar sig specifikt mot miljöer som explicit eller indirekt främjar ätstörningsbeteenden. På Twitter/X visar Sukunesan et al. (2021) hur hashtags som #proana formar nätverk där innehåll sprids snabbt, ofta med begränsad moderering. Bloggar och forum, studerade av Sheppard och Ricciardelli (2023) samt Lai et al. (2021), framträder som platser där ätstörningen normaliseras och ibland framställs som ett livsprojekt snarare än en sjukdom.

Simons et al. (2024) beskriver hur pro-ana-coacher aktivt söker upp sårbara personer och etablerar relationer som liknar grooming, där krav på kroppsbilder och manipulation ingår. Det visar att riskerna inte bara handlar om innehåll, utan om direkta, interpersonella hot. Nova et al. (2024) visar hur hashtaggen #meanspo fungerar som en egen nisch inom pro-ED-miljön på X. Innehållet är inte bara aggressivt och "motiverande" utan används även i mer vardagliga ED-sammanhang, där användare skapar små subgrupper där de aktivt efterfrågar eller producerar överdrivet kritiska kommentarer kopplade till att inte vara tillräckligt smal (#meanspo). Studien visar också stora brister i plattformsmodereringen: trots att en betydande del av innehållet tas bort, ligger opropor­tionerligt många av de mest aggressiva och självskadliga inläggen kvar, ofta producerade av ett litet antal högaktiva och offentliga konton. Mindre extrema inlägg modereras i högre utsträckning, vilket pekar på en inkonsekvent och otillräckligt träffsäker moderering. Enligt Lerman et al. (2025) kan konsekvent och systematisk moderering av pro-ED-innehåll avsevärt minska exponeringen för det mest skadliga materialet, även när användarnas engagemang och gemenskapsstrukturer i stort sett består. Detta pekar på att tillsyn och reglering kan ha betydande skyddseffekter utan att nödvändigtvis slå ut hela användargrupper.

### **Återhämtningsorienterade gemenskaper**

På Instagram beskriver Au och Cosh (2022) en miljö där användare söker stöd, inspiration och gemenskap, samtidigt som vissa återhämtningskonton kan upplevas som triggande. Goh et al. (2022) visar att användare kan uppleva både stöd och acceptans, men att det samtidigt finns en hel del material som visar en pågående ätstörning och att få inlägg handlar om att söka professionell hjälp. Hallward et al. (2025) rapporterar även att vissa personer som har konton på Instagram använder en slags "gatekeeping", vilket innebär att vissa följare accepteras och andra inte. Deltagarna i denna studie upplevde även mångfalden på Instagram som bristande t.ex. gällande etnisk bakgrund. Detta förstärktes av Instagrams algoritmer som medvetet gör att man lättare ser konton från användare som har samma etnicitet som man själv.

Resultat från Herrick et al. (2021), Greene & Norling (2023) och Greene et al. (2023) visar att på Tiktok är det vanligt att *pro-recovery*-videor kombinerar personliga berättelser med trendformat. Juel et al. (2024) beskriver hur återhämtningsspråk på Twitter/X och Reddit blandar humor, vetenskapliga termer och vardagliga erfarenheter.

Studier om specifika grupper, till exempel män i *recovery*-miljöer (Strobel & Lennon, 2023), visar hur normer kan påverka vilka berättelser som syns. Talbot et al. (2023) diskuterar hur personer med ortorexi använder *recovery*-innehåll för att utmana strikt hälsodisciplin. Sammantaget framträder återhämtningsmiljöer som ambivalenta platser: de erbjuder stöd och igenkänning, men reproducerar också normer som kan trigga eller exkludera.

#### **Gemensamma teman**

Trots att studierna använder olika metoder och fokuserar på olika plattformar går det att se flera återkommande teman. Ett återkommande mönster handlar om hur ätstörningsrelaterade erfarenheter gestaltas genom visuella och stiliserande uttryck online. Ett flertal studier visar till exempel att många inlägg består av redigerade selfies, noggrant arrangerade matbilder eller specifika videoformat som skapar en särskild estetik kring både sjukdom och återhämtning (Benzel et al., 2025; Davis et al., 2023; Mikhaylova, 2024).

Ett annat tema rör algoritmernas betydelse. Rekommendationssystemen kan förstärka riskinnehåll, ibland även när användaren inte aktivt söker efter det. Samma sak gäller återhämtningsinnehåll, som också formas av hur algoritmer lyfter fram vissa typer av inlägg (Golbeck, 2025; Minadeo & Pope, 2022; Greene et al., 2023).

Det tredje temat handlar om gemenskap och känslomässig samhörighet. Många användare beskriver hur de söker stöd och igenkänning, både i återhämtningsinriktade miljöer (Au & Cosh, 2022; Herrick et al., 2021) och i pro-ED-sammanhang (Lai et al., 2021; Sheppard & Ricciardelli, 2023). Denna gemenskap kan alltså fungera både stärkande och destruktivt, beroende på sammanhanget.

Ett fjärde tema rör gråzonen mellan stöd och risk. Här visar flera studier att samma typ av innehåll kan upplevas helt olika beroende på användarens tillstånd och intention: motiverande för vissa, triggnande för andra. Detta gäller till exempel både återhämtningsinnehåll och mer neutrala mat- eller kropps-inriktade format (Greene et al., 2023; Goh et al., 2022; Sung & Lee, 2025). Plattformarnas visuella tempo och trendbaserade uttrycksformer förstärker denna dubbelhet.

Slutligen lyfter flera studier frågor om makt och sårbarhet. Personer med ätstörningar är ofta mycket engagerade användare, samtidigt som de är mer utsatta för manipulation, kommersiellt tryck och oönskad exponering (Simons et al., 2024; Golbeck, 2025). Samtidigt beskriver många att de uppskattar den gemenskap och information de hittar online, vilket gör dessa miljöer komplexa att förstå och reglera.

## Kvantitativa studier

### *Beskrivning av studierna*

Vi har identifierat 43 kvantitativa studier som undersöker sambandet mellan sociala medier och ätstörningar: 24 tvärsnittsstudier (bilaga 5), 10 longitudinella studier (bilaga 6) och 8 experimentella studier (bilaga 7). Majoriteten av studierna publicerades mellan 2022 och 2025 (n = 28). En av studierna undersökte barn, 13 studier inkluderade deltagare i tonåren och 29 hade deltagare i vuxen ålder. Urvalen kom huvudsakligen från västerländska länder och icke-kliniska<sup>2</sup> populationer; endast fyra studier rekryterade kliniska grupper, varav två dessutom inkluderade kontrollgrupper.

Studierna visade generellt ett positivt samband mellan användningen av sociala medier och förekomsten av symtom relaterade till ätstörningar. En mer intensiv användning av sociala medier var oftare förknippad med högre värden på etablerade skalor för ätstörningar (t.ex. EDE-Q, EAT-26, EDI). Endast ett fåtal studier rapporterade frånvaro av signifikanta samband. De flesta studierna visade även en negativ effekt av användande av sociala medier på tillfredsställelse med sin egen kropp. Tre studier undersökte specifikt ortorexi.

Studierna skilde sig dock tydligt åt när det gällde de mätinstrument som användes för att undersöka påverkan från sociala medier. Vissa studier fokuserade på den allmänna användningsnivån (användningsintensitet, plattformar, användningsmotiv). Andra studier registrerade främst innehållsrelaterad exponering, såsom *fitspiration*, *thinspiration*, *WhatIEatInADay*, innehåll relaterat till ätstörningar eller *mukbang*-format. Dessutom ägnade sig ytterligare undersökningar åt utseendebaserade jämförelser på sociala medier, samt självpresentation och sociala sammanhang (*body talk*, socialt stöd). Heterogeniteten i mätmetoderna försvårar dock jämförbarheten mellan resultaten och begränsar möjligheten att entydigt integrera resultaten mellan olika studier.

När det gäller den antagna verkningsriktningen utgick de flesta studierna implicit eller explicit från en enkelriktad påverkan av användningen av sociala medier på symtom relaterade till ätstörningar. Fyra studier undersökte dock den omvända riktningen, det vill säga påverkan av redan existerande symtom på ätstörningar på användningen av sociala medier, eller analyserade reciproka<sup>3</sup> samband mellan dessa variabler.

I följande avsnitt kommer vi först att beskriva resultaten, likheterna och skillnaderna mellan de respektive studierna. Därefter sammanfattar vi villkoren och mekanismerna för sambandet (dvs. moderatorer och mediatorer<sup>4</sup>) som undersöktes i de kvantitativa studierna.

---

2. Kliniska populationer i forskning är personer som har en diagnos eller ett specifikt hälsotillstånd och som oftast rekryteras i samarbete med en klinik, till skillnad från icke-kliniska populationer där man inkluderar bredare och då har man heller inte lika bra kontroll över om deltagarna verkligen uppfyller alla krav för en formell diagnos.

3. Ömsesidig påverkan.

4. En mediator är kortfattat en variabel som fungerar som länk i en orsakskedja: den oberoende variabeln (orsaken) påverkar mediatorsom i sin tur påverkar den beroende variabeln (effekten).

### *Tvårsnittsstudier*

Urvalsstorleken i de inkluderade tvårsnittsstudierna var totalt sett stor och varierade mellan N = 201 och N = 4 209. Tolv studier undersökte ungdomar och tolv undersökte vuxna; tre av studierna rekryterade uteslutande kvinnliga deltagare (se bilaga 5).

I åldersgruppen ungdomar visade olika sociala medievariabler konsekventa samband med symtom på ätstörningar. När det gäller innehållet visade det sig att deltagare med en klinisk eller subklinisk ätstörning i jämförelse med friska kontrollgrupper i högre grad uppfattade att det fanns fördelar med att posta eller följa innehåll som förmedlade idealet om att vara smal – till exempel motivation att vara smal, begränsa matintaget eller följa dieter. Dessa grupper publicerade eller följde också oftare sådant innehåll, medan de upplevda nackdelarna var likartade i alla grupper (Cavazos-Rehg, 2020). Dessutom påverkade även allmänt utseenderelaterat innehåll störda ätbeteenden (Arjona et al., 2024; Choukas-Bradley et al., 2020).

Förutom innehållsvariablerna fanns även samband mellan andra aktiviteter på sociala medier och ätstörningar. Jämförelser av utseende var till exempel förknippade med störda ätbeteenden (Danielsen et al., 2024; Ding & Xu, 2021; Jaruga-Sekowska et al., 2025; Ruggieri et al., 2025). Studier om bildredigering visade genomgående en ökad risk för ätstörningar (Jaruga-Sekowska et al., 2025; Lonergan et al., 2020). Dessutom fanns en association mellan *mukbang*- och *cookbang*-videor, *body talk* och passiv användning av sociala medier och störda ätbeteenden (Sung et al., 2024; Wang et al., 2023; Xiang & Kong, 2024).

I vuxna urval visade resultaten sig vara ganska blandade. När det gäller innehållet fann vissa studier inget samband mellan att engagera sig i innehåll relaterat till mat och utseende och symtom på ätstörningar (Dondzilo et al., 2024), medan andra kopplade engagemang i hälso- och fitnesskonton till ökade ortorektiska tendenser (Scheiber et al., 2023). Att exponeras för innehåll om *fitspiration* och *clean eating* var förknippat med störda ätbeteenden (Wu et al., 2022), och innehåll om viktminskning påverkade symtom på hetsätning (Sanzari et al., 2023). Det var dock främst andra variabler än innehållet som främst var kopplade till ätstörningar. Dessa inkluderade jämförelser av utseende (Kefeli Col et al., 2025), grubblande över redigerade foton (Lee-Won et al., 2020), sociala medier-baserade beteenden relaterade till kroppsbild (López-Muñoz et al., 2020) samt *mukbang*-beroende (Von Ash et al., 2023). Sammantaget visar resultaten från studier av vuxna en delvis differentierad koppling mellan användning av sociala medier och symtom på ätstörningar, beroende på innehåll och användningsmönster.

I de tvårsnittsstudier som uteslutande undersökte vuxna kvinnor fann alla studier positiva samband mellan sociala medier och ätstörningar. Vad gäller innehållet framkom att *fitspiration* var kopplat både till oro över vikt/kroppform och till störda ätbeteenden (Gracias et al., 2024). Dessutom var jämförelser av utseende på sociala medier också kopplade till störda ätbeteenden (Yao et al., 2021). Dessa resultat tyder på att kvinnor kan vara särskilt utsatta för de negativa effekterna av vissa typer av innehåll på sociala medier och deras association till ätstörningar.

Sammantaget tyder tvärsnittsstudierna på att användningen av sociala medier, särskilt bland ungdomar, är förknippad med symtom på ätstörningar. Innehåll som inlägg relaterade till idealet om att vara smal, *fitspiration* eller pro-ana, redigerade egna bilder och utseenderelaterade jämförelser har övervägande positiv koppling till störda ätbeteenden, medan neutralt eller mindre utseenderelaterat innehåll har mindre effekt. Hos vuxna är resultaten mer heterogena: medan visst innehåll som inlägg om *fitspiration*, *clean eating* eller viktminskning samt engagemang i hälso- och fitnesskonton delvis är kopplade till störda ätbeteenden, finns det också studier som inte visar några signifikanta samband. Studierna visar också att utöver exponering för olika typer av innehåll kan andra variabler i sociala medier också spela en roll, såsom jämförelser av utseende, bildredigering, passivt konsumtionsbeteende, *body talk* eller användning av *mukbang*.

### **Longitudinella studier**

Totalt inkluderades tio longitudinella studier, däribland sju *Ecological Momentary Assessment* (EMA)-studier, där deltagarna får svara på korta frågor om deras nuvarande situation flera gånger om dagen under en period, och två studier med två mätpunkter. EMA-studierna omfattade undersökningsperioder mellan sju dagar och två veckor, medan de övriga longitudinella studierna omfattade perioder på i genomsnitt nio veckor (Strickland et al., 2025) till tre år (Zimmer-Gembeck et al., 2023). Urvalsstorlekarna varierade från 25 till 380 deltagare. Åtta av de tio studierna rekryterade uteslutande kvinnliga deltagare (se bilaga 6).

De flesta studierna förutsatte ett orsakssamband mellan exponering för sociala medier och en efterföljande förändring av symtom relaterade till ätstörningar. Studier där deltagarna utsattes för specifikt *fitspiration*- eller *thinspiration*-innehåll rapporterade generellt kortsiktiga, signifikanta effekter på hetsätning, restriktioner eller överdriven träning (Christensen Pacella et al., 2024; Martin et al., 2023).

Förutom *fitspiration*- och *thinspiration*-innehåll undersöktes även effekten av allmänt innehåll relaterat till idealet om att vara smal. En studie fann att användning av sociala medier förutspådde en negativ effekt på kroppstillfredsställelse inom 3–4 timmar hos kvinnor med hetsätningsstörning, medan smalhetsinnehåll specifikt inte hade någon specifik påverkan (Srivastava et al., 2022). En annan studie visade att exponering för innehåll relaterat till idealet om att vara smal kan förstärka kroppsrelaterade kognitiva förvrängningar (*body-related cognitive distortions*), som i sin tur var associerade med symtom på ätstörningar (Wyssen et al., 2020). En studie med barn identifierade dessutom ett prospektivt samband mellan utseenderelaterade sociala jämförelser på sociala medier och ökad kroppslig missnöjdhet, kompensatorisk träning och ökad kontrollförlust över ätande (De Coen et al., 2024).

Två studier undersökte däremot den omvända effekten, det vill säga i vilken utsträckning befintliga symtom på ätstörningar kan förutsäga användningen av sociala medier. En studie visade att redan existerande störda ätbeteenden förutsåg senare exponering för innehåll i sociala medier som var relevant för

ätstörningar (Christensen Pacella et al., 2023). Emotionellt ätande visade sig i en annan studie vara en tidig riskfaktor för senare förstärkt utseendefokus online, men endast hos flickor.

Ytterligare studier analyserade dubbelriktade samband mellan användning av sociala medier och symtom på ätstörningar. Strickland et al. (2025) fann till exempel att ett mer uttalat stört ätbeteende förutsåg en ökad exponering för restriktivt matinnehåll på Tiktok, men inte tvärtom. Portingale et al. (2024) rapporterade ett dubbelriktat samband mellan laterala sociala jämförelser (dvs. jämförelser med personer som uppfattas som likvärdiga) och träningsbehov, samt mellan nedåtgående jämförelser (dvs. jämförelser med personer som uppfattas som sämre än en själv) och kroppstillfredsställelse. För uppåtgående jämförelser identifierades däremot endast ett enkelriktat samband – dessa jämförelser var kopplade till starkare drift att äta överdrivet, men sambandet gick inte i motsatt riktning.

Sammanfattningsvis möjliggör de inkluderade longitudinella studierna slutsatser om potentiella orsakssamband mellan exponering för sociala medier och symtom relaterade till ätstörningar. Man måste dock beakta att fynden huvudsakligen baseras på kvinnliga urval, vilket begränsar generaliserbarheten av resultaten.

### ***Experimentella studier***

Totalt identifierade vi sju experimentella studier som undersökte sambandet mellan sociala medier och ätstörningar. Nästan alla experiment manipulerade exponeringen för visst innehåll på sociala medier, såsom *thinspiration/fitpiration*, #WhatIEatInADay eller pro-ana-innehåll. Andra studier använde videor om kalorislåda livsmedel på Instagram (Kinkel-Ram et al., 2022). Som kontrollförhållande användes oftast neutralt innehåll såsom resor, natur eller djur. Ett undantag var en studie där deltagarna skulle redigera sina egna bilder och sedan publicera eller redigera dem (Wick & Keel, 2020). Två studier använde ett kliniskt urval och jämförde detta med en icke-klinisk kontrollgrupp (Ladwig et al., 2024; Munsch et al., 2021). Urvalsstorlekarna varierade från 80 till 510 deltagare. De experimentella studierna kunde grovt indelas efter urvalet: blandade urval ( $n = 3$ ) och uteslutande kvinnliga deltagare ( $n = 6$ ) (se bilaga 7).

Experimenten med blandade urval visade generellt ett positivt samband mellan exponering för utseende- eller matrelaterat innehåll i sociala medier och symtom på ätstörningar. I ett experiment ledde publiceringen av redigerade egna bilder till en ökning av vikt-/kroppsformsoro, tankar om kostrestriktion och träningsbehov, medan enbart redigeringen av bilderna ledde till en minskning av vikt-/kroppsformsoro (Wick & Keel, 2020). #WhatIEatInADay-videor, som antingen bara visade maten eller även livsstilen hos den avbildade personen, förvärrade olika störda ätbeteenden, såsom vikt-/kroppsformsfixering, tankar om träningsbehov samt om att hetsäta och kräkas (Davis et al., 2025). Att se inlägg med kalorislåda livsmedel jämfört med resebilder, hade en effekt på störda matvanor i ett av de två urvalen i en studie med kvinnliga studenter (Kinkel-Ram et al., 2022). En annan studie undersökte om det fanns skillnader i hur väl man kom ihåg ett inlägg beroende på hur de interagerat med inlägget.

Hos deltagare utan uttalade ätstörningssymtom fanns ett samband mellan att ha kommenterat ett inlägg och att senare minnas det bättre, vilket tolkades som ett uttryck för ökad uppmärksamhet på innehållet. Detta mönster sågs dock inte hos deltagare med mer uttalade ätstörningssymtom, som mindes denna typ av innehåll i lika hög grad oavsett om de hade kommenterat det eller inte. Författarna drog därför slutsatsen att denna grupps uppmärksamhet redan var starkt riktad mot ätstörningsrelevant innehåll, oberoende av aktiv interaktion (Zimmerman et al., 2022).

De flesta experimenten undersökte endast kvinnor med effekter på kroppsuppfattning och/eller ätstörda beteenden. Tillfredsställelsen med den egna kroppen minskade efter exponering för pro-ana Tiktok-videor (Blackburn & Hogg, 2024), *fitspiration*-bilder (Krug et al., 2020) samt bilder av idealvikt, där den starkaste effekten uppstod hos kvinnor med redan existerande ätstörningar (Munsch et al., 2021).

Samtidigt visade en annan studie att både kvinnor med och utan ätstörningar fick en försämring på kroppsbildstillfredsställelse och humör efter att ha tittat på inlägg om *fitspiration*. Båda grupperna fick också en högre kroppstillfredsställelse efter att ha tittat på inlägg med kroppspositivt innehåll eller textbaserade neutrala kroppsinlägg. (Ladwig et al., 2024).

Sammantaget tyder de experimentella studierna på att innehåll i sociala medier kan ha skadliga effekter på symtom på ätstörningar, särskilt hos kvinnor och personer med redan befintliga ätstörningar. Effekterna verkar bero på typen av innehåll: *thinspiration*, *fitspiration*, pro-ana-innehåll och inlägg som rör den egna kroppen visar genomgående starkare negativa effekter på kroppsbildstillfredsställelse och ofta även störda ätbeteenden. Innehåll med neutralt textbaserat innehåll relaterat till kroppen eller kroppspositivt innehåll tycks däremot inte ha någon negativ effekt och möjligen en positiv effekt på kroppstillfredsställelse.

## **Sociala medier och självskadebeteende**

### **Översikter**

#### *Beskrivning av studierna*

Totalt identifierades åtta översiktsstudier som undersökte sambandet mellan sociala medier och självskadebeteende (se bilaga 8). Översikterna inkluderade studier publicerade mellan 2008 och 2021 och omfattade ett stort antal enskilda primärstudier. Deltagarna varierade mellan översikterna men fokuserade huvudsakligen på ungdomar och unga vuxna, ofta i åldersspannet cirka 12–30 år. Flera översikter inkluderade både individer med och utan egen erfarenhet av självskadebeteende, medan andra i högre grad fokuserade på grupper som redan engagerat sig i självskadeinnehåll online eller rapporterat pågående eller tidigare självskada (Biernesser et al., 2020; Marchant et al., 2021; Stänicke et al., 2024; Susi et al., 2023). Studierna baserades ofta på användare av visuellt orienterade plattformar såsom Instagram, Tumblr och Youtube, men även andra sociala medier och online-forum förekom.

Studiedesignerna dominerades av tvärsnittsstudier, kvalitativa intervjustudier samt innehålls- och nätverksanalyser av inlägg, kommentarer och hashtags. Ett mindre antal studier använde longitudinella data och endast en studie var experimentell. Exponeringen som studerades var självskaderelaterat innehåll på sociala medier, inklusive text, bilder och videor som visar eller beskriver självskada, samt användarnas interaktioner med sådant innehåll (t.ex. gilla-markeringar, kommentarer, delningar och eget innehållsskapande).

### *Huvudresultat*

Samtliga översikter rapporterade samband mellan exponering för eller engagemang i självskaderelaterat innehåll på sociala medier och självskadebeteende eller självskaderelaterade reaktioner, även om styrkan och riktningen på dessa samband varierade (Biernesser et al., 2020; Brennan et al., 2022; Marchant et al., 2021; Susi et al., 2023). Ett återkommande fynd var att självskaderelaterat innehåll är vanligt förekommande och sprids snabbt i tätt sammankopplade nätverk av unga användare, särskilt på visuella plattformar (Biernesser et al., 2020; Picardo, 2020; Moss et al., 2023). Innehåll med bilder av faktiska skador eller ärr tenderade att generera högre engagemang i form av fler kommentarer och gilla-markeringar, än mer abstrakta eller textbaserade inlägg (Picardo, 2020; Marchant et al., 2021).

Flera översikter fann att exponering för självskadeinnehåll var associerad med ökad förekomst av självskadebeteende, starkare självskadeimpulser eller normalisering av självskada, särskilt bland individer som redan hade erfarenhet av självskadebeteende (Brennan et al., 2022; Nesi et al., 2021a; Susi et al., 2023). I den enda longitudinella studien som identifierades i översikterna predicerade exponering för självskadeinnehåll på Instagram ökning i självskadebeteende över tid, även efter kontroll för tidigare sårbarhet (Picardo, 2020; Susi et al., 2023). Dock visade även flera översikter att reaktioner på självskaderelaterat innehåll är blandade. Empatiskt stöd, uppmuntran till hjälpsökande och uttryck för gemenskap förekom frekvent, men samexisterade med kommentarer och interaktioner som kunde bidra till normalisering, jämförelse eller förstärkning av självskadebeteende (Biernesser et al., 2020; Marchant et al., 2021; Moss et al., 2023). Engagemang i självskaderelaterade onlinegemenskaper beskrevs i flera översikter som dubbelsidigt: å ena sidan kunde det minska känslor av isolering och öka upplevt stöd, å andra sidan kunde det bidra till att självskada befästes som en central del av identitet och social tillhörighet (Brennan et al., 2022; Stänicke et al., 2024).

Översikterna rapporterade även emotionella och kognitiva effekter kopplade till exponering för självskadeinnehåll, såsom reglering av känslor, förstärkning av självskadeimpulser, social jämförelse och normalisering av beteendet (Biernesser, 2020; Marchant et al., 2021; Susi et al., 2023). Visuellt innehåll beskrevs ofta som särskilt starkt i detta avseende (Biernesser et al., 2020; Picardo, 2020).

### *Potentiellt skyddande effekter*

Flera översikter betonade att sociala medier inte enbart är förknippade med negativa effekter. I synnerhet kvalitativa översikter beskrev hur självskade-relaterade online-miljöer kan fungera som platser för emotionellt stöd, igenkänning och självreflektion (Brennan et al., 2022; Stänicke et al., 2024). Vissa studier rapporterade minskade självskadeimpulser, emotionell lättnad eller aversion mot självskada vid exponering, särskilt när detta var återhämtnings- eller stödinriktat (Susi et al., 2023). Samtidigt betonade flera översikter att dessa potentiellt skyddande effekter är starkt kontextberoende och ofta samexisterar med risker. Även i stödjande gemenskaper kunde användare exponeras för triggande eller normaliserande innehåll, delvis till följd av plattformarnas algoritmer och tidigare användarbeteenden (Brennan et al., 2022; Stänicke et al., 2024).

### *Påverkande faktorer och jämförelse med ätstörningsfältet*

Till skillnad från översikter om sociala medier och ätstörningar genomförde inga av självskadeöversikterna formella moderatoranalyser, och få primärstudier testade systematiskt faktorer som kön, ålder eller plattform som statistiska moderatorer (Biernesser et al., 2020; Brennan et al., 2022; Susi et al., 2023). Översikterna diskuterade dock återkommande potentiella påverkande faktorer, snarare än empiriskt fastställda moderatorer. Negativa effekter rapporterades oftare bland individer med tidigare självskadebeteende, vid exponering för visuellt och explicit innehåll samt i sammanhang där social jämförelse och förstärkning var framträdande (Marchant et al., 2021; Picardo, 2020; Susi et al., 2023). Hur innehållet används, exempelvis aktivt deltagande jämfört med passiv exponering, lyftes också fram som en möjlig betydelsefull faktor (Brennan et al., 2022; Stänicke et al., 2024).

Sammanfattningsvis visar översikterna att forskningsläget kring självskadebeteende och sociala medier i hög grad bygger på associativa fynd, med begränsat underlag för kausala tolkningar. Flera översikter framhåller att sambanden sannolikt är ömsesidiga, där individer med befintlig sårbarhet både i högre grad söker upp och påverkas av självskaderelaterat innehåll online (Brennan et al., 2022; Nesi et al., 2021a; Susi et al., 2023).

## **Studier av innehåll på sociala medier**

Sammanlagt inkluderades 25 studier av innehåll som inte inkluderade rekryterade deltagare (se bilaga 9) och 9 studier där användare medverkar genom intervjuer, fokusgrupper eller liknande (se bilaga 10).

### *Beskrivning av studierna*

#### **Studier utan deltagare**

De studier som inte bygger på rekryterade deltagare (t.ex. Atauri-Mezquida et al., 2025; Fulcher et al., 2020; Grant-Allen et al., 2025; Lindquist & West, 2024) omfattade en bred uppsättning metodologiska angreppssätt. Flera analyser baserades på automatiserad insamling av stora datamängder via API:er eller webbscraping, som i analyser av NSSI-hashtags på Twitter/X (Atauri-Mezquida

et al., 2025) och på Instagram (Giordano et al., 2022). Andra studier använde datorstödda språkanalyser (Elrod & Dykeman, 2025), *topic modelling* och maskininlärningsbaserade klassificeringsmodeller (Lindquist et al., 2023; Lindquist & West, 2024).

På bild- och videoplattformar som Tiktok och Youtube användes oftast manuell tematisk analys av ett strategiskt urval av videor (Grant-Allen et al., 2025; Schock et al., 2025; Steele et al., 2022; Stirling & Lewis, 2025). Innehåll från Tumblr eller forum samlades via systematiska sökningar och snöbollsurval, med fokus på taggar, bloggar och inlägg som explicit handlade om självskada (Guccini & McKinley, 2022; Rymer et al., 2024). Reddit-baserade analyser byggde på omfattande textmaterial som samlats in via Pushshift, vilket har möjliggjort storskaliga analyser av både teman och moraluttryck (Giordano et al., 2025; Lindquist et al., 2023; Lindquist & West, 2024).

Datamaterialet varierade från ett fåtal hundra manuellt kodade inlägg (Rymer et al., 2024; Steele et al., 2022) till flera hundra tusen textposter (Lindquist & West, 2024). Flertalet studier analyserade offentligt material och kunde därmed inte avgöra användarnas ålder, demografi eller psykologiska bakgrund. Studierna omfattande plattformarna som Tiktok, Instagram, Youtube, Tumblr, Reddit, Twitter/X och olika forum, vilket ger en bred bild av hur självskadeinnehåll uttrycks i olika digitala miljöer.

#### **Studier med deltagare**

De studier som inkluderade deltagare analyserade användarnas egna erfarenheter av att ta del av eller publicera självskadeinnehåll online. Deltagarna är ofta unga och majoriteten identifierar sig som kvinnor (Brown et al., 2020; Thorn et al., 2023). Rekrytering sker genom sociala medier (Brown et al., 2020; Lavis & Winter, 2020), via psykiatrisk vård eller ideella organisationer (Holm et al., 2025), eller genom tidigare kliniska studier (Stänicke, 2023). Åldersspannet varierar från tonåringar till unga vuxna, men flera studier exkluderar personer under 18 år av etiska skäl (Lookingbill & Le, 2024).

Metodologiskt omfattar dessa studier semistrukturerade intervjuer (Brown et al., 2020; Holm et al., 2025; Lookingbill & Le, 2024; Stänicke, 2023; Stänicke et al., 2025; Thorn et al., 2023), fokusgrupper (Winstone et al., 2023) och etnografiska studier online (Lavis & Winter, 2020). Materialet analyseras med kvalitativ innehållsanalys, reflexiv tematisk analys eller *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA).

Deltagarna har varierande erfarenhet av självskada: vissa är aktuella i vård, andra beskriver tidigare perioder av självskadebeteende, och vissa har även suicidförsök i historien (Holm et al., 2025; Stänicke, 2023). Plattformarna de använder inkluderar Instagram, Tiktok, Reddit, Twitter/X och olika anonyma gemenskaper. Studierna belyser varför dessa miljöer upplevs som betydelsefulla och vilka funktioner innehållet fyller för användarna, även om detaljerade resultat redovisas först i senare avsnitt.

## *Plattformsspecifika uttryck och innehåll*

### **Tiktok**

Grant-Allen et al. (2025) visar att Tiktok-videor om självskada uttrycker teman som emotionell belastning, sorg, svart humor, normalisering av ärr och återhämtningsorienterade budskap. Schock et al. (2025) finner att videor som använder *algospeak* (t.ex. *sewerslide* eller förtäckta termer för NSSI) oftare innehåller skadligt eller normaliserande innehåll än videor med explicit språk. Intervjustudien av Lookingbill & Le (2024) visar att användare strategiskt anpassar språk och visuella signaler för att kringgå moderering, samtidigt som de utvecklar gemenskapsnormer för att skydda andra.

### **Instagram**

Fulcher et al. (2020) visar att #selfharm<sup>5</sup>-inlägg på Instagram domineras av negativ affekt och ofta inkluderar bilder på sår. Giordano et al. (2022) analyserar samspelet mellan NSSI-taggar och andra psykiska ohälsotaggar och visar att NSSI-aktivitet ökar över tid. Intervjuer med unga (Brown et al., 2020) visar att bilder kan vara både stödjande och triggande, och att publicering ofta motiveras av behov av gemenskap eller att uttrycka känslor anonymt.

### **Tumblr**

På Tumblr visar Guccini & McKinley (2022) att självskadegemenskaper skapar ett internt system av slang, kodord och estetiska uttryck som signalerar tillhörighet. Elrod & Dykeman (2025) beskriver hur spanskspråkiga pro-NSSI-gemenskaper använder starkt emotionellt språk och kodväxling, vilket bidrar till en sluten kommunikationsmiljö.

### **Twitter/X**

Atauri-Mezquida et al. (2025) visar att NSSI-relaterade taggar som "shtwt" cirkulerar i stor skala och att plattformens modereringssystem ofta felklassificerar både riskinnehåll och icke-riskinlägg. Studien visar också att en del användare aktivt söker kontakt inom dessa taggkluster.

### **Reddit**

Giordano et al. (2025) visar att inlägg på r/selfharm ofta beskriver självskada som en känsloreglerande strategi och att addiktivt språk är vanligt. Lindquist et al. (2023) identifierar återkommande teman i stora Reddit-gemenskaper, bland annat självmord, negativa tankar, stödjande respons och moraluttryck. Lindquist & West (2024) visar att kommentarer som är fokuserade på återhämtning får mest positiv respons.

### **Peer-support-appar**

Kruzan et al. (2021) analyserar en mobil stödplattform där unga publicerar inlägg om självskadeimpulser, återfall och känslomässig belastning, och där responsen präglas av emotionellt stöd. Pritchard et al. (2021) visar att självskaderelaterade inlägg från unga på TalkLife följer tydliga mönster under dygnet, särskilt hög frekvens kvälls- och nattetid, och att olika behov uttrycks vid olika tidpunkter.

---

5. Notera att detta är ett exempel på *algospeak* i avsikt att undvika det bannade ordet *self harm*.

### **Forum och webbaserade miljöer**

Rymer et al. (2024) analyserar ett stort självskadeforum och visar hur användare beskriver känslomässig överväldigande tvångsmässighet och självskada som ett sätt att hantera intensiva känslor. Winstone et al. (2023) studerar hur personer med egen erfarenhet tolkar återhämtningsberättelser online och finner att sådana berättelser både kan inspirera och riskera att normalisera beteendet beroende på innehållets utformning.

### **Youtube**

Steele et al. (2022) analyserar de mest visade videorna med titeln *My Self-Harm Story* och visar att berättelser ofta struktureras kring affektreglering, identitet och personliga motiv för NSSI. Stirling & Lewis (2025) visar att skapare av videos kopplade till *Self-Injury Awareness Day* använder personliga berättelser, utbildande innehåll och försök till påverkan för att stödja andra.

### **Gemensamma teman**

Sett över hela materialet återkommer ett antal mönster som speglar hur användare både pratar om och förstår sitt beteende. Ett av de mest genomgående dragen handlar om känsloreglering och den dubbelhet som omger självskadan. I analyser av Reddit-inlägg, forumtrådar och videoberättelser beskriver många hur de använder självskada för att dämpa starka känslor eller återfå kontroll, samtidigt som de uttrycker oro, skam eller en vilja att sluta (Giordano et al., 2025; Rymer et al., 2024; Steele et al., 2022). Liknande ambivalens framträder i intervjuer med unga vuxna som ser tillbaka på sin nätanvändning: självskadeinnehållet kunde kännas som ett nödvändigt utlopp, men också som något som band dem vid beteendet och försvårade möjligheter att bryta med det (Stänicke, 2023; Stänicke et al., 2025).

En annan återkommande tråd är betydelsen av gemenskap. Många av de unga som intervjuats eller observerats beskriver hur sociala medier, bloggar och anonyma appar fungerade som platser där de kunde tala om sådant som var svårt att uttrycka i andra sammanhang. Offline upplevdes ofta som trångt: få lyssnade, familj och vård kändes dömande eller otillgängliga. Online kunde man både hitta andra som förstod och bygga relationer som i vissa fall upplevdes som mer verkliga än sådana i vardagslivet (Holm et al., 2025). Samtidigt är det inte bara öppenheten som lockar; studier från Tumblr och Reddit pekar på hur gemenskaperna formar sina egna normer, jargonger och interna markörer, vilket gör det lätt att orientera sig som "en av oss" eller just tvärtom (Guccini & McKinley, 2022; Lavis & Winter, 2020; Thorn et al., 2023).

Estetiken i självskadeinnehåll är ett tredje mönster som återkommer i flera materialtyper. På bild- och videobaserade plattformar, inte minst Instagram, TikTok och Youtube, får visuella uttryck en särskild tyngd. Bilder på sår, ärr eller symboliska representationer av smärta, liksom berättelsebaserade videor, används för att uttrycka erfarenheter som ibland är svåra att formulera i text (Fulcher et al., 2020; Steele et al., 2022). Men den här estetiken är dubbel. Det som för vissa ger igenkänning och tröst kan för andra vara djupt triggande, särskilt när visuella inslag kopplas till berättelser om återfall eller romantiserade skildringar av självskada, något som syns i analyser av både TikTok och forum (Grant-Allen et al., 2025; Rymer et al., 2024).

Ett fjärde tema gäller strategier för att hantera plattformarnas regler. Flera studier pekar på utbredd användning av omskrivningar, slang och *algospeak*, ett sätt att kringgå automatiska filter genom att skriva exempelvis *sewerslide* i stället för *suicide* (Elrod & Dykeman, 2025; Lookingbill & Le, 2024; Schock et al., 2025). Samtidigt visar Twitter/X-studien att modereringen inte alltid är konsekvent: vissa riskfyllda inlägg lämnas kvar medan annat tas bort utan tydlig logik (Atauri-Mezquida et al., 2025). Resultatet blir en sorts förhandling mellan användare och plattform där båda parter försöker navigera i en miljö med gränser för vad som får synas.

Det sista temat som återkommer över studierna handlar om hur svårt det är att dra en tydlig linje mellan vad som är stödjande och vad som innebär risk. Det är inte bara innehållet i sig som spelar roll, utan i hög grad situationen hos den som tar del av det. Unga beskriver att samma typ av inlägg kunde kännas lugnande ena dagen och triggande nästa, beroende på mående, stressnivå eller hur isolerade de kände sig (Brown et al., 2020; Lavis & Winter, 2020; Thorn et al., 2023). Även mer narrativa och återhämtningsorienterade berättelser väcker blandade reaktioner: vissa upplever dem som hoppfulla och kraftfulla, medan andra blir nedslagna eller känner sig exkluderade om berättelsen inte liknar deras egen (Winstone et al., 2023). Denna variation i mottagande gör det tydligt att självskadeinnehåll online inte enkelt kan kategoriseras som ”bra” eller ”dåligt”, utan att effekten uppstår i mötet mellan innehåll, plattform och individ.

### **Kvantitativa studier**

Sammanlagt inkluderades 13 kvantitativa studier med fokus på självskadebeteende: 8 tvärsnittsstudier, 4 longitudinella studier och en experimentell studie. Detaljerna för dessa studier presenteras i bilaga 11 för tvärsnittsstudierna och den experimentella studien, och i bilaga 12 för de longitudinella studierna. Andelen kvantitativa studier som uppfyllde inklusionskriterierna var således ganska begränsad.

Något som var tydligt i resultaten är att ungefär hälften av deltagarna hade exponerats för självskaderelaterat innehåll via sociala medier bland både ungdomar (Hamilton et al. 2025) och unga vuxna (Orsolini et al., 2024). Exponeringen var allra högst bland kvinnor, yngre personer, transpersoner och icke-binära personer, samt de som uppvisade högre problematisk användning av sociala medier (Orsolini et al., 2024). Trots detta är det enligt en av studierna endast 19,6 % av deltagarna som känner till att Instagram har ett verktyg för att rapportera förekomsten av skadligt material (t.ex. självskadematerial) till plattformen (Record et al., 2020).

Vidare pekade flera av de inkluderade studierna på ett samband mellan att man exponeras för självskadematerial via sociala medier och ökad frekvens av både tankar och beteenden relaterade till egen självskada eller tankar på självskada (Hamilton et al. (2025; Kirtley et al., 2021; Wu et al. 2024). En studie fann dock att det inte främst var själva exponeringen av självskadematerial som var relaterat till att man skadar sig själv utan i vilken grad som man identifierar sig med personer som skapar självskadematerial online (Fuschini et al. 2024).

Det bör dock poängteras att det finns tveksamheter kring i vilken mån sambanden är kausala och i vilken riktning de går. Bland annat identifierade Grocott et al. (2022) olika teman i deltagarnas sociala medier (t.ex. stöd, symtom, konflikt), men frekvensen av dessa olika teman var inte relaterad till vilka dagar som deltagarna rapporterade självskadetankar eller självskadebeteenden. Att exponeras ledde således inte genast till en ökad risk för självskadetankar eller självskadebeteende. Vidare fann Wu et al. (2024) att sambanden mellan sociala medier och självskadebeteende var dubbelriktat. Precis som för de flesta andra samband mellan sociala medier och psykisk hälsa är alltså exponering för självskadebeteenden online kopplat till en ökad risk att individen skadar sig själv, men det är även så att personer som lider av självskadebeteende har en ökad tendens att söka upp denna typ av material online.

Slutligen fanns vissa fynd som tyder på variationer mellan hur olika personer reagerar på att exponeras för självskadebeteende via sociala medier. Två studier visade att personer med självskadebeteende uppfattade kommentarer och innehåll via sociala medier på ett mer negativt sätt jämfört med en kontrollgrupp (Goreis et al. 2025; Nicolaou et al., 2025). I linje med detta fann även den experimentella studien att ungdomar som rapporterade självskadebeteende uppvisade en tydlig uppmärksamhetsbias mot bilder på sociala medier som visade självskada (Goreis et al., 2024). Effekten gällde dock enbart bilder och inte text och intressant nog fanns effekten specifikt för bilder som visade självskada, inte traumabilder generellt.

Gällande konsekvenserna av att exponeras för självskadematerial online identifierade en studie (Nesi et al. 2021b) följande effekter: *behavioral triggering* (mer sannolikt att man skadar sig själv efter exponering online), *thwarted recovery* (sociala medier gör att personen tänker att hen aldrig kommer kunna sluta ha tankar om självskadebeteende), och upptäckt av nya metoder för att skada sig själv. Däremot fann en annan studie att engagemang i innehåll som främjar återhämtning var associerat med minskade självskaderelaterade tankar och en tydligare minskning av lusten att självskada jämfört med neutralt eller självskadefrämjande innehåll (Pasto et al. 2025). Det finns alltså visst stöd för att innehåll relaterat till självskada online inte enbart har negativa effekter, men detta gäller återhämtningsinriktat material och stödet bygger i nuläget på en enskild kvantitativ studie.

## Grå litteratur

Ett antal relevanta rapporter från civilsamhället ( $n = 4$ ), främst med fokus på ätstörningar och skönhetsideal har inkluderats. Dessa presenteras i bilaga 14.

## Barnrapporten (BRIS)

Barnrättsorganisationen BRIS har årligen analyserat innehållet från deras stödchattar sedan 2016 och hade i årets version av *Barnrapporten* (BRIS, 2025) fokus på bland annat ätstörningar och digitala medier. De rapporterade en kraftig ökning av stödkontakter kopplade till både ätstörningar (395 %) och självdestruktivitet (408 %) sedan 2016. Den största ökningen skedde mellan 2020 och 2021 även om ökningen därefter också fortsatt. Rapporten visar på en tydlig koppling mellan ätstörningar och digitala plattformar, där snäva normer

och ideal kring utseende och vikt riskerar att förvärra problemen bland unga. Många unga beskrev hur de blir påverkade av innehållet de exponeras för i sina sociala medier i sina tankar om sitt eget utseende och värde.

”Allt började med att jag såg en Tiktok med en tjej som pratade om de bra och dåliga sidorna av anorexia och det fick mig att tänka på vad jag äter och hur mycket jag väger och sen dess har det bara gått neråt. Jag vet att Tiktok är väldigt dåligt för ungdomar nu för tiden men det känns också som Tiktok är det enda som ger mig trygghet. Oftast inte på ett bra sätt utan typ är jag hungrig men inte tillåter mig själv att äta då kollar jag på något av dessa konton där det är någon som försöker gå ner i vikt och vad de äter på en dag.” (sid 4)

”Jag vill se ut som de på Instagram som har en smal midja och då tänkte jag att jag skulle prova att äta mindre för att gå ner i vikt. Men nu vill jag typ inte äta alls. Jag vet att det är viktigt med en hälsa och så, men mitt psykiska mående kommer snarare att bli värre ifall jag börjar äta mer.” (sid 41)

### **Storasysterrapporten**

Stödorganisationen Storasyster beskrev kopplingen mellan ätstörningar och sexualiserat våld, däribland online-grooming via sociala medier i en rapport från tidigare i år (*Storasysterrapporten*, 2025). Kopplingen beskrivs bland annat utifrån hur ett ökat kroppsfokus och låg självkänsla kring utseende kan fungera som ett maktmedel för groomers att manipulera sina offer, varför detta blir en sårbarhet även i förhållande till oönskade kontakter online. En digital enkät genomfördes där samtliga deltagare hade både ätstörningsproblematik och erfarenheter av sexualiserat våld på något sätt, och 70 % av dem ansåg att det fanns en koppling mellan dessa.

”Grooming påverkade synen på min kropp, även sociala medier har gett sitt.” (sid. 35)

”När man är så svag i huvudet av ätstörningen har man en skev bild av sig själv. Jag såg det som ett bekräftande på att jag var smal om jag fick uppmärksamhet inom sexuella syften, så dom triggade varandra. Fick jag inte uppmärksamhet sexuellt ville jag inte äta.” (sid. 35)

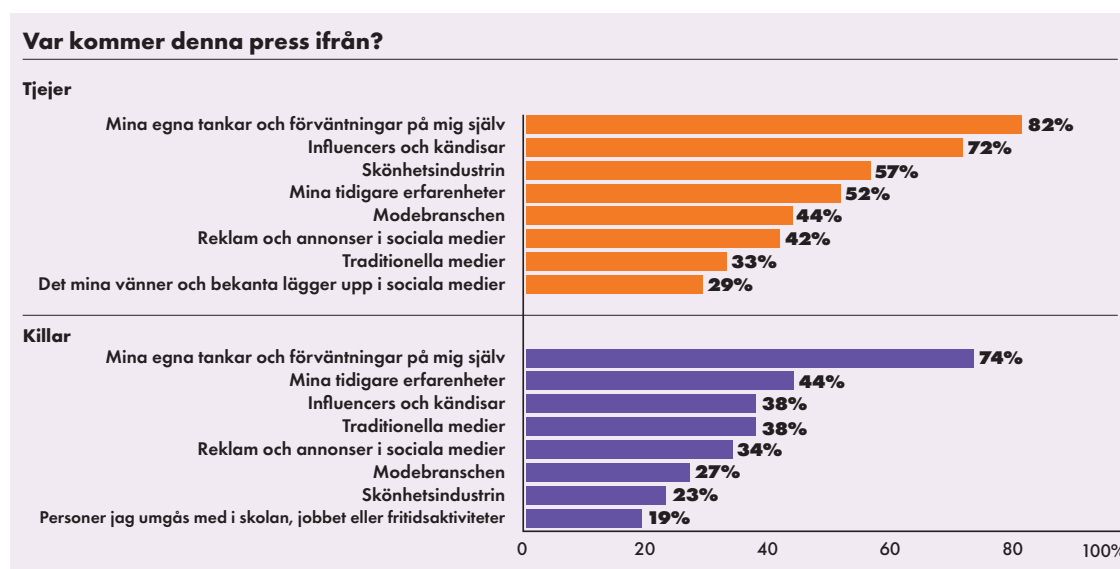
Rapporten konstaterade också en stor samsjuklighet med annan psykisk ohälsa, såsom en NPF-diagnos, vilket ökade sårbarheten för utsatthet online ytterligare. Personal inom Elevhälsan såg orsakerna till ökningen av ätstörningar som en konsekvens av ökad ångest, stress och ohälsosamma kroppsideal som spås på av sociala medier.

### **Hyperidealen (Tjejjonen)**

I stödorganisationen Tjejjonens rapport *Hyperidealen* (2025) undersöktes realistiska skönhetsideal och kroppsuppfattning bland unga kvinnor och män (16–31 år). De huvudsakliga slutsatserna var att fokus på utseende är mycket högt bland unga idag och betydligt högre hos tjejer jämfört med bland killar. Det fanns tydliga kopplingar mellan att anse att utseendet är viktigt och att

uppleva negativa effekter av rådande skönhetsideal. Detta var också associerat med att i högre utsträckning också exponeras för innehåll som uppvisar hyperideal, proanorektisk estetik och som fokuserar på att "förbättra" det egna utseendet i sociala medier.

Figur 5. Statistik över varifrån unga upplever press enligt *Hyperidealen* (2025)



Nästan alla tjejer (92 %) och hälften av alla killar (48 %) upplevde negativ press på grund av rådande skönhetsideal. Ungefär en tredjedel av tjejerna (34 %) och en femtedel av killarna (20 %) svarade att pressen leder till nedstämdhet, oro och ångest. Lika många svarar att de kontrollerar sin kost för att förändra sitt utseende. Bland tjejerna hade influencers och kändisar en betydande roll i att skapa denna press, utöver de egna förväntningarna på sig själv (se figur 5).

Angående exponering för ätstörningstriggande innehåll svarade varannan tjej att de alltid eller ofta exponeras för reklam eller innehåll som handlar om viktminskning och bantning. Lika många tjejer svarade att de alltid eller ofta exponeras för reklam eller innehåll som uppvisar mycket smala kroppar där ryggrad och nyckelben framhävs.

”Andelen samtal som handlar om ätstörningar har dubblats de två senaste åren och den enorma känsla av otillräcklighet som beskrivs i samtalen signalerar för oss att det är något som håller på att gå sönder – i en hel generation.” (sid. 3, *Hyperidealen*) Erika Steorn, Generalsekreterare, Tjejjonen

### Nordic Women Report

I rapporten *Nordic Women Report* (Allers Group/Femina, 2025) framkom också det stora fokus som finns på utseende och skönhet i de nordiska länderna idag. Undersökningen inkluderade 4 000 kvinnor i åldern 18 till 75 år där 8 av 10 svarade att de var trötta på samhällets besatthet vid utseende. 7 av 10 önskade att de såg mer naturliga kroppar i sociala medier och 8 av 10 var negativt

inställda till filter som ändrar utseendet. 4 av 10 uppgav att de ofta var kritiska till sin egen kropps utseende och endast 12 % var stolta över sin kropp. De yngre kvinnorna var mer kritiska till sina kroppar medan de äldre uttryckte tacksamhet över funktion snarare än fokus på form.

“The pressure is double. Social feeds are full of thinner-than-ever bodies, wrinkle-free faces, and celebrities slimming on Ozempic. At the same time, women push back. Saying no to filters, no to fillers. Pamela Anderson’s bare-faced moment became a symbol, even if she’s still white, slim, and beautiful. That’s the paradox. Resisting takes strength. It’s not about perfection anymore, but about keeping it real. And keeping a body that works.” Malin Roos, Editor-in-chief Femina Sweden. (sid. 49)

“There’s a right body and a wrong one. No one says it out loud. For a while it was boobs and butts. Now it’s bones again. Tiktok is flooded with pro-ana content and comments like ‘she’s giving bones.’” Johanne, 25, Denmark (sid. 56)

“When it comes to beauty ideals, the female paradoxes are perhaps most evident. This double gaze, reinforced by social media, means we constantly reflect on ourselves. We know the ‘right’ thing to say or think is ‘naturalness and body neutrality’, yet the world around us tells a different story. More and more beauty clinics appear on every corner, fashion weeks are still dominated by ultra-thin models, and skin is expected to look hydrated and ‘summer-kissed.’ In reality, very little has changed: we are still subject to ever-growing beauty ideals. Shame and guilt are perhaps even amplified by the fact that we ‘shouldn’t’ want a better appearance.” Anne Eskerod Borgstrøm, Business Development Manager (sid. 55)

Sammantaget visar alla de fyra rapporterna på olika sätt hur samhällets fokus på utseende och skönhet förstärks via flödet i sociala medier. Rapporterna från stödorganisationerna (BRIS, Tjejzonen, Storasyster) ger stöd till tolkningen om att detta även förstärker risken för ätstörningsproblematik. Ökningen i samtal rörande ätstörningar som rapporterades av BRIS sammanfaller med (både Covid-19-pandemin och) den snabba ökningen av användande av Tiktok (*Svenskarna och internet*, Internetstiftelsen, 2020). Både antalet samtal rörande ätstörningar och andelen användare av Tiktok har fortsatt att öka sen dess. Enligt Internetstiftelsen uppgav 78 % av gymnasieungdomar, 73 % av högstadieungdomar och 35 % av mellanstadiebarn att de använde Tiktok vid mätningen 2025 (*Barnen och internet*, Internetstiftelsen, 2025). Värt att notera är dock att denna rapport inte inkluderade ett nationellt representativt urval av barn. Rapporten från stödorganisationen Storasyster lyfter även kopplingen mellan ätstörningar och sexuellt våld där sociala medier representerar en plattform som både kan sammankoppla förövare med sårbara individer med psykisk ohälsa, samt fungera som en kanal att söka bekräftelse genom, i komplexa självdestruktiva processer i en negativ spiral.

# Diskussion

## Sammanfattning av resultaten

### Ätstörningar

Sammantaget visar resultaten att exponering för explicit utseenderelaterat innehåll på sociala medier är kopplad till ökad risk för ätstörningsrelaterade symptom hos både ungdomar och vuxna. Detta gäller särskilt innehåll som betonar smalhets- och fitnessideal, såsom *fitspiration*, *thinspiration* och andra format där kropp och mat står i fokus. Sambanden återkommer i tvärsnittsstudier och longitudinella studier, medan de experimentella studierna i huvudsak har fokuserat på kroppsbildrelaterade utfall. Dessa visar genomgående att exponering för utseenderelaterat innehåll kan försämra kroppsbilden, vilket är en central riskfaktor för utveckling av ätstörningsproblematik (Dane & Bhatia, 2023). Algoritmer och användarbeteenden kan dessutom bidra till exponeringsloopar, där engagemang i utseende- och ätstörningsrelaterat innehåll snabbt leder till mer av samma typ av material i flödet.

Individer med ätstörningssymtom exponeras för, söker och engagerar sig i innehåll relaterat till restriktivt ätande oftare (Griffiths et al., 2024; Strickland et al., 2025), blir mer påverkade av det (Munsch et al., 2021; Cavazos-Rehg, 2020; Simons et al., 2024) och minns/uppmärksammar sådant innehåll (Zimmerman et al., 2022) mer än individer utan ätstörningssymtom.

Detta tyder på ett potentiellt dubbelriktat samband, där sociala medier både kan påverka symptomutveckling och samtidigt formas av användarens redan etablerade problematik. I vissa studier (Nova et al., 2024; Simons et al., 2024) framträder även mer interpersonella risker, där sårbara användare aktivt söks upp eller påverkas genom interaktion med andra användare inom forum på sociala medier, trots att det primära syftet med dessa forum ofta är att de ska vara stödjande och främja mer hälsosamt ätande.

Utöver själva innehållet framträder även andra aspekter av sociala medier som relevanta, såsom utseenderelaterade jämförelser, bildredigering och kroppsfokuserad kommunikation (*body talk*). Dessa beteenden är genomgående kopplade till högre nivåer av kroppsmisshälsa och ätstörningsrelaterade symptom (t.ex. Bonfanti et al., 2025). Däremot visar studierna mer heterogena resultat för vuxna jämfört med ungdomar (Dondzilo et al., 2024; Scheiber et al., 2023), vilket antyder att ungdomar har en ökad sårbarhet för att utveckla en ätstörning på grund av det innehåll de exponerats för via sociala medier.

Gällande könsskillnader indikerar flera studier ett starkare samband mellan utseenderelaterat innehåll och ätstörningssymtom hos flickor och kvinnor, vilket kan relateras till högre grad av utseendefokus, social jämförelse och internalisering av smalhets- och fitnessideal (Dane & Bhatia, 2023). Samtidigt finns studier som pekar på ökad sårbarhet även hos pojkar och män, särskilt

i relation till muskulära ideal och prestationsfokuserat innehåll (Sharma & Vidal, 2023). Kön framträder därmed som en viktig modererande faktor, men risk-mönstren ser delvis olika ut beroende på vilka ideal som dominerar innehållet.

Sammantaget pekar resultaten på att sociala medier har en stor negativ påverkan på ätstört beteende. Sociala medier tycks även vara en förstärkande faktor i redan existerande sårbarhetsmönster. Det är dock också viktigt att påpeka att sociala medier inte enbart är förknippade med risk. Kvalitativa studier och vissa översikter beskriver hur stödjande gemenskaper och återhämtningssinriktat innehåll kan bidra till upplevelser av igenkänning, minskat stigma och socialt stöd (Au & Cosh, 2022; Sheppard & Ricciardelli, 2023). Dessa positiva effekter framstår dock som kontextberoende och kan samexistera med exponering för triggande eller idealiserande innehåll, bland annat till följd av plattformarnas algoritmiska rekommendationssystem (Griffiths et al., 2024, Golbeck, 2025, Sjöström et al., 2024), varför andra former av mindre riskrelaterat stöd är att föredra.

De inkluderade studierna ger i huvudsak stöd för ett relativt sammanhållet teoretiskt fält. Två teorier dominerar tydligt: social jämförelseteori (Festinger, 1954) och objektifieringsteorin (Fredrickson & Roberts, 1997). Därutöver nämns även sociokulturella modeller, kompensatoriska internetanvändningsmodeller, samt mekanismer såsom *Dual pathway*-modellen (Stice, 1994) och känsloregleringsteorin (Andover & Morris, 2014; Gratz, 2007) som kan ses som förklarande led mellan sociala medier och ätstörningssymtom.

Social jämförelseteori är det mest frekvent förekommande ramverket och lyfts fram i ett flertal översikter (t.ex. Bonfanti et al., 2025; Faelens et al., 2021; Padín et al., 2021; So & Kwon, 2023). Teorin förklarar hur användare jämför sin kropp och livsstil med andras – i sociala medier ofta mot ett starkt manipulerat och estetiserat ideal. Flera översikter pekar på att det framför allt är uppåtgående jämförelser (dvs. att jämföra sig med någon man uppfattar som bättre eller mer attraktiv än en själv) som förklarar sambandet mellan sociala medier och både kroppsmisnöje och ätstörningssymtom.

Objektifieringsteorin används i flera översikter för att förstå hur visuella plattformar uppmuntrar självobjektifiering, kroppsövervakning och internalisering av smalhets- och fitnessideal (t.ex. Sharma & Vidal, 2023; So & Kwon, 2023). Teorin beskriver hur individer lär sig att betrakta sin kropp utifrån ett betraktarperspektiv, något som i sin tur kopplas till kroppsskuld, skam och ätstörningsrelaterade beteenden. Sociokulturella modeller lyfts ibland också fram, särskilt i relation till internalisering av smalhetsideal och skönhetsnormer (Padín et al., 2021). Dessa modeller beskriver hur kulturella och mediala ideal bidrar till kroppsmisnöje, som i sin tur fungerar som en etablerad riskfaktor för utveckling av ätstörningar (Stice et al., 2011).

I enstaka fall används även bredare ramverk, såsom kompensatoriska internetanvändningsmodellen (CIUM), för att förklara hur vissa individer använder nätet för att hantera negativa känslor eller otillfredsställda behov, vilket kan förstärka sårbarhet för problematisk användning av plattformar (Kircaburun et al., 2021).

## Självskadebeteende

Resultaten visar att självskadebeteenden förekommer i sociala medier både genom direkt visuellt innehåll och genom kommunikativa praktiker där självskada normaliseras, estetiseras eller romantiseras (Fulcher et al., 2020; Grant-Allen et al., 2025; Rymer et al., 2024). Studier som analyserat själva innehållet i sociala medier visar att detta ofta sprids inom relativt avgränsade nätverk där gemenskap, igenkänning och bekräftelse spelar en central roll. Hashtags, kodspråk och alternativa uttrycksformer används för att kringgå plattformarnas moderering och möjliggör fortsatt spridning av material som annars skulle tas bort (Elrod & Dykeman, 2025; Lookingbill & Le, 2024).

Kvantitativa studier pekar på ett samband mellan exponering för självskade-relaterat innehåll och självrapporterade självskadebeteenden eller/och självskaderelaterade reaktioner. Kunskapsläget är dock mer begränsat än för ätstörningar. Studierna tyder på att sårbara individer löper särskilt hög risk att påverkas negativt, samtidigt som de också är mer benägna att söka upp eller fastna i självskaderelaterade innehållsmiljöer (Susi et al., 2023; Corcoran & Andover, 2020; Wu et al., 2024). Könsskillnader har observerats, där flickor generellt rapporterar högre förekomst av självskadebeteende och större exponering för självskaderelaterat innehåll (Orsolini et al., 2024).

En förklaring som framkommer från flera studier är hur självskada används för att dämpa starka känslor eller återfå kontroll (Giordano et al., 2025; Rymer et al., 2024; Steele et al., 2022) vilket ger stöd för känsloregleringsteorin (Andover & Morris, 2014; Gratz, 2007). En longitudinell undersökning framhäver just användandet av sociala medier för att fly från negativa känslor (eskapism) som något som ökar risken för utveckling av större svårigheter (Ahmed et al., 2025). Att använda sociala medier, oavsett innehåll, kan med andra ord vara ytterligare en destruktiv strategi för att reglera känslor som är förenad med ytterligare risk för ett sämre mående.

På liknande sätt som för ätstörningar framträder sociala medier som en miljö där både risk och stöd kan samexistera. Vissa användare beskriver hur de finner emotionellt stöd och en känsla av samhörighet i gemenskaper via sociala medier, medan andra exponeras för innehåll som kan fungera triggande eller förstärka självskadebeteenden. Plattformarnas visuella format, trendbaserade uttryck och algoritmiska logik bidrar till att sådant innehåll snabbt kan spridas och förstärkas. Negativa reaktioner rapporteras oftare vid visuellt och explicit innehåll, samt i sammanhang där spridning och engagemang sker inom etablerade nätverk.

Sammantaget indikerar resultaten att sociala medier kan fungera både som förstärkande miljö för redan existerande självskadeproblematik och som en arena där sårbara individer exponeras för skadligt innehåll som de annars inte aktivt hade sökt upp. Precis som för ätstörningar pekar detta på ett komplext samspel mellan individuella sårbarheter, sociala normer och plattformarnas algoritmer.

## Metodologiska överväganden

Tolkningen av resultaten begränsas av flera metodologiska begränsningar och vi kommer här att redogöra kortfattat för de aspekter som vi anser vara av störst betydelse. För det första skiljer sig definitionerna, exponeringarna och de undersökta utfallen åt i hög grad, vilket ytterligare försvåras av trender på sociala medier som ständigt förändras (t.ex. *fitspiration*, *meanspo* och hashtags). Även operationaliseringen av exponering för sociala medier varierar avsevärt, där tvärsnittsstudier ofta använder självrapporterade uppgifter, medan EMA-studier eller experimentella studier möjliggör mer objektiva undersökningar.

Analysmetoderna beaktar i de allra flesta studierna linjära samband. Detta innebär att man antar att den negativa effekten av ett visst innehåll på sociala medier ökar risken för symptom eller skada i samma utsträckning hela tiden. Detta begränsar möjligheten att upptäcka tröskel-, kumulativa eller utvecklingsberoende effekter som teoretiskt är mer sannolika. Ytterligare en dimension av detta handlar om tidsupplösningen mellan de olika studie-designerna. Omedelbara tröskeleffekter riskerar att missas om man inte studerar effekten av att börja använda sociala medier, medan tidsfördröjda effekter eventuellt missas i experimentella studier som avslutas för tidigt.

För det tredje kontrolleras potentiella *confounders* såsom BMI, socioekonomisk status, depression eller självkänsla inte på ett konsekvent sätt mellan studierna vilket begränsar jämförbarheten mellan resultaten. Utan denna typ av kontroll blir resultaten mer osäkra eftersom det kan vara så att det finns andra variabler som kan förklara ett visst samband, men att dessa variabler inte mätts inom ramen för studien. Med tanke på den stora mängd data som pekar åt liknande eller samma håll så bedömer vid dock inte detta som en av de viktigaste metodologiska aspekterna att ta hänsyn till.

För det fjärde är det svårt, eller i praktiken oftast omöjligt delvis på grund av etiska skäl att genomföra de randomiserade kontrollerade studierna som vid test av exempelvis behandlingseffekter. Det går helt enkelt inte att manipulera individers användning av sociala medier på det sätt som skulle krävas för att dra tydliga slutsatser om kausala samband. Experimentella studier har visserligen hög intern validitet, men deras ekologiska validitet är begränsad. EMA-studier, som innebär att man kontinuerligt samlar in data under en viss tidsperiod (ofta genom dagliga påminnelser i mobilen), skulle här kunna utgöra en metodologisk medelväg.

De rapporterade effektstorlekarna, särskilt i de experimentella studierna klassificeras ofta i statistiska termer som små. De kan dock ändå anses relevanta eftersom sociala medier berör en så stor andel av populationen att även små effekter kan få stora implikationer för exempelvis vårdtrycket (Funder & Ozer, 2019). Dessutom är det troligt att små effekter ackumuleras vid upprepad exponering över tid.

Slutligen måste kulturella skillnader beaktas, där effekter kan variera beroende på rådande ideal och jämlikhetsnivåer i samhället. I tidigare översikter som beaktat detta konstaterades paradoxalt nog större negativ påverkan av skönhetsideal i länder med större jämlikhet mellan könen (Guo et al., 2025). Eftersom de flesta studier i översikten baseras på västerländska urval och vissa trender varierar regionalt, begränsar detta generaliserbarheten av resultaten.

## Praktiska/kliniska implikationer och åtgärder

De skadliga effekter som framkommit i denna översikt föranleder en diskussion om vilka åtgärder som kunde vara möjliga för olika parter att genomföra för att minska effekterna. Teknikbolagen bakom plattformarna har de största möjligheterna att åtgärda effekterna genom att ändra hur algoritmerna fungerar. Eftersom teknikbolagens algoritmer är optimerade i syfte att generera intäkter från bland annat annonser, skulle sådana förändringar riskera att skada deras ekonomiska intressen. Det behövs med andra ord politisk påtryckning och lagstiftning som kräver att teknikbolagen reglerar innehållet som presenteras på deras plattformar. Sådana förslag finns till någon grad bland annat formulerade i *Digital Services Act* (DSA inom EU) och *Kids Online Safety Act* (KOSA i USA), men det tar alltid tid för regleringar att få genomslag i praktiken.

Flera av studierna i denna översikt (Golbeck, 2025, Griffiths et al., 2024) och experiment som genomförts av journalister (Femina, 2025; SVT, 2025) visar hur unga, utan att ens ha sökt efter självskadematerial eller ätstörningsrelaterat innehåll, exponeras för denna typ av innehåll eftersom algoritmerna bedömt att deras användarprofil sannolikt skulle engagera sig i detta. När vi i rollen som forskare skapat "fejkade" konton där vi låtsats vara en tjej i yngre tonåren har plattformarna genast presenterat videor på mycket smala individer som visar upp sig i onaturliga poser för att exponera revben, halskotor eller magar som putar inåt. Detta i linje med de många utseendefixerade trender som finns i sociala medier såsom *ribcage bragging*, *bikini bridge* och *thigh gap* (Ruiz-Centeno et al., 2025). Många plattformar bryter också mot sina egna regler, har dåligt fungerande moderering (Sukunesan et al., 2021; Lerman et al., 2025) och en av studierna i denna översikt visade tydligt att väldigt få av användarna känner till att det finns särskilda verktyg för att anmäla t.ex. innehåll som visar självskadebeteende (Record et al., 2020). Med andra ord behövs kraftfullare åtgärder riktade mot plattformarna för att komma till rätta med problemen.

Andra sätt att skydda barn och unga är att skapa miljöer med överenskommelser om hur och när mobilerna används, såsom under skoldagen, samt tekniska begränsningar på skoldatorerna som hindrar tillgång till sociala medier eller internetsidor med skadligt innehåll. Den nuvarande svenska regeringen vill införa ett nationellt förbud mot mobiltelefoner i grundskolan till höstterminen 2026 och begränsningar på elevernas skoldatorer utreds nu av Skolverket. Även om detta inte hindrar att unga blir exponerade för skadligt innehåll så kan åtminstone skoldagen bli en välbehövlig paus från flödena. En tidigare experimentell studie har visat att användarna blev mer nöjda med sin egen kropp och vikt när de drog ned på tiden på sociala medier till en timme om dagen

(Thai et al., 2024). Mindre tid med skadligt innehåll tycks således vara bättre än mycket tid och kan vara en effektiv parameter att åtgärda eftersom tiden dessutom ofta visats leda till undanträngning av andra skyddsfaktorer som sömn och motion (Brautsch et al., 2023; Liebherr et al., 2025).

Andra sätt att tackla de negativa effekterna av skadligt innehåll på sociala medier är att stärka de psykologiska förmågorna och kompetenserna som skapar resiliens mot sådana budskap och intryck. Denna typ av skolprogram finns utvecklade och utvärderade för att sprida kunskap till unga själva i allmänpreventivt syfte (Guath et al., 2025). Det handlar både om att träna på att kritiskt granska och tolka inlägg i sociala medier och reflektera över budskap och avsändare, men även att träna på strategier för känsloreglering. Detta kan i sin tur minska behovet av mer destruktiva strategier såsom självskadebeteenden eller hetsätning som ett sätt att hantera utmanande känslor. Det finns även mer avgränsade program med fokus enbart på problematisk användning av digitala medier eller skärmtid (se översikt av Žmavc et al., 2025).

## **Kunskapsluckor och framtida forskning**

Denna kunskapsöversikt har givit en god bild av den forskning som finns på området och synliggör också vilka frågor som ännu är obesvarade. Aspekter såsom om det finns särskilt sårbara grupper som är mer känsliga för effekterna av skadliga innehåll på sociala medier, har delvis undersökts i vissa studier, men skulle behöva breddas och replikeras. Exempelvis har översikten identifierat könsskillnader kopplat till både innehållet och idealen på sociala medier som behöver beaktas även i förebyggande insatser. Kring detta saknas ännu forskning.

En annan särskilt sårbar grupp som framkom främst genom den grå litteraturen är individer utsatta för sexuellt våld, där *Storasystemrapporten* (2025) synliggjorde hur förövare kunde "grooma" individer med problem med kroppsuppfattning och ätstörningssymtom genom sociala medier, fånga in dem i en bekräftande relation och utnyttja dem. Andra kunskapsluckor rör andra sårbara grupper såsom HBTQI-populationen där sociala medier har visats ha en särskilt viktig roll (Berger et al., 2022). Endast en studie om självskadebeteenden lyfte ut deltagare ur denna grupp och rapporterade att de exponerats för självskadeinnehåll oftare än andra (Orsolini et al., 2024).

Individer med andra diagnoser än ätstörningar, såsom ADHD och autism har ofta en särskild sårbarhet för problematisk användning av sociala medier både utifrån tid och skadligt innehåll (Trundle et al., 2023; Werling et al., 2022). Även här återfanns endast en kvalitativ studie med individer med olika psykiatriska diagnoser (Holm, 2025). Hur ätstörnings- eller självskadetriggande innehåll på sociala medier samspelar med existerande sårbarheter för dessa grupper är till stor del ännu obeforskat.

Ytterligare differentiering i effekterna tycks eventuellt finnas för exponering under olika faser i utvecklingen, där studier på ungdomar konsekvent

rapporterade ökad risk för ätstörningar i samband med användandet av sociala medier medan resultaten var något mindre entydiga i urvalen av vuxna. Detta skulle kunna tyda på att effekterna modereras av ålder. Relativt få studier har dock inkluderat tillräckligt stor spridning i ålder (oftast studeras senare delen av tonåren och tidig vuxenålder) för att på ett bra sätt kunna studera i vilken mån det finns särskilt känsliga perioder vad gäller just ätstörningar och självskadebeteende. En större longitudinell studie ( $n \approx 17\,000$ ) fann dock att högre användning av sociala medier predicerade sämre livskvalitet och att effekten var särskilt stor i åldern 11–13 år för flickor och 14–15 år för pojkar (Orben, et al., 2022).

Generellt behövs även fler longitudinella studier, särskilt studier som undersöker ungdomar redan innan de börjar med sociala medier och följer dem över tid, eftersom det är möjligt att vissa effekter uppkommer relativt snart efter att exponeringen börjar och sedan ackumuleras till en nivå då avtrubning tar vid. Sådana studier av tidsförlopp saknas ännu.

En sista aspekt som saknas rör en djupare analys av innehåll och användarprofiler vilket kräver data som teknikbolagen har kontroll över. Om forskare fick tillgång till sådan data skulle nya analysmetoder kunna kartlägga mönster och informera om vilken typ av innehåll som är mest skadligt. Flera av studierna i den aktuella översikten visar att det numera finns möjlighet att analysera mycket stora mängder data (t.ex. med hjälp av artificiell intelligens) och att detta gjort det möjligt att t.ex. se att forum som ska vara stöttande vid självskadebeteende ofta i stället förstärker detta beteende (Atauri-Mezquida et al., 2025; Lindquist & West, 2024). Att sedan koppla detta material till enskilda personers mående över tid skulle ge större möjligheter i att uttala sig kring vilket innehåll som har störst negativ påverkan för olika grupper.

## Slutsatser

Den övergripande slutsatsen av denna rapport är att det verkar finnas ett tydligt samband mellan specifikt innehåll i sociala medier och symtom på ätstörningar eller självskadebeteenden. Denna översikt inkluderade inte studier som enbart undersökte tiden som man tillbringar på sociala medier och de studier som hade med detta som ett sekundärt mått fann ofta att sambanden var svaga och flera gånger inte signifikanta. Det är alltså specifikt innehåll och beteenden som främst verkar påverka. Avseende ätstörningar handlar detta främst om osunda kroppsideal och att man jämför sitt utseende med andra. Vad gäller självskadebeteende finns det, trots att det finns verktyg som egentligen ska stoppa denna typ av innehåll, mycket innehåll som visar hur personer medvetet skadar sig själva genom att t.ex. skära sig eller bränna sig. För både ätstörningar och självskadebeteende finns många influencers och forum som triggat negativa tankar om skadliga beteenden. Att identifiera sig med personer online som publicerar självskadebeteenden verkar utgöra en extra tydlig risk för att man ska ta steget att skada sig själv. Samtidigt finns visst stöd för att dessa forum också kan upplevas som stöttande och att ångesten och viljan att skada sig faktiskt kan minska av att titta på självskadematerial.

# Referenser

Ahmed, O., Walsh, El., Dawel, A., Cherbuin, N., (2025) Longitudinal Associations Between Mental Health and Problematic Social Media Use: The Mediating Role of the Motives for Social Media Use, *Human Behavior and Emerging Technologies*, 6575876. <https://doi.org/10.1155/hbe2/6575876>

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Andersson, H., Aspeqvist, E., Dahlström, Ö., Svedin, C. G., Jonsson, L. S., Landberg, Å., & Zetterqvist, M. (2022). Emotional Dysregulation and Trauma Symptoms Mediate the Relationship Between Childhood Abuse and Nonsuicidal Self-Injury in Adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 897081. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.897081>

Andover, M.S., & Morris, B.W. (2014). Expanding and Clarifying the Role of Emotion Regulation in Nonsuicidal Self-Injury. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 59(11):569-575. doi:10.1177/070674371405901102

Arjona, Á., Monserrat, M., & Checa, J. C. (2024). Use of Social Media, Satisfaction with Body Image, and the Risk of Manifesting Eating Disorders. *Social Sciences*, 13(2), 105. <https://doi.org/10.3390/socsci13020105>

Atauri-Mezquida, D., Nogales-González, C., & Martínez-Pastor, E. (2025). Exploring self-harm on Twitter (X): Content moderation and its psychological effects on adolescents. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 15(1), e202503. <https://doi.org/10.30935/ojcm/15867>

Attia, E., & Walsh, B. T. (2025). Eating Disorders: A Review. *JAMA*, 333(14), 1242-1252. <https://doi.org/10.1001/jama.2025.0132>

Au, E. S., & Cosh, S. M. (2022). Social media and eating disorder recovery: An exploration of Instagram recovery gemenskap users and their reasons for engagement. *Eating Behavior: An International Journal*, 46, Article 101651. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101651>

Barnen och internet, Internetstiftelsen (2025) Nedladdad från nätet 20251208 [https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/barnen-och-internet-2025/skarmtid/?mtm\\_source=google&mtm\\_medium=cpc&mtm\\_campaign=SOI\\_Trafik&mtm\\_content=BOI\\_Kapitel1&mtm\\_group=189412485293&mtm\\_kwd=barnen%20och%20internet&mtm\\_placement=%7Bplacement\\_type%7D&gad\\_source=1&gad\\_campaignid=23321353649&gbraid=0AAAAACo3\\_PVL2luvx7qFuFdrbRhrvjYGD&gclid=EAlaIQobChMItNicttHCKQMVnguiAx38hAGBEAAYASAAEgJVvD\\_BwE](https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/barnen-och-internet-2025/skarmtid/?mtm_source=google&mtm_medium=cpc&mtm_campaign=SOI_Trafik&mtm_content=BOI_Kapitel1&mtm_group=189412485293&mtm_kwd=barnen%20och%20internet&mtm_placement=%7Bplacement_type%7D&gad_source=1&gad_campaignid=23321353649&gbraid=0AAAAACo3_PVL2luvx7qFuFdrbRhrvjYGD&gclid=EAlaIQobChMItNicttHCKQMVnguiAx38hAGBEAAYASAAEgJVvD_BwE)

Barnrapporten, BRIS (2025) Nedladdad från nätet 20251113 [https://www.bris.se/globalassets/pdf/rapporter/barnrapporten\\_2025.pdf](https://www.bris.se/globalassets/pdf/rapporter/barnrapporten_2025.pdf)

Benzel, S., Johanssen, J., Nadj, D., & Rashid, N. (2025). 'What eating disorders are really like' – Dynamics of lived experience and repetitive aesthetics on TikTok. *International Journal of Cultural Studies*, 28(2), 462–480. <https://doi.org/10.1177/13678779241268115>

Berggren, S., Almquist-Tangen, G., Wolfbrandt, O., & Roswall, J. (2023). Effects of the COVID-19 pandemic on the physical activity and screen time habits of children aged 11–13 years in Sweden. *Frontiers in Public Health*, 11, 1241938. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1241938>

Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S. C., & Skinner, S. R. (2022). Social Media Use and Health and Well-being of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Youth: Systematic Review. *Journal of medical Internet research*, 24(9), e38449. <https://doi.org/10.2196/38449>

Biernesser, C., Sewall, C. J. R., Brent, D., Bear, T., Mair, C., & Trauth, J. (2020). Social media use and deliberate self-harm among youth: A systematized narrative review. *Children and Youth Services Review*, 116, 105054. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105054>

Blackburn, M. R., & Hogg, R. C. (2024). #ForYou? The impact of pro-and TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards. *PLOS ONE*, 19(8), e0307597. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307597>

Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R., & Lo Coco, G. (2025). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 52, 101841. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841>

Brautsch, L. A., Lund, L., Andersen, M. M., Jennum, P. J., Folker, A. P., & Andersen, S. (2023). Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 68, 101742. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101742>

Brennan, C., Saraiva, S., Mitchell, E., Melia, R., Campbell, L., King, N., & House, A. (2022). Self-harm and suicidal content online, harmful or helpful? A systematic review of the recent evidence. *Journal of Public Mental Health*, 21(1), 57–69. <https://doi.org/10.1108/JPMH-09-2021-0118>

Brereton, A., & McGlinchey, E. (2020). Self-harm, Emotion Regulation, and Experiential Avoidance: A Systematic Review. *Archives of Suicide Research*, 24(sup1), 1–24. <https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1563575>

Brown, R. C., Fischer, T., Goldwisch, D. A., & Plener, P. L. (2020). "I just finally wanted to belong somewhere"—Qualitative Analysis of Experiences With Posting Pictures of Self-Injury on Instagram. *Frontiers in Psychiatry, 11*, Article 274. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00274>

Brown, Z., & Tiggemann, M. (2020). A picture is worth a thousand words: The effect of viewing celebrity Instagram images with disclaimer and body positive captions on women's body image. *Body Image, 33*, 190–198. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.03.003>

Cavazos-Rehg, P. A., Fitzsimmons-Craft, E. E., Krauss, M. J., Anako, N., Xu, C., Kasson, E., Costello, S. J., & Wilfley, D. E. (2020). Examining the self-reported advantages and disadvantages of socially networking about body image and eating disorders. *International Journal of Eating Disorders, 53*(6), 852–863. <https://doi.org/10.1002/eat.23282>

Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L., & Galla, B. M. (2020). The Appearance-Related Social Media Consciousness Scale: Development and validation with adolescents. *Body Image, 33*, 164–174. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.017>

Christensen Pacella, K. A., Chen, Y., Forbush, K. T., Cushing, C. C., & Swinburne Romine, R. (2023). Prospectively predicting naturalistic exposure to fitspiration and thinspiration in young women with disordered eating by leveraging an ecological momentary assessment design. *Eating Behaviors, 50*, 101767. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101767>

Christensen Pacella, K. A., Forbush, K. T., Chen, Y., Nation, M. B., Cushing, C. C., & Swinburne Romine, R. E. (2024). Negative Affect as a Mediator Between Exposure to Fitspiration and Thinspiration and Disordered Eating Behaviors: An Ecological Momentary Assessment Study. *International Journal of Eating Disorders, 57*(12), 2504–2515. <https://doi.org/10.1002/eat.24291>

Corcoran, V. P., & Andover, M. S. (2020). Online disinhibition and internet communication of non-suicidal self-injury. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 50*(6), 1091–1096. <https://doi.org/10.1111/sltb.12659>

Dane, A., & Bhatia, K. (2023). The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health, 3*(3), e0001091. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001091>

Danielsen, H. E., Finserås, T. R., Andersen, A. I. O., Hjetland, G. J., Woodfin, V., & Skogen, J. C. (2024). Mirror, mirror on my screen: Focus on self-presentation on social media is associated with perfectionism and disordered eating among adolescents. Results from the "LifeOnSoMe"-study. *BMC Public Health, 24*(1), 2466. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19317-9>

Davis, H. A., Kells, M. R., Roske, C., Holzman, S., & Wildes, J. E. (2023). A reflexive thematic analysis of #WhatIEatInADay on TikTok. *Eating Behaviors: An International Journal, 50*, Article 101759. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101759>

- Davis, H. A., Patarinski, A. G. G., Kosmas, J. A., Roske, C., & Kells, M. (2025). Does watching short-form #WhatIEatInADay videos impact eating disorder cognitions and urges to engage in eating disorder behaviors? An experimental investigation of TikTok. *Appetite*, *211*, 108002. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108002>
- De Coen, J., Goossens, L., Bosmans, G., Debra, G., & Verbeken, S. (2024). Body dissatisfaction and disordered eating symptoms in children's daily life: Can parents protect against appearance comparison on social media? *Body Image*, *48*, 101647. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101647>
- Ding, N., & Xu, Z. (2021). China Adolescents Comparisons on Social Media and Emotional Eating: A Moderated Analysis. *Child and Adolescent Social Work Journal*. <https://doi.org/10.1007/s10560-021-00750-3>
- Dondzilo, L., Rodgers, R. F., & Dietel, F. A. (2024). Association between engagement with appearance and eating related TikTok content and eating disorder symptoms via recommended content and appearance comparisons. *International Journal of Eating Disorders*, *57*(2), 458–462. <https://doi.org/10.1002/eat.24117>
- Donovan, D. (2024). Exploring the role of social media use in eating disorders in adolescents: a scoping review. *Mental Health Practice*, *27*(3), 31–36. <https://doi.org/10.7748/mhp.2024.e1690>
- Dorrestein, M., Nutley, S. B., & Thorell, L. B. (2025). Screen time, addictive use of social media, motives for social media use and social media content: Interrelations and associations with psychosocial problems. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01491-5>
- Elrod, K., & Dykeman, C. (2025). Examining Spanish-Language Pro-Non-Suicidal Self-Injury (Pro-NSSI) Posts on Tumblr: A Linguistic Inquiry and Word Count Analysis. *Adolescents (Basel, Switzerland)*, *5*(2), 12. <https://doi.org/10.3390/adolescents5020012>
- Faccio, E., Reggiani, M., Rocelli, M., & Cipolletta, S. (2024). Issues Related to the Use of Visual Social Networks and Perceived Usefulness of Social Media Literacy During the Recovery Phase: Qualitative Research Among Girls With Eating Disorders. *Journal of Medical Internet research*, *26*, e53334. <https://doi.org/10.2196/53334>
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. W. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, *4*, Article 100121. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100121>
- Femina (2025). Femina testar! Det dyker upp i en 13-årings Tiktok-flöde: "Är chockad" <https://www.femina.se/reportage/femina-testar-det-har-dyker-upp-i-en-13-arings-tiktok-flode/11092815>

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202> (Original work published 1954)

Folkhälsoguiden, (2022). Epidemiologisk kartläggning av ätstörningar. Nedladdad från internet 20251116 <https://www.folkhalsoguiden.se/4a6f6d/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/folkhalsoguiden/rapporter-och-faktablad/rapport-2022.11-epidemiologisk-kartlaggning-av-atstorningar.pdf>

Folkhälsomyndigheten, (2023). Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/2022 - Nationella resultat. Nedladdad från internet 20251116 <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/48b881b57779498595394ca05525d5d8/skolbarns-halsovanor-sverige-2021-2022-nationella-resultat.pdf>

Fox, K. R., Franklin, J. C., Ribeiro, J. D., Kleiman, E. M., Bentley, K. H., & Nock, M. K. (2015). Meta-analysis of risk factors for nonsuicidal self-injury. *Clinical Psychology Review*, 42, 156-167. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.09.002>

Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x> (Original work published 1997)

Frison, E., & Eggermont, S. (2015). Exploring the Relationships Between Different Types of Facebook Use, Perceived Online Social Support, and Adolescents' Depressed Mood. *Social Science Computer Review*, 34(2), 153-171. <https://doi.org/10.1177/0894439314567449>

Fulcher, J. A., Dunbar, S., Orlando, E., Woodruff, S. J., & Santarossa, S. (2020). #selfharm on Instagram: understanding online communities surrounding non-suicidal self-injury through conversations and common properties among authors. *Digital Health*, 6, <https://doi.org/10.1177/2055207620922389>

Fuschini, B., Duarte, E., P. Miranda, M., & Gouveia-Pereira, M. (2024). From Family Conflicts to Suicide Risk Through Deliberate Self-Harm Online Content in Adolescents and Young Adults. *European Journal of Mental Health*, 19, 1-14. <https://doi.org/10.5708/EJMH.19.2024.0030>

Gilsbach, S., Plana, M. T., Castro-Fornieles, J., Gatta, M., Karlsson, G. P., Flamarique, I., Raynaud, J. P., Riva, A., Solberg, A. L., van Elburg, A. A., Wentz, E., Nacinovich, R., & Herpertz-Dahlmann, B. (2022). Increase in admission rates and symptom severity of childhood and adolescent anorexia nervosa in Europe during the COVID-19 pandemic: data from specialized eating disorder units in different European countries. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00482-x>

Giordano, A. L., Lundeen, L. A., Wester, K. L., Lee, J., Vickers, S., Schmit, M. K., & Kim, I. K. (2022). Nonsuicidal Self-Injury on Instagram: Examining Hashtag Trends. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 44(1), 1-16. <https://doi.org/10.1007/s10447-021-09451-z>

Giordano, A., McKibben, W. B., Dallas, J. 'haria, Hearn, L., Luciani-Hill, D., & Kim, I. K. (2025). Exploring Nonsuicidal Self-Injury Online Activity: A Content Analysis of Reddit Posts. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 47(1), 63–80. <https://doi.org/10.1007/s10447-024-09580-1>

Goh, A. Q. Y., Lo, N. Y. W., Davis, C., & Chew, E. C. S. (2022). Eating Disorder Recovery: a qualitative content analysis of eating disorder recovery-related posts on Instagram. *Eating and Weight Disorders*, 27(4), 1535–1545. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01279-1>

Golbeck, J. (2025). Recommender System-Induced Eating Disorder Relapse: Harmful Content and the Challenges of Responsible Recommendation. *ACM Transactions on Intelligent Systems and Technology*, 16(1), Article 15. <https://doi.org/10.1145/367540>

González-Nuevo, C., Cuesta, M., & Muñoz, J. (2021). Concern about appearance on Instagram and Facebook: Measurement and links with eating disorders. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(2). <https://doi.org/10.5817/CP2021-2-9>

Goreis, A., Chang, D., Klinger, D., Zesch, H.-E., Pfeffer, B., Oehlke, S.-M., Ebner-Priemer, U. W., Claes, L., Plener, P. L., & Kothgassner, O. D. (2025). Impact of social media on triggering nonsuicidal self-injury in adolescents: A comparative ambulatory assessment study. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 12(1), 4. <https://doi.org/10.1186/s40479-025-00280-9>

Goreis, A., Pfeffer, B., Hajek Gross, C., Klinger, D., Oehlke, S. M., Zesch, H., Claes, L., Plener, P. L., & Kothgassner, O. D. (2024). Attentional Biases and Nonsuicidal Self-Injury Urges in Adolescents. *JAMA Network Open*, 7(7), e2422892. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.22892>

Gracias, K. R., Pilot, I. G., & Stutts, L. A. (2024). It appears on my feed! Differences in intentionality of fitspiration exposure by weight/shape concerns, disordered eating, and self-compassion in women. *Eating Behaviors*, 52, 101850. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2024.101850>

Grant-Allen, G., Wang, L., Amini, J., Dhaliwal, S., Sinyor, M., & Mitchell, R. H. (2025). Self-Harm and Suicide-Related Content on TikTok: Thematic Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e77828. <https://doi.org/10.2196/77828>

Gratz, K. L. (2007). Targeting emotion dysregulation in the treatment of self-injury. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1091–1103. <https://doi.org/10.1002/jclp.20417>

Greene, A. K., & Brownstone, L. M. (2023). “Just a place to keep track of myself”: eating disorders, social media, and the quantified self. *Feminist Media Studies*, 23(2), 508–524. <https://doi.org/10.1080/14680777.2021.1984272>

Greene, A. K., & Norling, H. N. (2023). “Follow to actually heal binge eating”: A mixed methods textual content analysis of #BEDrecovery on TikTok. *Eating Behaviors: An International Journal*, 50, Article 101793. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101793>

- Greene, A. K., Norling, H. N., Brownstone, L. M., Maloul, E. K., Roe, C., & Moody, S. (2023). Visions of recovery: a cross-diagnostic examination of eating disorder pro-recovery communities on TikTok. *Journal of Eating Disorders, 11*(1), Article 109. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00827-7>
- Griffiths, S., Harris, E. A., Whitehead, G., Angelopoulos, F., Stone, B., Grey, W., & Dennis, S. (2024). Does TikTok contribute to eating disorders? A comparison of the TikTok algorithms belonging to individuals with eating disorder versus healthy controls. *Body Image, 51*, Article 101807. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101807>
- Grocott, L. R., Mair, A., Galione, J. N., Armev, M. F., Huang, J., & Nugent, N. R. (2022). Days with and without self-injurious thoughts and behaviors: Impact of childhood maltreatment on adolescent online social networking. *Journal of Adolescence, 94*(5), 748–762. <https://doi.org/10.1002/jad.12060>
- Guccini, F., & McKinley, G. (2022). How deep do I have to cut?": Non-suicidal self-injury and imagined communities of practice on Tumblr. *Social Science & Medicine (1982), 296*, Article 114760. <https://doi.org/10.1016/j.socsci-med.2022.114760>
- Guo, Y., Xiao, L., Dang, J., & Li, B. (2025). Self-objectification is (Still) gendered: A meta-analysis across measures and societal contexts. *Body Image, 55*, 101972. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101972>
- Hallward, L., Alexander, D., Feng, O., & Duncan, L. R. (2025). Navigating the Social Landscape of Instagram: Exploring the Experiences, Motivations, and Perceptions of Eating Disorder Recovery Content Creators. *Psychology of Popular Media, 14*(2), 276–285. <https://doi.org/10.1037/ppm0000534>
- Hamilton, J. L., Untawale, S., Dalack, M. N., Thai, A. B., Kleiman, E. M., & Yao, A. (2025). Self-Harm Content on Social Media and Proximal Risk for Self-Injurious Thoughts and Behaviors Among Adolescents. *JAACAP Open, 3*(3), 431–438. <https://doi.org/10.1016/j.jaacop.2024.11.008>
- Harkhoe, M. A., Offringa, T. M., Vermeiren, R. R. J. M., & Nootboom, L. A. (2024). The impact of social media on youths with anorexia nervosa. *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde, 168*.
- Helgadóttir, B., Fröberg, A., Kjellenberg, K., Ekblom, Ö., & Nyberg, G. (2023). COVID-19 induced changes in physical activity patterns, screen time and sleep among Swedish adolescents – a cohort study. *BMC Public Health, 23*(1), 380. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15282-x>
- Herrick, S. S. C., Hallward, L., & Duncan, L. R. (2021). "This is just how I cope": An inductive thematic analysis of eating disorder recovery content created and shared on TikTok using #EDrecovery. *The International Journal of Eating Disorders, 54*(4), 516–526. <https://doi.org/10.1002/eat.23463>

- Holm, M. E., Jorgensen, K., Andreasson, K., Vinberg, M., Nordentoft, M., & Midtgaard, J. (2025). "I've seen you at your worst, but I still want to be your friend": A qualitative study of peer support exchange from the perspective of participants in online communities centred around self-harming and suicidal behaviour. *Digital Health*, 11, Article 20552076251365075. <https://doi.org/10.1177/20552076251365075>
- Hyperidealen, Tjeizonen (2025) Nedladdad från nätet 20251113 <https://tjeizonen.se/wp-content/uploads/2025/05/Hyperidealen-2025-Tjeizonen-KICKS.pdf>
- Jaruga-Sękowska, S., Staśkiewicz-Bartecka, W., & Woźniak-Holecka, J. (2025). The Impact of Social Media on Eating Disorder Risk and Self-Esteem Among Adolescents and Young Adults: A Psychosocial Analysis in Individuals Aged 16–25. *Nutrients*, 17(2), 219. <https://doi.org/10.3390/nu17020219>
- Jones, M. E., Salafia, E. H. B., & Leonard, K. C. (2022). Users' perceptions of how an unmoderated eating disorder community may benefit or harm their recovery. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), Article 129. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00653-3>
- Juel, E., Futch, W., & Eiler, B. (2024). Connecting the Pro-Recovery Eating Disorder Community: An Analysis of the Language on Science, Twitter, and Reddit. *Psychology of Popular Media*, 13(2), 230–239. <https://doi.org/10.1037/ppm0000461>
- Kefeli Col, B., Gumusler Basaran, A., Birben Kurt, T., & Genc Kose, B. (2025). The Effects of Comparisons of Physical Appearance on Social Media and Social Approval on Eating Attitudes. *Risk Management and Healthcare Policy*, Volume 18, 2091–2105. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S517472>
- Kinkel-Ram, S. S., Staples, C., Rancourt, D., & Smith, A. R. (2022). Food for thought: Examining the relationship between low calorie density foods in Instagram feeds and disordered eating symptoms among undergraduate women. *Eating Behaviors*, 47, 101679. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101679>
- Kircaburun, K., Harris, A., Calado, F., & Griffiths, M. D. (2021). The Psychology of Mukbang Watching: A Scoping Review of the Academic and Non-academic Literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(4), 1190–1213. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00211-0>
- Kirtley, O. J., Hussey, I., & Marzano, L. (2021). Exposure to and experience of self-harm and self-harm related content: An exploratory network analysis. *Psychiatry Research*, 295, 113572. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113572>
- Krug, I., Selvaraja, P., Fuller-Tyszkiewicz, M., Hughes, E. K., Slater, A., Griffiths, S., Yee, Z. W., Richardson, B., & Blake, K. (2020). The effects of fitspiration images on body attributes, mood and eating behaviors: An experimental Ecological Momentary Assessment study in females. *Body Image*, 35, 279–287. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.011>

- Kruzan, K. P., Bazarova, N. N., & Whitlock, J. (2021). Investigating self-injury support solicitations and responses on a mobile peer support application. *Proceedings of the ACM on Human-computer Interaction*, 5(CSCW2), 1-23. <https://doi.org/10.1145/3479498>
- Kwan, M. Y., Gioia, A. N., Braverman, R., & Drumheller, K. (2025). Fitspiration and Thinspiration on Twitter: A Content Analysis. *European Eating Disorders Review*, 33(5), 895–903. <https://doi.org/10.1002/erv.3190>
- Kägi-Braun, N., Hedin, L., Cassel, S., Carlander, A., J-Son Höök, M., & Löf, M. (2025). Physical Activity and Screen Time Trends in Swedish Youth: The Generation Pep Study 2018-2023. *Acta Paediatrica (Oslo, Norway : 1992)*, 114(10), 2589–2602. <https://doi.org/10.1111/apa.70146>
- Ladwig, G., Tanck, J. A., Quittkat, H. L., & Vocks, S. (2024). Risks and benefits of social media trends: The influence of “fitspiration”, “body positivity”, and text-based “body neutrality” on body dissatisfaction and affect in women with and without eating disorders. *Body Image*, 50, 101749. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101749>
- Lai, C., Pellicano, G. R., Iuliano, S., Ciacchella, C., Sambucini, D., Gennaro, A., & Salvatore, S. (2021). Why people join pro-Ana online communities? A psychological textual analysis of eating disorder blog posts. *Computers in Human Behavior*, 124, Article 106922. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106922>
- Lavis, A., & Winter, R. (2020). Online harms or benefits? An ethnographic analysis of the positives and negatives of peer-support around self-harm on social media. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(8), 842–854. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13245>
- Lee-Won, R. J., Joo, Y. K., Baek, Y. M., Hu, D., & Park, S. G. (2020). “Obsessed with retouching your selfies? Check your mindset!”: Female Instagram users with a fixed mindset are at greater risk of disordered eating. *Personality and Individual Differences*, 167, 110223. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110223>
- Lerman, K., Chu, M. D., Bickham, C., Luceri, L., & Ferrara, E. (2025). Safe spaces or toxic places? Content moderation and social dynamics of online eating disorder communities. *EPJ Data Science*, 14(1), Article 55. <https://doi.org/10.1140/epjds/s13688-025-00575-5>
- Liebherr, M., Heyder, A., Brailovskaia, J., Burkardt, T. M., Latrouite, C., Montag, C., & Antons, S. (2025). The Digital Media-use Effects (d-MUsE) Model: A comprehensive framework for exploring/studying functional and dysfunctional effects on adolescent wellbeing. *Journal of Behavioral Addictions*, 14(1), 100–113. <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00007>
- Lindquist, E. G., & West, A. E. (2024). What Do My (Online) Friends Think? A Topic Modeling Approach to Identifying Patterns of Response to Self-Injurious Behaviors on Reddit. *Archives of Suicide Research*, 28(2), 537–553. <https://doi.org/10.1080/13811118.2023.2193594>

Lindquist, E. G., Abdurahman, S., Woodward, D. W., & West, A. E. (2023). Sharing is in fact about caring: Care concerns feature prominently in subreddits devoted to self-injurious thoughts and behaviors. *Computers in Human Behavior, 145*, Article 107786. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107786>

Lonergan, A. R., Bussey, K., Fardouly, J., Griffiths, S., Murray, S. B., Hay, P., Mond, J., Trompeter, N., & Mitchison, D. (2020). Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence. *International Journal of Eating Disorders, 53*(5), 755–766. <https://doi.org/10.1002/eat.23256>

Lookingbill, V., & Le, K. (2024). “There’s Always a Way to Get Around the Guidelines”: Nonsuicidal Self-Injury and Content Moderation on TikTok. *Social Media + Society, 10*(2), Article 20563051241254371. <https://doi.org/10.1177/20563051241254371>

López-Gil, J. F., García-Hermoso, A., Smith, L., Firth, J., Trott, M., Mesas, A. E., Jiménez-López, E., Gutiérrez-Espinoza, H., Tárraga-López, P. J., & Victoria-Montesinos, D. (2023). Global Proportion of Disordered Eating in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics, 177*(4), 363–372. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.5848>

López-Muñoz, C., García-Sánchez, R., León-Méndez, M., & Marrero, R. J. (2025). Exploring the Involvement of Personal and Emotional Factors and Social Media Body Image-Related Behaviours on Eating Disorder Symptoms and Body Image Concerns in Women and Men. *Healthcare, 13*(16), 1997. <https://doi.org/10.3390/healthcare13161997>

Lundeen, L. A., McCall, J. R., Bradshaw, A. S., LeBlanc, E. L., & Humphrey, L. (2024). Digital Catharsis or Harmful Exposure? A Thematic Analysis of Self-Directed Violence Reddit Posts. *Social Media + Society, 10*(3), Article 20563051241263562. <https://doi.org/10.1177/20563051241263562>

Marchant, A., Hawton, K., Burns, L., Stewart, A., & John, A. (2021). Impact of Web-Based Sharing and Viewing of Self-Harm-Related Videos and Photographs on Young People: Systematic Review. *Journal of Medical Internet research, 23*(3), e18048. <https://doi.org/10.2196/18048>

Martin, G., Portingale, J., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Krug, I. (2023). Do appearance comparisons mediate the effects of thinspiration and fitspiration on body dissatisfaction, happiness, and disordered eating urges in women’s daily lives? *Body Image, 46*, 108–116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.05.006>

McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A Meta-Analysis of the Effects of Social Media Exposure to Upward Comparison Targets on Self-Evaluations and Emotions. *Media Psychology, 26*(5), 612–635. <https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2180647>

- Mediemyndigheten (2025). *Ungar och medier – En statistisk undersökning av ungas medievanor och attityder till medieanvändning* <https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/ungar-och-medier/mediemyndigheten-rapport-ungar-och-medier.pdf>
- Meier, A., & Krause, H.-V. (2023). Does passive social media use harm well-being? An adversarial review. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 35(3), 169–180. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000358>
- Mikhaylova, O. (2024). Self-representations of the experience of anorexia on YouTube: The joint influence of the explanatory model and the web platform. *New Media & Society*, 26(6), Article 14614448221099172. <https://doi.org/10.1177/14614448221099172>
- Minadeo, M., & Pope, L. (2022). Weight-normative messaging predominates on TikTok—A qualitative content analysis. *PLoS One*, 17(11), Article 0267997. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267997>
- Moloney, F., Amini, J., Sinyor, M., Schaffer, A., Lanctôt, K. L., & Mitchell, R. H. B. (2024). Sex Differences in the Global Prevalence of Nonsuicidal Self-Injury in Adolescents: A Meta-Analysis. *JAMA Network open*, 7(6), e2415436. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.15436>
- Moss, C., Wibberley, C., & Witham, G. (2023). Assessing the impact of Instagram use and deliberate self-harm in adolescents: A scoping review. *International Journal of Mental Health Nursing*, 32(1), 14–29. <https://doi.org/10.1111/inm.13055>
- Munsch, S., Messerli-Bürgy, N., Meyer, A. H., Humbel, N., Schopf, K., Wyssen, A., Forrer, F., Biedert, E., Lennertz, J., Trier, S., Isenschmid, B., Milos, G., Claussen, M., Whinyates, K., Adolph, D., Margraf, J., Assion, H.-J., Teismann, T., Ueberberg, B., Schneider, S. (2021). Consequences of exposure to the thin ideal in mass media depend on moderators in young women: An experimental study. *Journal of Abnormal Psychology*, 130(5), 498–511. <https://doi.org/10.1037/abn0000676>
- Nesi, J., Burke, T. A., Bettis, A. H., Kudinova, A. Y., Thompson, E. C., MacPherson, H. A., Fox, K. A., Lawrence, H. R., Thomas, S. A., Wolff, J. C., Altemus, M. K., Soriano, S., & Liu, R. T. (2021a). Social media use and self-injurious thoughts and behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 87, Article 102038. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102038>
- Nesi, J., Burke, T. A., Lawrence, H. R., MacPherson, H. A., Spirito, A., & Wolff, J. C. (2021b). Online Self-Injury Activities among Psychiatrically Hospitalized Adolescents: Prevalence, Functions, and Perceived Consequences. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(4), 519–531. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00734-4>
- Nicolaou, S., Julià, A., Otero, D., Schmidt, C., Pascual, J. C., Soler, J., Marco-Pallarés, J., & Vega, D. (2025). Reward-related neural activation during social media exposure in young women with non-suicidal self-injury: Evidence for a continuum of severity in the reward network. *Translational Psychiatry*, 15(1), 308. <https://doi.org/10.1038/s41398-025-03536-8>

Nordic Women Report (Allers Group/Femina, 2025) Nedladdad från nätet 20251113 <https://www.aller.se/wp-content/uploads/2025/11/The-Nordic-Women-Report-2025-1.pdf>

Nutley, S. B., Burén, J., & Thorell, L. B. (2023). COVID-19 Restrictions Resulted in Both Positive and Negative Effects on Digital Media Use, Mental Health, and Lifestyle Habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(16), 6583. <https://doi.org/10.3390/ijerph20166583>

Nutley, S., & Thorell, L. (2021). Digitala medier och psykisk ohälsa hos barn och ungdomar: En forskningsöversikt. Statens medieråd. [https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2021/digitala-medier-och-psykisk-ohalsa-hos-barn-och-ungdomar-en-forskningsoversikt\\_v4\\_rgb.pdf](https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2021/digitala-medier-och-psykisk-ohalsa-hos-barn-och-ungdomar-en-forskningsoversikt_v4_rgb.pdf)

Ohlis A, Jablonska B, Narusyte J, Dal H. (2022). *Epidemiologisk kartläggning av ätstörningar och ätstörningsvård i Region Stockholm*. Stockholm: Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Region Stockholm. Rapport 2022:11.

Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S. J., & Kievit, R. A. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature communications*, 13(1), 1649. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>

Orsolini, L., Reina, S., Longo, G., & Volpe, U. (2024). "Swipe & slice": Decoding digital struggles with non-suicidal self-injuries among youngsters. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1403445. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1403445>

Padín, P. F., González-Rodríguez, R., Verde-Diego, C., & Vázquez-Pérez, R. (2021). Social media and eating disorder psychopathology: A systematic review. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(3), Article 6. <https://doi.org/10.5817/CP2021-3-6>

Park, E., Kim, W.-H., & Kim, S.-B. (2022). What Topics Do Members of the Eating Disorder Online Community Discuss and Empathize with? An Application of Big Data Analytics. *Healthcare (Basel)*, 10(5), Article 928. <https://doi.org/10.3390/healthcare10050928>

Pastore, M., Indrio, F., Bali, D., Vural, M., Giardino, I., & Pettoello-Mantovani, M. (2023). Alarming Increase of Eating Disorders in Children and Adolescents. *The Journal of Pediatrics*, 263, 113733. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2023.113733>

Picardo, J., McKenzie, S. K., Collings, S., & Jenkin, G. (2020). Suicide and self-harm content on Instagram: A systematic scoping review. *PloS one*, 15(9), e0238603.

Portingale, J., Girardin, S., Liu, S., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Krug, I. (2024). Daily Bi-directional effects of women's social media-based appearance comparisons, body satisfaction, and disordered eating urges. *Journal of Eating Disorders*, 12(1), 129. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-01096-8>

Pritchard, T. R., Lewis, S. P., & Marcincinova, I. (2021). Needs of Youth Posting About Nonsuicidal Self-Injury: A Time-Trend Analysis. *Journal of Adolescent Health*, 68(3), 532–539. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.06.038>

Ramírez-Cifuentes, D., Freire, A., Baeza-Yates, R., Sanz Lamora, N., Álvarez, A., González-Rodríguez, A., Lozano Rochel, M., Llobet Vives, R., Velazquez, D. A., Gonfaus, J. M., & González, J. (2021). Characterization of Anorexia Nervosa on Social Media: Textual, Visual, Relational, Behavioral, and Demographical Analysis. *Journal of Medical Internet research*, *23*(7), e25925. <https://doi.org/10.2196/25925>

Record, R. A., Straub, K., & Stump, N. (2020). #Selfharm on #Instagram: Examining User Awareness and Use of Instagram's Self-harm Reporting Tool. *Health Communication*, *35*(7), 894–901. <https://doi.org/10.1080/10410236.2019.1598738>

Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2020). A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*, *49*(2), 399–409. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0>

Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., Truby, H., & McCaffrey, T. A. (2020). Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, *77*(1), 19–40. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12581>

Ruggieri, S., Contentezza, R., Casella, M., Cernigliaro, A., Cosentini, I., Drago, G., Coco, G. L., Semola, M. R., & Gullo, S. (2025). Social and individual factors associated with eating disorders risk among adolescents in secondary schools of Sicily (south-Italy). *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, *19*(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00940-2>

Ruiz-Centeno, C., Cueto-Galán, R., Pena-Andreu, J. M., & Fontalba-Navas, A. (2025). Problematic internet use and its relationship with eating disorders. *Frontiers in Public Health*, *13*, Article 1464172. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1464172>

Rymer, L. J., Dodd, A., & Bell, B. T. (2024). “I thought that crying was weakness”: a thematic analysis of emotional experience in an online self-harm forum. *Journal of Mental Health (Abingdon, England)*, *33*(5), 638–644. <https://doi.org/10.1080/09638237.2024.2390389>

Sanzari, C. M., Gorrell, S., Anderson, L. M., Reilly, E. E., Niemiec, M. A., Orloff, N. C., Anderson, D. A., & Hormes, J. M. (2023). The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. *Eating Behaviors*, *49*, 101722. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722>

Sarda, E., El-Jor, C., Shankland, R., Hallez, O., Patiram, D., Nguyen, C., Duflos, N., Durand, Y., Pozo, G. D., Ezan, P., Dechelotte, P., Rodgers, R., & Flaudias, V. (2025). Social media use and roles of self-objectification, self-compassion and body image concerns: a systematic review. *Journal of Eating Disorders*, *13*(1), 192. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01353-4>

- Saunders, J. F., Eaton, A. A., & Aguilar, S. (2020). From self(ie)-objectification to self-empowerment: The meaning of selfies on social media in eating disorder recovery. *Computers in Human Behavior, 111*, Article 106420.
- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2018). Self-objectification and disordered eating: A meta-analysis. *The International Journal of Eating Disorders, 51*(6), 483–502. <https://doi.org/10.1002/eat.22854>
- Scheiber, R., Diehl, S., & Karmasin, M. (2023). Socio-cultural power of social media on orthorexia nervosa: An empirical investigation on the mediating role of thin-ideal and muscular internalization, appearance comparison, and body dissatisfaction. *Appetite, 185*, 106522. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106522>
- Schock, B., Kuraner, S. E., Westphal, M., & Bonanno, G. A. (2025). How “algo-speak” is changing online discourse on suicide and self-harm: A pilot study. *Traumatology (Tallahassee, Fla.)*. <https://doi.org/10.1037/trm0000581>
- Sharma, A., & Vidal, C. (2023). A scoping literature review of the associations between highly visual social media use and eating disorders and disordered eating: a changing landscape. *Journal of Eating Disorders, 11*(1), Article 170. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00898-6>
- Sheppard, A., & Ricciardelli, R. (2023). Bio-citizens online: A content analysis of pro-ana and weight loss blogs. *The Canadian Review of Sociology, 60*(2), 259–275. <https://doi.org/10.1111/cars.12426>
- Silva, S. C., Elmashhara, M. G., & Sousa, M. I. (2023). The body dissatisfaction role in the adoption of compulsive healthy eating behaviors. *International Review on Public and Nonprofit Marketing, 20*(4), 853–873. <https://doi.org/10.1007/s12208-022-00357-z>
- Simons, E. I., Noteboom, F., & Furth, E. F. (2024). Pro-anorexia coaches prey on individuals with eating disorders. *The International Journal of Eating Disorders, 57*(1), 124–131. <https://doi.org/10.1002/eat.24074>
- Sjöström, D. K., Mendonca Lindström, T., Kapetanovic, S., & Claesdotter-Knutsson, E. (2024). Helpful or Not? A Qualitative Study on Female Adolescents' Experience of TikTok When Recovering From Anorexia Nervosa. *The International Journal of Eating Disorders, 57*(11), 2217–2227. <https://doi.org/10.1002/eat.24265>
- Smahelova, M., Drtilova, H., Smahel, D., & Cevelicsek, M. (2020). Internet Usage by Women with Eating Disorders during Illness and Recovery. *Health Communication, 35*(5), 628–636. <https://doi.org/10.1080/10410236.2019.1582135>
- So, B., & Kwon, K. H. (2023). The Impact of Thin-Ideal Internalization, Appearance Comparison, Social Media Use on Body Image and Eating Disorders: A Literature Review. *Journal of Evidence-Based Social Work (2019), 20*(1), 55–71. <https://doi.org/10.1080/26408066.2022.2117582>

Socialstyrelsen, (2022). Ökning av fall av avsiktlig självdestruktiv handling bland flickor under pandemiåret 2021. Nedladdad från internet 202521119 <https://www.socialstyrelsen.se/contentassets/4951b1202f2e400b9aa030f-0d2801ec0/2022-10-8154.pdf>

Srivastava, P., Felonis, C. R., Clancy, O. M., Wons, O. B., Abber, S. R., & Juaras-cio, A. S. (2022). Real-time predictors of body dissatisfaction in females with binge eating: An ecological momentary assessment study. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(4), 1547-1553. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01296-0>

Steele, M. A., Power, J., & Smith, H. P. (2022). A Functional Approach to the Assessment of Non-Suicidal Self-Injury on YouTube. *Issues in Mental Health Nursing*, 43(9), 808–817. <https://doi.org/10.1080/01612840.2022.2072547>

Stice, E. (1994). Review of the evidence for a sociocultural model of bulimia nervosa and an exploration of the mechanisms of action. *Clinical Psychology Review*, 14(7), 633–661 [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(94\)90002-7](https://doi.org/10.1016/0272-7358(94)90002-7)

Stice, E. (2001). A Prospective Test of the Dual-Pathway Model of Bulimic Pathology: Mediating Effects of Dieting and Negative Affect. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(1), 124–135.

Stice, E., Marti, C. N., & Durant, S. (2011). Risk factors for onset of eating disorders: evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49(10), 622–627. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.009>

Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: a synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985–993. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00488-9](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00488-9)

Stirling, F. J., & Lewis, S. P. (2025). Broadcasting Self-Injury for Change: Exploring the Presentation of Advocacy Strategies on YouTube. *Deviant Behavior*, 46(5), 568–584. <https://doi.org/10.1080/01639625.2024.2357824>

Storasystemrapporten, Storasyster (2025) Nedladdad från nätet 20251113 <https://storasyster.org/wp-content/uploads/2025/05/Storasystemrapporten-2025-1.pdf>

Strand, M., & Gustafsson, S. A. (2020). Mukbang and Disordered Eating: A Netnographic Analysis of Online Eating Broadcasts. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 44(4), 586–609. <https://doi.org/10.1007/s11013-020-09674-6>

Strickland, S. R., Medina Fernandez, A., & Keel, P. K. (2025). TikTok and disordered eating: Delineating temporal associations and effects of a ban. *Eating Behaviors*, 58, 102024. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2025.102024>

Strobel, C. B. S., & Lennon, J. (2023). Men in online eating disorder recovery spaces: Gendered barriers, content moderation, and narrative experimentation. *Sociology Compass*, 17(11). <https://doi.org/10.1111/soc4.13156>

- Stänicke, L. I. (2023). 'I chose the bad': Youth's meaning making of being involved in self-harm content online during adolescence. *Child & Family Social Work*, 28(1), 160–170. <https://doi.org/10.1111/cfs.12950>
- Stänicke, L. I., Hermansen, M. H., & Halvorsen, M. S. (2024). A transitional object for relatedness and self-development—A meta-synthesis of youths' experience of engagement in self-harm content online. *Child & Family Social Work*, 29(1), 270–286. <https://doi.org/10.1111/cfs.13058>
- Stänicke, L. I., Jessen, R. S., Staksrud, E., Stoilova, M., Graham, R., Livingstone, S., & Jensen, T. K. (2025). The Eclipse of Young people's Life: The Importance of Exploring Engagement in Self-Harm Content Online in Psychotherapy. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, 24(1), 54–67. <https://doi.org/10.1080/15289168.2025.2450193>
- Sukunesan, S., Huynh, M., & Sharp, G. (2021). Examining the Pro-Eating Disorders Community on Twitter Via the Hashtag #proana: Statistical Modeling Approach. *JMIR Mental Health*, 8(7), Article 24340. <https://doi.org/10.2196/24340>
- Sung, B., & Lee, J. (2025). The influence of YouTube binge eating vlog viewing on perception and behavior among South Korean women, aged 20s to 30s, with binge eating tendencies: a qualitative analysis. *International Journal of Mental Health*, 54(3), 368–394. <https://doi.org/10.1080/00207411.2024.2377810>
- Sung, J., Hong, J.-Y., Kim, J., Jung, J., Choi, S., Kang, J. Y., & Han, M. A. (2024). Mukbang and Cookbang watching and dietary behavior in Korean adolescents. *Nutrition Research and Practice*, 18(4), 523. <https://doi.org/10.4162/nrp.2024.18.4.523>
- Susi, K., Glover-Ford, F., Stewart, A., Knowles Bevis, R., & Hawton, K. (2023). Research Review: Viewing self-harm images on the internet and social media platforms: systematic review of the impact and associated psychological mechanisms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(8), 1115–1139. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13754>
- Svenskarna och internet, Internetstiftelsen (2020) Nedladdad från nätet 20251208 <https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2020/sociala-medier/7-av-10-av-de-mellan-12-15-ar-anvande-tiktok-i-forsta-kvartalet-2020/#aldrar-tiktok-twitch>
- SVT (2025). Så bryter TikTok mot sina egna regler – smalhets sprids bland unga <https://www.svt.se/nyhetskoll/sa-bryter-tiktok-mot-sina-egna-regler-smalhets-sprids-bland-unga>
- Talbot, C. V., Campbell, C. E. R., & Greville-Harris, M. (2023). "Your struggles are valid, you are worthy of help and you deserve to recover": narratives of recovery from orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders*, 28(1), <https://doi.org/10.1007/s40519-023-01554-3>

- Thorn, P., La Sala, L., Hetrick, S., Rice, S., Lamblin, M., & Robinson, J. (2023). Motivations and perceived harms and benefits of online communication about self-harm: An interview study with young people. *Digital Health*, 9, <https://doi.org/10.1177/20552076231176689>
- Tiggemann, M. (2013). Objectification Theory: Of relevance for eating disorder researchers and clinicians? *Clinical Psychologist*, 17(2), 35–45. <https://doi.org/10.1111/cp.12010>
- Trundle, G., Jones, K. A., Ropar, D., & Egan, V. (2023). Prevalence of Victimization in Autistic Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, violence & abuse*, 24(4), 2282–2296. <https://doi.org/10.1177/15248380221093689>
- Valente, M., Renckens, S., Bunders-Aelen, J., & Syurina, E. V. (2022). The #orthorexia community on Instagram. *Eating and Weight Disorders*, 27(2), 473–482. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01157-w>
- Valkenburg, P. M., van Driel, I. I., & Beyens, I. (2022). The associations of active and passive social media use with well-being: A critical scoping review. *New Media & Society*, 24(2), 530–549. <https://doi.org/10.1177/14614448211065425>
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology. General*, 144(2), 480–488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>
- Vickery, A. K., & Woodnutt, S. (2025). Exploring social media use during recovery from an eating disorder: a systematic review. *Mental Health Practice*, 28(3), 20–25. <https://doi.org/10.7748/mhp.2025.e1731>
- Vinró-Alcaraz, C., Reque, C. B., Paslakis, G., & Testa, G. (2025). Idealized Body Images and Fitness Lifestyles on Social Media: A Systematic Review Exploring the Link Between Social Media Use and Symptoms of Orthorexia Nervosa and Muscle Dysmorphia. *European Eating Disorders Review*. <https://doi.org/10.1002/erv.70027>
- Von Ash, T., Huynh, R., Deng, C., & White, M. A. (2023). Associations between mukbang viewing and disordered eating behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 56(6), 1188–1198. <https://doi.org/10.1002/eat.23915>
- Vuong, A. T., Jarman, H. K., Doley, J. R., & McLean, S. A. (2021). Social Media Use and Body Dissatisfaction in Adolescents: The Moderating Role of Thin- and Muscular-Ideal Internalisation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13222. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413222>
- Wang, Y., Wang, J., Geng, J., Wang, H., & Lei, L. (2023). Body talk on social networking sites and restrained eating among adolescents: A test of a multiple mediation model. *Body Image*, 45, 145–152. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.002>

- Werling, A. M., Kuzhippallil, S., Emery, S., Walitza, S., & Drechsler, R. (2022). Problematic use of digital media in children and adolescents with a diagnosis of attention-deficit/hyperactivity disorder compared to controls. A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions, 11*(2), 305-325. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00007>
- Wick, M. R., & Keel, P. K. (2020). Posting edited photos of the self: Increasing eating disorder risk or harmless behavior? *International Journal of Eating Disorders, 53*(6), 864–872. <https://doi.org/10.1002/eat.23263>
- Winstone, L., Mars, B., Ferrar, J., Moran, P., Penton-Voak, I., Grace, L., & Biddle, L. (2023). Investigating How People Who Self-harm Evaluate Web-Based Lived Experience Stories: Focus Group Study. *JMIR Mental Health, 10*, <https://doi.org/10.2196/43840>
- Wolff, J. C., Thompson, E., Thomas, S. A., Nesi, J., Bettis, A. H., Ransford, B., Scopelliti, K., Frazier, E. A., & Liu, R. T. (2019). Emotion dysregulation and non-suicidal self-injury: A systematic review and meta-analysis. *European psychiatry: the journal of the Association of European Psychiatrists, 59*, 25–36. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2019.03.004>
- Wu, H., Zhou, X., Chen, D., Zheng, Y., & You, J. (2024). Longitudinal association between social media exposure and nonsuicidal self-injury among adolescents: Investigating the directionality by within-person effects. *Current Psychology, 43*(11), 9744–9754. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05128-5>
- Wu, Y., Harford, J., Petersen, J., & Prichard, I. (2022). “Eat clean, train mean, get lean”: Body image and health behaviours of women who engage with fitspiration and clean eating imagery on Instagram. *Body Image, 42*, 25–31. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.05.003>
- Wu, Y., Kemps, E., & Prichard, I. (2024). Digging into digital buffets: A systematic review of eating-related social media content and its relationship with body image and eating behaviours. *Body Image, 48*, Article 101650. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101650>
- Wu, Y., Kemps, E., & Prichard, I. (2025). “Mind your figure! Watch, but don’t eat”: A content analysis of eating and appearance-related messages in eating videos on social media. *Body Image, 53*, <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101883>
- Wyssen, A., Leins, J., Reichenberger, J., Blechert, J., Munsch, S., & Steins-Loeber, S. (2020). Body-related cognitive distortions (thought–shape fusion body) associated with thin-ideal exposure in female students—An ecological momentary assessment study. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 27*(2), 220–227. <https://doi.org/10.1002/cpp.2421>
- Xiang, K., & Kong, F. (2024). Passive social networking sites use and disordered eating behaviors in adolescents: The roles of upward social comparison and body dissatisfaction and its sex differences. *Appetite, 198*, 107360. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107360>

Yao, L., Niu, G., & Sun, X. (2021). Body Image Comparisons on Social Networking Sites and Chinese Female College Students' Restrained Eating: The Roles of Body Shame, Body Appreciation, and Body Mass Index. *Sex Roles, 84*(7-8), 465-476. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01179-1>

Zetterqvist, M., Jonsson, L. S., Landberg, Å., & Svedin, C. G. (2021). A potential increase in adolescent nonsuicidal self-injury during covid-19: A comparison of data from three different time points during 2011-2021. *Psychiatry Research, 305*, 114208. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114208>

Zimmer-Gembeck, M. J., Hawes, T., Scott, R. A., Campbell, T., & Webb, H. J. (2023). Adolescents' online appearance preoccupation: A 5-year longitudinal study of the influence of peers, parents, beliefs, and disordered eating. *Computers in Human Behavior, 140*, 107569. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107569>

Zimmerman, J., De Rezende, A., Wright, A. M., Lord, K. M., & Brown-Schmidt, S. (2022). Cognitive Implications of Engaging With "Fitspiration" Content on Social Media. *Collabra: Psychology, 8*(1), 37458. <https://doi.org/10.1525/collabra.37458>

Žmavc, M., Horvat, J., Židan, M., & Selak, Š. (2025). The effectiveness of school-based interventions to reduce problematic digital technology use and screen time: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions, 14*(2), 571-589. <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00043>

# Förteckning över bilagor

## Allmänna bilagor

**Bilaga 1.** Ordlista över viktiga eller vanligt förekommande begrepp

## Ätstörningar

**Bilaga 2.** Översiktsartiklar avseende sociala medier och ätstörningar

**Bilaga 3.** Studier av innehåll utan deltagare

**Bilaga 4.** Kvalitativa studier – studier med deltagare

**Bilaga 5.** Kvantitativa studier – tvärsnittsstudier

**Bilaga 6.** Kvantitativa studier – longitudinella studier

**Bilaga 7.** Kvantitativa studier – experimentella studier

## Självskadebeteenden

**Bilaga 8.** Översiktsartiklar avseende sociala medier och självskadebeteenden

**Bilaga 9.** Studier av innehåll utan deltagare

**Bilaga 10.** Kvalitativa studier – studier med deltagare

**Bilaga 11.** Kvantitativa studier – tvärsnittsstudier och experimentella studier

**Bilaga 12.** Kvantitativa studier – longitudinella studier

**Bilaga 13.** Grå litteratur

## Bilaga 1. Ordlista över vanligt förekommande termer relaterade till sociala medier

Fenomen	Definition
<b>Algospeak</b>	En vokabulär med kodord som används för att undvika automatiserad moderering av inlägg på sociala medier (t.ex. "sewerslide" istället för "suicide"). Det möjliggör fortsatt spridning av skadligt innehåll trots säkerhetsåtgärder på plattformarna.
<b>Ana-buddy / Mia-buddy</b>	Begreppet "buddy" syftar till annan person i ätstörningskretsar som uppmuntrar ätstörningsrelaterade beteenden.
<b>Algorithmic amplification</b>	Algoritm förstärkning ( <i>amplification</i> ) innebär ökad exponering för ett visst innehåll efter interaktion med liknande innehåll, t.ex. pro-ana eller självskadeinnehåll på grund av att man klickat på ett inlägg med liknande innehåll.
<b>Body checking</b>	Inlägg eller videos där specifika kroppsdelar exponeras särskilt (t.ex. mage, nyckelben) för att visa på smalhet eller utveckling mot målkroppen.
<b>Body surveillance (Kroppsövervakning)</b>	Kontinuerlig självövervakning av utseendet (t.ex. frekvent tagande av selfies, bildredigering och kontroll av vinklar), vilket förstärks av sociala mediemiljöer som premierar idealiserade kropps bilder.
<b>Cookbang</b>	En variant av mukbang där innehållsskaparen först tillagar maten och därefter äter stora mängder framför kameran. Fokus ligger på estetik, presentation och uppvisning snarare än enbart konsumtion.
<b>Creator (used in ED/NSSI contexts)</b>	Innehållsskapare vars personliga psykiska svårigheter utgör en central del av plattformens identitet, vilket kan skapa parasociala relationer som påverkar följares beteenden, attityder och självuppfattning.
<b>Deliberate self-harm (DSM)</b>	Medvetet skada sig själv. Begrepp som används som synonym för NSSI.
<b>ED-twt /edtw</b>	En löst sammansatt gemenskap på Twitter/X där användare publicerar och interagerar kring ätstörningsrelaterat innehåll, inklusive både material som främjar ätstörningar och innehåll med återhämtningsfokus.
<b>Fear of missing out (FOMO)</b>	Rädsla för att missa något via sociala medier om man inte ständigt kollar sina notiser. Förkortning FOMO används en hel del i Sverige.
<b>Fitspiration/fitspo</b>	Bilder eller videor som framställer och främjar ett tränat, starkt eller "hälsosamt" kroppsideal, ofta med betoning på disciplin, prestation och kroppskontroll.
<b>For You Page (FYP)</b>	Tiktoks algoritmstyrda startsida där innehåll anpassas baserat på användarens tidigare interaktioner. Särskilt betydelsefull eftersom användare kan exponeras för ätstörnings- eller självskadeinnehåll utan att aktivt söka efter det.
<b>Highly Visual SM (HVSM)</b>	Sociala medieplattformar där visuellt och utseendefokuserat innehåll dominerar, såsom Instagram, TikTok och Snapchat.
<b>Meanspiration/ Meanspo</b>	Innehåll som använder förolämpningar, skam eller aggressiv "motivation" för att driva individer mot restriktivt ätande, viktnedgång eller extrem självdisciplin.
<b>Mukbang</b>	Videoförmått där en värd konsumerar stora mängder mat samtidigt som hen interagerar med publiken eller recenserar maten. Begreppet härstammar från koreanska ord för "äta" och "sända".
<b>Non-suicidal self-injury (NSSI)</b>	Icke-suicid-relaterat självskadebeteende. Förkortningen NSSI används ofta även i svenska forum.

Fenomen	Definition
<b>Ortorexi (Orthorexia)</b>	Ett tvångsmässigt förhållande till "ren" eller "hälsosam" mat där strävan efter renhet och kontroll, snarare än viktnedgång, utgör den primära drivkraften.
<b>Pro-Ana</b>	Förkortning för "promotion of anorexia", vilket avser innehåll som främjar beteenden, normer eller ideal kopplade till ätstörningen anorexi.
<b>Pro-ana coach</b>	Personer inom pro-ED-miljöer som aktivt kontakter och manipulerar sårbara användare, ofta genom att pressa dem till viktnedgång, delning av kroppsbilder eller efterlevnad av extrema regler. Beteendet har beskrivits som liknande grooming.
<b>Pro-Mia</b>	Förkortning för "promotion of bulimia", vilket avser innehåll som främjar beteenden relaterade till ätstörningen bulimi.
<b>Pro-recovery content</b>	Innehåll som syftar till att stödja återhämtning från ätstörningar. Avsikten är ofta positiv, men materialet kan samtidigt reproducera idealiserade kroppar, tävlingsinriktade återhämtningsnarrativ eller subtilt triggande inslag.
<b>Self-objectification</b>	En psykologisk process där individer i första hand betraktar sina kroppar ur ett tänkt åskådarperspektiv, vilket kan leda till ökad kroppsövervakning, skam och kroppsmissnöje.
<b>Self-injuries thoughts and behavior (SITB)</b>	Tankar och beteende relaterade till självskada. Begrepp som används när man vill inkludera inte bara självskada (beteendet) utan även tankar kring att skada sig själv.
<b>Self-tracking (vid ätstört beteende/ätstörning)</b>	Estetiserad dokumentation av kalorier, vikt, fasteperioder eller personliga "mål", ofta synliggjord i profiler, höjdpunkter eller fastnålade inlägg.
<b>SHTWT /shtwt</b>	En självskadegemenskap på Twitter/X identifierad genom taggen #shtwt, där användare delar NSSI-relaterat innehåll, ofta i kodad form, och aktivt söker interaktion med andra.
<b>Sulbang</b>	Ett videoformat motsvarande mukbang, men med fokus på konsumtion av alkohol snarare än mat.
<b>Thinspiration/ thinspo</b>	Bilder eller videor som framställer och främjar ett extremt smalt kroppsideal.
<b>Trigger Warning (TW)</b>	En märkning i inlägg eller användarbiografier som signalerar förekomst av potentiellt triggande material, såsom innehåll relaterat till ätstörningar, självskadebeteende eller trauma.
<b>"What I eat in a day" (WIEIAD)</b>	En social medietrend där en person filmar och delar allt som hen äter under ett helt dygn.

## Bilaga 2. Översiktsartiklar avseende sociala medier och ätstörningar

Referens och årtal	Population	Mått på sociala medier	Mått på ätstörningar	Antal och typ av studier	Resultat
Bonfanti et al. (2024) 2008-2024	Unga vuxna (12,7-35,8 år), 85,6 % kvinnor	Online social jämförelse (generell, fysisk, uppåt/nedåt) på olika plattformar	Negativ/positiv kroppsbild ätstörningssymptom	19, endast tvärsnitt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Högre online social jämförelse var måttligt kopplat till större ätstörningssymptom (<math>r = 0,36</math>).</li> <li>Effekterna var starkare i studier som undersökte vissa plattformar (Facebook, TikTok, Youtube), hade äldre deltagare, var nyare, hade lägre risk för bias, var genomförda utanför Europa, inkluderade högre andel kvinnor och studerade uppåtgående jämförelser.</li> </ul>
Donovan (2024) 2017-2022	Ungdomar 11-17 år (pojkar och flickor) i community- och öppenvårsmiljöer.	Typ av plattform, deltagande i bildledning och jämförelser online	Ätstörningskognitioner, kroppsuppfattning, självbild, risk för ätstörningar	6, endast tvärsnitt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sociala medier inte direkt kopplade till ätstörningar, men bidrar till tankar kring kroppsmisnöje, idealisering av smalhet, dietrestriktion.</li> <li>Risikfaktorer: sociala jämförelser, låg självkänsla, föräldra- och kamrattryck, bildbaserade plattformar (särskilt Instagram, Snapchat).</li> <li>Skyddsfaktorer: positiv kroppstillfredsställelse och stödjande relationer online, särskilt via modererade forum.</li> <li>Föräldrar och kamrater har skyddande roll genom att påverka hur man interagerar med sociala medier och minska pressen kring utseende.</li> </ul>
Faelens et al. (2021) 2016-2020	Ungdomar, unga vuxna (majoritet kvinnor)	Typ av användning & innehåll (Instagram)	Kroppsbild, kroppsmisnöje, internalisering av ideal, ätstörningssymtom	39, tvärsnitt, longitudinella, experimentella	<ul style="list-style-type: none"> <li>Små till måttliga samband mellan användning av Instagram och utseenderelaterade jämförelser, kroppsmisnöje, symtom på ätstörning</li> <li>Social jämförelse och internalisering av kroppsideal medierar sambandet mellan sociala medier och kroppsmisnöje/ätstörning.</li> </ul>
Kircaburun et al. (2021) 2008-2019	Mukbangtittare, främst unga vuxna	Tittande på mukbangvideos;	Matvanor, ätbeteenden och psykisk hälsa	4, endast tvärsnitt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tittande på Mukbang kan ha både positiva effekter (minskad ensamhet, social gemenskap) och negativa konsekvenser (påverkade matvanor, risk för ätstörningsliknande beteenden).</li> </ul>
Padin et al. (2021) ≤ 2021	Tonåringar, universitetsstudenter); majoritet kvinnor	Interaktioner på sociala medier, fotodelning, selfies, utseenderelaterade jämförelser	Kroppsmisnöje, restriktivt ätande, hetsätning, symtom på ätstörning	19, tvärsnitt, longitudinella, experimentella	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interaktion på sociala medier kopplade till symtom på ätstörning.</li> <li>Internalisering av smalhetsideal och social jämförelse förekom frekvent och diskuterades som möjliga förklarande faktorer.</li> <li>Könsskillnader: kvinnor mer påverkade, men viss påverkan även för män.</li> </ul>

Referens och årtal	Population	Mått på sociala medier	Mått på ätstörningar	Antal och typ av studier	Resultat
Rounsefell et al. (2020) 2005–2019	Vuxna 18–30 år, mest Universitetsstudenter	Bildinnehåll relaterat till kropp eller mat. Passiv och aktiv användning	Symtom ätstörningar, fokusering på utseende/smalhet	26, tvärsnitt, 4 kvalitativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jämförande och negativ användning av sociala medier är kopplad till ökad risk för ätstörningssymtom.</li> <li>Internalisering av smalhetsideal och jämförelser medierar sambandet.</li> <li>Exponering för idealiserade bilder (t.ex. kändisar, fitnessinnehåll och selfies) är kopplat till kroppsmissnöje och restriktiva ätbeteenden.</li> <li>Kvalitativa studier visar att unga är medvetna om sociala mediernas negativa påverkan, men samtidigt fortsätter de att söka extern bekräftelse och jämföra sig med andra.</li> </ul>
Sharma & Vidal (2023) 2008–2022	Ungdomar och unga vuxna  Kvinnor och män, global spridning.	Förberedelse och publicering av selfies, redigering, engagemang (kommentarer/gilla)	Ätstörningar och störd ätning, negativ kropps bild, självkänsla, psykologisk påverkan	Ungefär 20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Könsskillnader: Kvinnor mer i visuellt självrelaterat innehåll (t.ex. selfies, fitspiration), vilket ökade kroppsmissnöje. Män mer ideal kring muskler.</li> <li>Aktivt engagemang starkare negativ effekt än passivt engagemang.</li> <li>Bekräftelsesökande (likes, kommentarer) och social jämförelse medierade sambandet mellan användning och negativa utfall.</li> <li>Algoritmer och filter förstärkte exponering för kroppsideal, vilket ökade riskerna, särskilt hos unga kvinnor.</li> </ul>
So & Kwon (2023) 2012–2021	Ungdomar unga vuxna, båda kön	Utseenderelaterad jämförelse, selfie- och fotoredigering, följa utseendefokuserade konton, kroppspositivistiskt innehåll	Kropps bild (kroppsmissnöje, internalisering av smalhetsideal) och ätstörningsrelaterade symtom (inklusive binge eating)	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sociala medier kan förstärka kroppsmissnöje och ätstörningssymtom via internalisering av smalhetsideal och social jämförelse.</li> <li>Selfie/redigeringsbeteenden ökar risken för kroppsmissnöje.</li> <li>Positiva effekter: #BoPo och exponering för oredigerade bilder kan främja självacceptans och kroppstillfredsställelse.</li> <li>Individer med befintliga ätstörningar kan få förvärrade symtom vid hög användning av sociala medier.</li> </ul>
Vickery & Woodnutt (2025) 2017–2022	Personer i återhämtning från olika ätstörningar	Användning av sociala medier och forum under återhämtning	Återhämtning, motivation, återfall, upplevelse av stöd	9, endast kvalitativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Positiva: Stöd, inspiration, motivation, lära av de som kommit ur en ätstörning, främja hälsosam relation till mat och träning, utmana stigma.</li> <li>Negativa: Innehåll som glorifierar ätstörningar, triggers som kan orsaka återfall och förstärkning av tidigare beteenden och skadligt innehåll.</li> <li>Återhämtning beskrivs som en individuell och utmanande process, där sociala medier kan både stödja och hindra framsteg.</li> </ul>

Referens och årtal	Population	Mått på sociala medier	Mått på ätstörningar	Antal och typ av studier	Resultat
Vintró-Alcaraz et al. (2025) 2016-2021	Vuxna och ungdomar, båda kön, mest kvinnor	Tittande på SM-innehåll relaterat till hälsosam kost, och motion/fitness	Symtom på ortorexi och vanor för matintag	8, endast tvärsnitt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Innehåll relaterat till hälsosam kost och träning kopplat till ortorexi</li> <li>Fitspiration underlättade internaliseringen av atletiska ideal och främjade både uppåt- och nedåtgående jämförelser av utseende, vilket var kopplat till ökade symtom på ortorexi (alla studier utom en).</li> </ul>
Wu et al. (2024) 2015-2023	Ungdomar och unga vuxna (främst 13-30 år), båda könen, men flest kvinnor	Inlägg om utseende eller mat (t.ex. "What I eat in a day", thin-spiration)  Engagemang ("likes", kommentarer), delningar och egen exponering	Kroppsmisnöje, kroppsuppfattning, internalisering av ideal.  Ätstörningsrelaterade symtom (restriktivt ätande, hetsätning). Sekundärt: negativ affekt, låg självkänsla, social jämförelse, depressiva symtom.	10 studier, tvärsnitts, experimentell och innehålls-analys	<ul style="list-style-type: none"> <li>Samband mellan ätstörningsrelaterat innehåll och kroppsmisnöje (<math>r \approx 0,30-0,40</math>) samt ätstörningssymtom (<math>r \approx 0,36</math>).</li> <li>Starkast samband för kvinnor, men ibland ökade risker för pojkar exponerade för muskelideal.</li> <li>Posta bilder, kommentera, jämförelser var mer skadliga än passivt scrollande.</li> <li>Kvalitativa fynd: upplevt gruppstöd i pro-ED-nätverk men även förstärkning av sjukdomsbeteenden.</li> <li>Matrelaterat innehåll (t.ex. "What I Eat in a Day", "cheat meal", "healthy recipes") bidrog till internalisering av dietnormer och ideal.</li> <li>Matrelaterat innehåll via flöden och rekommenderat innehåll noterades som förstärkande faktorer i flera studier.</li> </ul>

### Bilaga 3. Studier av innehåll relaterat till ätstörningar

Referens	Frågeställning	Metod	Resultat
Benzel et al. (2025)	Hur gestaltas ätstörningar på Tiktok, och hur form as inläggen av plattformens tekniska möjligheter?	Studien utgick från grounded theory.  10 videor samlades in via ett nytt TikTok-konto där forskarna sökte efter relevanta termer och hashtags.  Kvalitativ innehållsanalys.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vardagliga matvanor och ätstörningsrelaterade beteenden i privata miljöer som sovrum, kök och vardagsrum.</li> <li>Återkommande fokus på kontroll, skuld och kroppsliga konflikter kopplade till mat och ätande.</li> <li>TikTok-specifika funktioner används aktivt: loopar, upprepningar, musik, hashtags och överlagd text.</li> <li>Framställningen är ofta estetiserad och polerad, där "autenticitet" blandas med prestation och visuellt tilltalande uttryck.</li> <li>Vissa videor beskriver återhämtning eller ambivalens, där användarna pendlar mellan stagnation och framsteg i sina ätbeteenden.</li> </ul>
Davis et al. (2023)	Hur ser innehållet ut i #WhatIEatInADay-videor på TikTok?	100 videor som i snitt hade flera miljoner visningar.  Reflexiv tematisk analys	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lifestyle-videor (ca 60 %):</li> <li>Estetiska videor med fokus på "clean eating", stylad mat och polerade miljöer.</li> <li>Smalhetsnormer och viktrelaterade budskap återkom ofta, både visuellt och i text.</li> <li>En fjärdedel visade eller antydde beteenden som kan kopplas till ätstörningar.</li> <li>Ibland normalisering av ätande hos överviktiga personer, men detta var mindre vanligt.</li> <li>Only eating-videor (ca 40 %):</li> <li>Mindre fokus på livsstil och mer på själva maten.</li> <li>Snabb musik, emojis och korta klipp dominerade formspråket.</li> <li>Inslag av ironi, särskilt som en reaktion på mer "perfekta" livsstilsformat.</li> <li>I drygt en tredjedel förekom stora mängder mat, ibland i form av utmaningar.</li> </ul>
Farhat Nova et al. (2024)	Hur används #meanspo inom en pro-ED-gemenskap på X, med fokus på hur användare engagerar sig i och presenterar #meanspo-innehåll.	Av drygt 32 000 ED-relaterade inlägg filterades 752 #meanspo-poster från 360 användare).  Kvalitativ kodning	<ul style="list-style-type: none"> <li>#meanspo användes inte bara för aggressivt, hårt ED-innehåll utan också för vardagligt ED-relaterat innehåll.</li> <li>De flesta inlägg var textbaserade och riktade antingen till en själv eller till andra gruppen.</li> <li>En mindre del var tydligt aggressiva motivationstexter, medan stödsökande inlägg ofta handlade om tips, "ana-buddies" eller direkta önskemål om att bli "meanspo'd".</li> <li>Ojämn modereringen: mycket aggressivt innehåll låg kvar, medan annat togs bort eller gjordes privat.</li> <li>ED-markörer (t.ex. kroppsfokuserade användarnamn, trigger warnings) visades ofta. Olika användare höll sig oftast till antingen aggressivt eller icke-aggressivt innehåll, snarare än båda.</li> </ul>
Goh et al. (2022)	Hur framställs återhämtning från ätstörningar? Vilken bildtyp förekommer och vilka tecken på ätstörning syns?	Senaste 600 offentliga inläggen från hashtags #EDRecovery och #EatingDisorderRecovery på Instagram. Kvantitativ frekvenskartläggning med en induktiv tematisk analys	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vanligaste typerna av inlägg: mat (50 %), citat (ca 24 %), och bilder på personer (ca 23 %).</li> <li>Av 600 inlägg visade 127 tecken på ätstörningar, framför allt psykologiska och beteendemässiga uttryck såsom oro, regler kring mat eller återkommande ritualer.</li> <li>Sex teman: 1) återhämtning som en svår process med återfall; 2) bekräftelse och acceptans; 3) motivation för återhämtning; 4) behandlingens roll; 5) ökad medvetenhet och minskat stigma; 6) utveckling av stödjande gemenskap</li> </ul>

Referens	Frågeställning	Metod	Resultat
Golbeck (2025)	Får ett nyregistrerat Pinterest-konto rekommendationer om ED-inlägg efter att man tittat på enstaka sådana inlägg?	Tio nya Pinterest-konton skapades med intressen som inte handlade om mat, träning eller kropp. Klickade på ett enda "ED recovery" inlägg för att se hur detta påverkade flödet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En interaktion med inlägg kring återhämtning av en ätstörning räckte för att Pinterest skulle visa pro-ED- och viktminskningssinnehåll i flödet</li> <li>• Av de första 25 rekommenderade pinsen bestod mellan 4 och 8 av problematiskt material (t.ex. thinspiration, bodychecks och extremt smala kvinnokroppar).</li> <li>• Algoritmen skilde inte mellan återhämtning och pro-ED utan kopplade dem till samma "intressekategori".</li> </ul>
Greene och Brownstone (2023)	Vad kännetecknar pro-ED-kulturen på Tumblr och Instagram, med särskilt fokus på självspårning och hur användare presenterar sina kroppsmål?	<p>Tumblr-data från 13 000 användarbios som använt ED-relaterade hashtags. Instagram-data från de mest engagerade kontona med ED-relaterade termer i användarnamnet.</p> <p>Analysen kombinerade kvantitativa textmätt (vanliga ord, siffror, mått) och kvalitativ genomläsning av bios.</p>	<p>Tumblr:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Över 70 % av bios innehöll siffror, ofta kopplade till vikt mål: starting weight (ST), current weight (CW), goal weight (GW) och ultimate goal weight (UGW).</li> <li>• Många bios fungerade som små loggar för vikt, kalorier eller fasta.</li> <li>• Instagram:</li> <li>• Nästan 40 % angav CW i sin bio.</li> <li>• Highlights användes ofta för att spåra kalorier, fasta, eller kroppsbilder, även när texten var mindre explicit.</li> </ul> <p>Båda plattformarna visade en stark orientering mot självövervakning som en del av identitetsskapandet.</p>
Greene och Norling (2023)	Vilka teman som förekommer i #BED-recovery-videor och vilka teman får mest engagemang?	<p>1074 offentliga inlägg.</p> <p>Analysen kombinerade auto-codning, iterativ temautveckling och statistiska tester</p>	<p>Analysen identifierade sex huvudteman: 1) kost- och ätstrategier (bl.a. "full day of eating", food freedom, restriktiva dieter och känslöätande); 2) hjälp och stöd (tips samt inslag av professionella); 3) psykisk hälsa; 4) dietkulturskritik; 5) kroppskontroll (vikt-diskussioner samt före/efter-bilder); 6) fitness.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Restriktiva dieter, food freedom och känslöätande gav högre engagemang. Inlägg om "full day of eating" och mer reflekterande psykisk hälsa fick lägre engagemang.</li> </ul>
Greene et al. (2023)	Hur framställer olika diagnosspecifika recovery-miljöer återhämtning och vilka teman som dominerar?	<p>241 videor analyserades tematisk analys.</p> <p>Kvantitativa mått (visningar, följare) för att jämföra frekvenser mellan hashtags.</p>	<p>Tematiska mönster:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Matens roll (69 %): Full day of eating (FDOE) vanligast i #ana och #bed; fear foods i #arfid.</li> <li>2. Hur ED "känns" (56 %): Galghumor vanligast i #ana; personifiering i #mia.</li> <li>3. Återhämtningsprocessen (81 %): "Me then/me now" särskilt i #orthorexiarecovery.</li> <li>4. Hjälp och stöd (51 %): tips vanligast i #bed; trigger warnings i #mia/#arfid.</li> <li>5. Dietkultur (44 %): mest kritik i #orthorexiarecovery; mest promotion i #bed.</li> </ol>
Herrick et al. (2020)	Vilket innehåll om återhämtning från ED delas på TikTok?	Induktiv tematisk analys av 150 TikTok-inlägg taggade med ED-recovery-relaterade hashtags.	<p>Fem teman lyftes fram: 1) kunskap/upplysningssinnehåll; 2) berättelser från personer som ligger inne för vård på grund av ätstörning; 3) ätande under återhämtning; 4) kroppsförändringar; 5) en slags trendig humor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialet visar både stödjande inslag och inslag som kan vara triggande</li> </ul>

Referens	Frågeställning	Metod	Resultat
Juel et al. (2023)	Vilket språk används kring återhämtning i vetenskapliga texter, Twitter och Reddit?	Tiotusentals abstracts, tweets och Reddit-inlägg analyserades med menings-utvinningsmetoder (MEM) och tematisk jämförelse.	Akademiska texter är tekniska och kliniska, Twitter präglas av kampanj- och influencerspråk, medan Reddit är mer vardagligt, känsloladdat och erfarenhetsbaserat. Ordval skiljer sig tydligt mellan plattformarna (kropp, hälsa, emotioner).
Kwan et al. (2025)	Hur ser inlägg för Att thinspiration och fitpiration ut och vad skiljer dem åt?	20 000 Twitter-inlägg med "thinsp*" och 20 000 med "fitsp*"De 500 mest visade inläggen i varje kategori kodades enligt ett utvecklat kodschema.	<p>Thinspiration</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fokuserar på tunnhet, viktminskning och kroppsmissnöje. Hög förekomst av: thin praise (72%), mental disorders/eating disorders (93%), dieting/eating less (32%).</li> <li>Bilder har fokus på ben, thin pose/physique, bone emphasis, och mental disorders. Mer suggestiva/objektifierande poser än fitpiration. Videos mer fokuserade på thin pose/physique, bone emphasis och mental disorders.</li> </ul> <p>Fitpiration</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hög förekomst av: fysisk aktivitet (98%), motivation/inspiration (98%), health/wellness-related (34%). Mer sexualisering i text (48%) jämfört med thinspiration (4%).</li> <li>Mer fokus på hela kroppen, muskeltonus, träning/fitness, motivationsbudskap och nakenhet. Mindre fokus på ben och tunnhet jämfört med thinspiration.</li> <li>Videos: mer fokus på fysisk aktivitet/träning.</li> </ul> <p>Ingen signifikant skillnad avseende bilder/videos om mat. Få inlägg innehöll budskap om matvanor, och inga skillnader i överdrivet eller måttligt matintag observerades.</p>
Lai et al. (2021)	Vilket innehåll delas i olika forum om ätstörningar på MyProAna, och hur skiljer sig grupperna Pro-Ana och BED?	Inlägg 2017–2019 samlades in och rensades språkligt.  Lexikal klusteranalys, följt av "Lexical Correspondence Analysis"	Pro-Ana-gruppen hade 1) mer fokus på social delning, bekräftelse och ideal, istället för att beskriva ätstörningen som sjukdom; 2) större emotionell laddning och en mer rigid syn på tillståndet; 3) ord som "disorder", "disgust" och "food" var mindre framträdande, vilket tyder på en mer idealiserande ton. Istället för att fokusera på "food and relationship" som i Pro-ana grupperna hade BED-grupperna fokus på "food and individual." I Pro-Ana-grupperna förekom många likes, medan för BED (Binge Eating Disorder) var det mer sökande efter stöd och delande av sårbarhet som skapade engagemang.
Lerman et al. (2025)	Hur ser ED-relaterat innehåll ut på Twitter/X, TikTok och Reddit? Hur påverkar innehåll, känslor och nätverksstrukturer pro-ED-miljöer? Hur uttrycks stöd?	Stora dataset via respektive plattform, baserat på relevanta sökord om ätstörningar och bantning  Emotioner och toxicitet analyserades med modeller som SpanEmo, GoEmotions och Detoxify.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Twitter hade mest öppet pro-anorektiskt innehåll och tydliga, separata ekokammare.</li> <li>TikTok visade fler spår av moderering av inläggen, men också mer kreativa sätt att kringgå filtrering.</li> <li>Reddit har ett integrerat nätverk där ED-trådar kopplades till forum om fitness, diet och mental hälsa.</li> <li>Emotionella mönster var liknande mellan plattformarna:</li> <li>Originalinlägg inom ED- och mentalhälsa-domäner var oftast negativa.</li> <li>Kommentarer och svar var generellt mer stödjande och positiva and originalinlägg</li> <li>Toxicitet var generellt högre i ED-relaterade sammanhang på alla plattformar.</li> <li>Innehåll kopplat till känslomässigt stöd och bekräftelse var vanligt</li> </ul>

Referens	Frågeställning	Metod	Resultat
Mikhaylova (2022)	Hur berättar rysk-språkiga YouTube-vloggare om sina erfarenheter av anorexi?	Forskarna analyserade 36 populära ryskspråkiga YouTube-videor där unga kvinnor (14-28 år) beskrev sin anorexi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vloggarna beskrev oftast anorexi som en psykisk sjukdom och betonade kroppsliga förändringar – ett medicinskt narrativ dominerade.</li> <li>• Återhämtning framställdes huvudsakligen i positiva ordalag, kopplat till förbättrad hälsa och social status.</li> <li>• Formatet påverkade uppläggen: selfies, före-och-efter-bilder, grafik, musik och rekvisita var vanligt.</li> <li>• Publiken påverkade också innehållet: vloggarna svarade ofta på frågor från följare och anpassade berättelser för att vara igenkännbara och engagerande.</li> </ul>
Minadeo och Pope (2022)	Vilka teman finns i TikTok-om mat, kropp och vikt, och hur relaterar dessa budskap relaterar till dietkultur och kroppsideal?	Videor från de tio mest sedda hashtags kopplade till mat, vikt och kropp (100 videor per hashtag).  Tematisk analys användes tillsammans med kvantifiering av kodfrekvenser.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nästan hälften av videorna handlade om viktminskning, ofta genom tydliga visuella förändringar, träning eller matval kopplade till dietkultur.</li> <li>• Mat framställdes i stor utsträckning som ett verktyg för kontroll, både kaloriräkning och "hälsosamma" substitut var återkommande inslag.</li> <li>• Näringsråd kom sällan från legitimerade experter.</li> <li>• Positiva kroppsbilder förekom mest efter viktminskning, medan viktökning ofta tonades ned/förklarades.</li> <li>• Innehåll avseende kroppslig mångfald som inte framställer viktnedgång som ett krav för hälsa var ovanligt.</li> </ul>
Park et al. (2022)	Vilka ämnen som dominerar i r/Eating-Disorders på Reddit? Hur skiljer sig originalinlägg från kommentarer och vilka ämnen får mest positiv respons?	Via 10 050 dokument från r/EatingDisorders identifierades 14 återkommande teman. Teman grupperades genom nätverksanalys  "Upvotes" och "downvotes" analyserades via regressionsmodeller för att se vilka trådar som fick mest stöd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanliga teman var kommunikation, hetsätning, frågor om hälsa och sökande efter professionell hjälp.</li> <li>• Teman delade in gemenskapen i fyra breda områden: emotionellt stöd, informationsstöd i tidigt skede, informationsstöd i pågående återhämtning, samt ED-frågor.</li> <li>• Originalinlägg lade oftare tonvikten på återhämtning, forskning och övergripande frågor.</li> <li>• Kommentarer var mer konkreta och handlade om råd, erfarenheter, känslor och träning.</li> <li>• Trådar som rörde självkänsla och kontroll fick mest positiv respons från andra användare.</li> <li>• Informationsbaserade teman väckte mer blandade reaktioner och var mindre aktiva i termer av röstning.</li> <li>• Ambivalens var vanligt, både stödjande och mer kontroversiella diskussioner förekom inom samma tema.</li> </ul>

Referens	Frågeställning	Metod	Resultat
Ramírez-Cifuentes et al. (2021)	Hur uttrycker sig Twitter-användare om anorexi? Varierar deras nätverk och intressen beroende på var i återhämtningsprocessen de befinner sig?	<p>Tweets från spansktalande användare som använde anorexi-relaterade termer, tillsammans med information om följare och följda.</p> <p>Språk, bilder och psykologiska markörer analyserades statistiskt och kvalitativt. Nätverksanalys för att jämföra hur grupperna interagerade</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Användare i tidiga stadier av anorexi twittrade mer på natten och helger samt använde ett mer psykologiskt laddat och självfokuserat språk.</li> <li>Bilder och visuella inslag visade tydliga skillnader mellan grupperna, bland annat i hur kroppen visades och hur mat förekom.</li> <li>Nätverksanalysen visade att AN-användare främst interagerade med varandra och sällan med profiler som var fokuserade på återhämtning.</li> <li>Intresseområden liknade följarnas, vilket tyder på tätt sammanhållna nätverk.</li> <li>Andelen anorexi-relaterade tweets minskade med återhämtningsnivå: ju längre in i processen, desto mer liknade användarnas beteenden kontrollgruppen.</li> </ul>
Ruiz-Centeno et al. (2025)	Vilka hinder och möjligheter finns för att hitta pro-ana och pro-mia material, och hur påverkar detta personer som har eller riskerar att utveckla ätstörningar?	<p>Avsiktligt urval av 57 olika typer av material (videor, bilder, blogginlägg, chattar m.m.) från sex miljöer: TikTok, Instagram, blogggar, Telegram, Facebook och Twitter.</p> <p>Kvalitativ kodning och enklare kvantifiering (t.ex. ordmoln).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kropps- och viktideal: Stark fixering vid extrem smalhet, "thigh gap", utstickande ben och liknande visuella ideal. Bilder och videor presenterade dessa kroppar som mål eller inspiration.</li> <li>Mat, kalorier och "tips &amp; tricks": Strikt kalori- och matkontroll normaliserades. Vanliga inslag var fasta, kompensatoriska beteenden och konkreta instruktioner för att dölja eller upprätthålla ätstörningen.</li> <li>Auktoritär kommunikation. Många budskap hade en hård och uppmanande ton (t.ex. att fortsätta svälta, undvika mat eller dölja beteenden). Språket var ofta skuldbeläggande eller nedvärderande.</li> <li>Gemenskap och stöd. Användare stöttade varandra i att gå ner i vikt, delade framsteg, peppade varandra och utbytte strategier. Många uttryckte att de kände mer förståelse i dessa grupper än i sina relationer offline.</li> </ol>
Saunders et al. (2020)	Vilken roll spelar selfies i återhämtning från ätstörningar? Skillnader mellan selfies som upplevs som hjälpsamma respektive skadliga?	<p>15 kvinnor i åldern 18–32 år, alla i återhämtning.</p> <p>21 selfies som deltagarna själva valt ut och beskrivit som antingen stödjande eller skadliga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nästan hälften av bilderna bedömdes av deltagarna själva som skadliga för deras återhämtning.</li> <li>De skadliga bilderna var i stort sett alltid objektifierande – t.ex. bilder som fokuserade på enskilda kroppsdelar eller där ansiktet dolts.</li> <li>Stödjande selfies var humaniserande och visade deltagarna i vardagliga miljöer (hem, natur, arbete, socialt).</li> <li>Hjälpsamma selfies betonade identitet och sammanhang, snarare än kroppen i sig.</li> <li>Statistiskt sett var objektifierande bilder starkt kopplade till negativa upplevelser, medan humaniserande bilder kopplades till stöd.</li> </ul>

Referens	Frågeställning	Metod	Resultat
Sheppard & Ricciardelli (2023)	Hur ser innehållet ut i pro-ana-bloggar och bloggar om vikt-minskning? Hur motiverar bloggarna sina val och förhåller sig till följarna?	Forskarna analyserade 12 bloggar (sex pro-ana och sex viktminskningsbloggar), utvalda via Google-sökningar.  Tematisk och narrativ analys	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Två tydliga huvudteman framträdde: thinspiration och kontroll.</li> <li>• Mer extrema bilder och citat som uppmuntrade svält eller extrem viktminskning i pro-ana-bloggar. Viktminskningsbloggar använde ofta mildare motivationsbilder. Båda förstärkte idén om önskvärd smalhet</li> <li>• Kontroll centralt i båda grupperna: planer, kaloriövervakning och rutiner för att "hålla sig på rätt spår".</li> <li>• Pro-ana-bloggarna hade ofta drastiska/riskfyllda strategier. Strikt självövervakning fanns i båda miljöerna.</li> <li>• Läsarrelationer varierade: vissa bloggare sökte aktivt bekräftelse eller stöd, medan andra betonade individualism och disciplin.</li> </ul>
Strand & Gustaffson (2020)	Hur upplever tittare mukbang-videor (triggande/stödande och hur påverkade dessa videos deras ätande?	1 316 kommentarer från YouTube och Reddit. Endast engelskspråkiga kommentarer som uttryckligen berörde ätbeteenden, kroppserfarenheter eller mukbangs påverkan inkluderades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tittare beskrev en tydlig ambivalens: mukbang kunde både trigga restriktivt ätande eller binge eating, samtidigt som andra upplevde att videorna hjälpte dem att äta mer regelbundet.</li> <li>• Många såg mukbang-vårdarna som en parasocial relation, en trygghet, sällskap eller någon att "äta med".</li> <li>• Plattformarnas interaktivitet förstärkte känslan av närhet.</li> <li>• Flera tittare beskrev mukbang som ett sätt att hantera ensamhet, ångest eller olika ätproblem.</li> <li>• Extremt ätbeteende upplevdes som normaliserande eller motbjudande och kunde dämpa egna impulser.</li> </ul>
Strobel & Lennon (2023)	Hur används Tumblr, Reddit och en ED-webbplats av de med ED för att dela erfarenheter, stötta och utforma sina narrativ? Påverkar plattformarnas regler och format inläggen?	Tre online-miljöer observerades under tre månader. Urval av 20 självidentifierade användare.  Strukturell narrativ analys och induktiv kodning.  Undersökning av plattformarnas funktioner och modereringsnivåer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tumblr (låg moderering): Stödande gemenskap där användare kunde vara mer spontana och "autentiska". Få förändrade sitt sätt att skriva, narrativen reproducerade ofta redan etablerade mönster.</li> <li>• Reddit (medelhög moderering): Användarna "testade" olika sätt att beskriva sin återhämtning och fick ofta konkreta råd. Särskilt män använde forumet för att diskutera handfasta problem och strategier.</li> <li>• Specialiserad ED-webbplats (hög moderering): Plattformen upprätthöll ett positivitetstväg som hindrade vissa berättelser. Män deltog sällan och inläggen var kortare, mer regelstyrda och mindre personliga.</li> </ul> <p>Plattformarnas tekniska och kulturella ramar påverkade hur identitet, stöd och återhämtningsnarrativ tog form. Variationen mellan plattformarna visar att "återhämtning online" inte är ett enhetligt fenomen.</p>

Referens	Frågeställning	Metod	Resultat
Sukunesan et al. (2021)	Hur används pro-ED-gemenskaper på Twitter använder hashtaggen #proana över tid, och vad som gör att dessa nätverk får genomslag trots plattformens modereringsinsatser?	Tweets från profiler som använt #proana mellan 2015 och 2018. 967 profiler i två grupper: 1) with-mention-tweets riktade till andra användare och 2) without-mention-tweets utan direkt mottagare  Deskriptiv statistik och kartläggning av mest frekventa hashtags.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De vanligaste hashtagsen som förekom tillsammans med #proana var #thinspo, #ana, #thinspiration, #promia och #41DaysofStarvation.</li> <li>• 10 hashtags stod för nästan all aktivitet: 90 % av profilerna och 56 % av alla tweets/retweets.</li> <li>• 74 % av profilerna använde "with-mention", vilket visar att pro-ana-nätverk ofta byggs genom direkt interaktion och svar.</li> <li>• Det fanns inga större skillnader mellan grupperna i antal följare, följda konton eller mängden tweets.</li> <li>• Alla typer av aktivitet var starkt korrelerade, särskilt sambandet mellan följare och följda, vilket antyder täta nätverk.</li> </ul>
Talbot et al. (2025)	Hur används #OrthorexiaRecovery, och vilka teman finns hur återhämtning från ortorexi framställs inom denna gemenskap?	Forskarna samlade in de 500 senaste Instagram-inläggen med #OrthorexiaRecovery (juni 2021).  Kartläggning av vilka hashtags som förekommer oftast, samt reflexiv tematisk analys	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ortorexi svår att upptäcka: Beteenden är "hälsosamma" för omgivningen och därför svårt att få stöd</li> <li>2. Återhämtning en ojämn process: Steg framåt blandas med bakslag. Ambivalens kring mat och träning.</li> <li>3. Matfrihet och avstånd från dietkultur: Återgång till "alla livsmedel", minskad laddning kring mat och ökad självkänsla.</li> <li>4. Mer lyhörd relation till kropp och rörelse: Rörelse baserad på hur kroppen mår istället för överdriven träning</li> <li>5. Gemenskap och stöd: Inläggen betonade socialt och emotionellt stöd från andra i samma situation. Samtidigt kunde vissa recept eller träningsinlägg upplevas som triggande.</li> </ol>
Wu et al. (2025)	Hur framställs ätbeteenden och kroppsideal i populära mat- och ätvideor? Hur svarar tittarna?	180 videor från YouTube, TikTok och Bilibili. Videor där man åt de 20 mest gillade kommentarerna  Kvalitativ kodning och statistisk jämförelse mellan plattformarna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• YouTube hade flest visningar, TikTok flest likes; deltagarna var främst unga vuxna.</li> <li>• Överätning vanligt, särskilt på YouTube; riskfyllda beteenden syntes i över en tredjedel av videorna</li> <li>• Kroppar framställdes oftast som smala; variationen var minst på TikTok och filter vanligast på Bilibili</li> <li>• Vårdar visade ofta uppskattning eller "kompiston" gentemot publiken.</li> <li>• Kommentarer dominerades av positiv respons, hunger/cravings, och många nämnde överätning eller kropp/utseende.</li> </ul>

## Bilaga 4. Kvalitativa studier med deltagare avseende sociala medier och ätstörningar

Referens	Frågeställning	Population	Metod	Resultat
Au och Cosh. (2022)	Varför deltar man återhämtningsgrupper på Instagram? Vad hjälper eller är problematiskt?	N = 105, kommentarer från användare av Instagram för återhämtning, 16–55 år, 89,6 % kvinnor,	Enkäter med både kvantitativa mått och öppna frågor. Deskriptiv statistik + tematisk analys	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vanligaste skälen att vara med: hitta likasinnade, få stöd, motivation och råd.</li> <li>Flera använde gemenskaperna som komplement till behandling.</li> <li>Mindre hjälpsamma aspekter var triggande bilder och jämförelser som ökade symptomfokus.</li> </ul>
Drtilová et al. (2025)	Vilka för-/nackdelar upplever kvinnor som har eller har haft en ätstörning med internet kopplat till sjukdom och återhämtning?	N = 30 tjeckiska kvinnor Ålder: 16–28 år  22 med pågående ED, 8 återhämtade	Semi-strukturerade intervjuer (41–118 min), huvudsakligen fysiska möten.  Tematisk analys	<p>Fyra teman:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Information: både hjälpsam behandlingskunskap och skadliga pro-ED-tips.</li> <li>Plattformen: anonymitet gav trygghet, men kunde driva extremism.</li> <li>Kroppsbild: förstärkt skevt kroppsideal, men också möjlighet till förebilder.</li> <li>Gemenskap: stöd och tillhörighet men även risk för jämförelser och negativa kommentarer.</li> </ol>
Faccio et al. (2025)	Hur använder tonårsflickor i behandling Instagram/Snapchat och hur påverkar detta kroppserfarenheter, självbild och återhämtning?	N = 30 tonårsflickor Ålder: 14–17 år  ED-diagnos, minst 15 dagar inlagd, aktiv Instagram- och Snapchat-användning i ≥6 månader före inläggning.	Semistrukturerade intervjuer med 9 öppna frågor  Tematisk innehållsanalys med forskartriangulering och kvantitativ närvaro/frånvarokodning.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instagram upplevdes som kopplat till självvärde och exponering; Snapchat mer vardagligt och lättsamt.</li> <li>Social bekräftelse var hjälpsam men också stressande.</li> <li>Redigerade bilder ökade självkritik, spontana bilder minskade press.</li> <li>Deltagarna använde egna strategier för att undvika triggers.</li> <li>Starkt intresse för stödprogram om säker social medieanvändning</li> </ul>
Griffiths et al. (2025)	Ger TikToks algoritmer ger mer ED-relaterat innehåll till användare med ätstörningar och hur deras interaktioner påverkar detta?	N = 112 TikTok-användare; 42 med ED, 49 utan ED, 21 med misstänkt "D"  Ålder: M = 20,6 år, 88 % kvinnor	Metadatas skrapades från TikTok-länkar och videor klassificerades via hashtags  Analys av innehåll och "likes" i relation till ED-symptom.	<ul style="list-style-type: none"> <li>ED-deltagare fick betydligt mer utseende-, diet-, tränings- och toxiskt ED-innehåll än kontroller.</li> <li>Algoritmens bias ökade i takt med symptomnivå.</li> <li>"Likes" spelade roll, men passiv exponering (tittande) verkade påverka mer.</li> <li>ED-gruppen gillade fler diet- och ED-videor totalt sett.</li> <li>Ingen skillnad i total TikTok-användning, skillnaden låg i innehållet.</li> </ul>

Referens	Frågeställning	Population	Metod	Resultat
Hallward et al. (2025)	Varför driver personer Instagramkonton för ED-återhämtning och hur påverkar plattformens sociala miljö deras återhämtning?	N = 12 kvinnor Ålder: 18–36 år  De flesta hade anorexi; samtliga hade erfarenhet av behandling	Semistrukturerade Zoom-intervjuer.  Reflexiv tematisk analys	Tre teman: 1. Bekräftelse: Instagram gav stöd och igenkänning, men även risk för kritik och att bli ifrågasatt. 2. Autenticitet med gränser: Deltagare ville vara öppna men undvika att trigga andra; delade mindre vid återfall. 3. Gemenskap & tillhörighet: Stödjande miljö, men också hierarkier, gatekeeping och brist på mångfald
Harkhoe et al. (2024)	Hur upplever unga vuxna med allvarlig anorexi sociala mediers roll i sin sjukdom, särskilt under tvångsvård?	N = 11 kvinnor Ålder: 16–25 år Kön: alla kvinnor Diagnoser: allvarlig anorexi+ flera andra psykiatriska diagnoser	Två semi-strukturerade intervjuer per person  Tematisk analys	Tre huvudteman: • Socialt stöd: sociala medier fungerade som ersättning för begränsade offline-nätverk och gav känsla av förståelse. • Blandade effekter: både stödjande (kontakt, motivation) och negativa (idealiserade kropps bilder, triggers). • Pro-ana-exponering: många upplevde att det fanns en låg tröskel för skadligt innehåll; detta ökade jämförelser och förstärkte ED-beteenden.
Jones et al. (2022)	Hur upplevs en ”pro-recovery”-gemenskap på Tumblr? Vad stödjer respektive hindrar återhämtning?	N = 29, mestadels kvinnor Ålder: 15–43 år (M = 20,7; SD = 7,0)  Alla ED diagnos 21 av 27 hade fått behandling.	Likertfrågor + fem öppna frågor.  Tematisk analys	Fyra centrala teman: 1. Kontakt & acceptans: gemenskapen minskade känslor av ensamhet och skam; humor och delade erfarenheter skapade samhörighet. 2. Motivation och uppmuntran: andras framsteg och råd gav hopp och riktning. 3. Blandat innehåll: vissa triggas av pro-ED-inlägg som cirkulerade, andra fann inspiration i inlägg som fokuserade på återhämtning. 4. Jämförelser: både stärkande (inspiration) och skadliga (konkurrens, symptomfokus).
Simons et al. (2023)	Hur kontakter och manipulerar ”pro-ana coacher” unga personer online? Liknar detta grooming och sexuellt utnyttjande?	Webbenkät (N = 79) och intervjuer (N = 14) • 97 % kvinnor • 35 % 16–17 år, 65 % ≥18 år • 43 % hade haft 2–5 coacher, 5 % hade haft 6–10, 13 % >10	(1) Tematisk analys av chattar med pro-ana-coacher via två fejkade profiler. (2) Webbenkät (3) Tematisk analys av semi-strukturerade intervjuer	• Coacher byggde tillit genom antingen ”personlig” (empatisk) eller ”professionell” (lätsad expert) stil. • ”Body checks” vanligt: 78 % skickade kropps bilder, ofta i underkläder/naken. • Coachernas tryck ökade över tid och hot, skuld och krav på bilder (”sextortion”). • Offline-möten förekom: 47 deltagare rapporterade förslag om träff. I flera fall ledde detta till sexuella övergrepp. • Deltagare beskrev att ED-symptom gjorde dem mer sårbara för manipulation.

Referens	Frågeställning	Population	Metod	Resultat
Sjöström et al. (2024)	Hur upplever unga med anorexi TikToks roll i återhämtningen under öppenvårdsbehandling?	N = 14 kvinnor, 14-17 år  Diagnoser: AN, atypisk AN eller ospecificerad ED	Semi-strukturerade intervjuer  Reflexiv tematisk analys	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stöd och gemenskap: återhämtningsinnehåll gav igenkänning, strategier och emotionellt stöd.</li> <li>2. Algoritmisk risk: Oönskat AN-innehåll som ökade ångest och triggade beteenden visades</li> <li>3. Reglering: föräldrakontroll och inställningar viktiga för att minska risker.</li> <li>4. Självreglering: lärde sig känna igen när TikTok var hjälpsamt/skadligt.</li> </ol>
Sma-helova et al. (2020)	Vilka onlineplattformar använder kvinnor med ätstörningar? Vad motiverar dem?	N = 30 kvinnor, 16-28 år  22 hade aktiva ED symptom, 8 var återhämtade	Semi-strukturerade intervjuer  Tematisk analys	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sex kategorier av plattformar identifierades: pro-ED-forum, pro-recovery-grupper, sociala nätverk (t.ex. Instagram), appar som räknar kalorier, tränings-/dietsidor, samt professionella hjälpsidor.</li> <li>• Onlineinnehåll kunde både förstärka ED (tips, jämförelser) och stödja återhämtning (erfarenhetsdelning, självhjälp).</li> <li>• Motivationerna förändrades ofta med återhämtningsgrad</li> </ul>
Sung och Lee (2025)	Hur används vloggar för hetsättning? Hur påverkar detta deras syn på bulimi och deras beteenden?	N = 10 kvinnor, 23-31 år  5 med måttliga, 5 med svåra BED symptom	1-till-1-intervjuer (90-100 min).  Consensual Qualitative Research (CQR)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tittandet fyllde flera funktioner: samhörighet, känsloreglering, jämförelser, informationssökning.</li> <li>• Vloggare föredrogs om de liknade en själv i kropp, ålder eller symptom.</li> <li>• Uppfattningarna var ofta ambivalenta - både empati och irritation.</li> <li>• Påverkan varierade: vissa minskade sin hetsättning genom att känna sig mindre ensamma; andra upplevde ökad nedstämdhet eller normalisering.</li> </ul>
Valente et al. (2021)	Varför engagerar människor sig i innehåll om ortorexi på Instagram och hur representeras ON?	N = 124, 95,2 % kvinnor Medelålder 26,2 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3027 bilder med #orthorexia,</li> <li>• Enkät om demografi, användning och ON-kunskap.</li> <li>• Semi-strukturerade intervjuer som kodades med tematisk analys</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inlägg dominerades av mat (42 %), textcitat (35 %) och personbilder (18 %).</li> <li>• Självidentifierade ON-användare postade mer och följde fler ON-konton.</li> <li>• Motiv för att posta: återhämtning, ansvarstagande, gemenskap, normalisering och kunskapsspridning.</li> <li>• Sociala normer (d.v.s. gilla-markeringar, kommentarer och gruppidentitet) påverkade beteenden tydligt.</li> </ul>

## Bilaga 5. Kvantitativa tvärsnittsstudier avseende sociala medier och ätstörningar

Referens	Population	Mått på sociala medier	Mått på ätstörningar	Resultat
<b>Ungdomar</b>				
Arjona et al. (2024)	N = 605, 12-17 år	Typ av innehåll som visas eller skapas	1) Risk för ätstörning; 2) Kroppstillfredsställelse	Typen av innehåll på sociala medier hade ett signifikant samband med risk för ätstörning, både självständigt och i samspel med kroppsmisshälsa. Användningsnivå av sociala medier var inte relaterad till risk för ätstörning.
Cavazos-Rehg et al. (2020)	N = 598, ≥15 år	1) Exponering för smalhetsideal 2) Stöd från online-nätverk	Risk för ätstörning	Deltagare med ätstörning upplevde oftare fördelar med att posta eller följa innehåll kopplat till smalhetsideal (t.ex. motivation till viktnedgång och restriktivt ätande). Personer utan ätstörning angav istället hälso- och träningsmotiv. Deltagare med ätstörning både postade och följde oftare innehåll om smalhetsideal.
Choukas-Bradley et al. (2020), studie 3	N = 226, M = 16.25 år	Utseenderelaterat innehåll	Ätstörningssymtom	Utseenderelaterat innehåll var associerat med symtom på ätstörda beteenden.
Danielsen et al. (2024)	N = 3 424, 16-21 år	Självpresentation och uppåtgående jämförelse	Ätstörningssymtom	Fokus på självpresentation och uppåtgående jämförelser på sociala medier var associerat med mer ätstörda beteenden.
Ding & Xu (2021)	N = 551, 15-17 år	Utseendebaserade jämförelser	Emotionellt ätande	Utseendebaserat innehåll var relaterat till emotionellt ätande.
Jaruga-Sękowska et al. (2025)	N = 261, 16-25 år	1) Syfte med sociala medie-användning 2) Jämförelser 3) Bildmanipulation	1) Ätbeteenden och attityder: 2) Ätvanor	Frekventa utseendebaserade jämförelser och manipulation av bilder var associerade med högre risk för ätstörningar.
Lonergan et al. (2020)	N = 4 209, 11-19 år	1) Selfie-undvikande, 2) fotomanipulation och 3) intresse för andras selfies	1) Ätstörningsdiagnos; 2) Ätstörda beteenden:	Samtliga sociala medie-beteenden (att undvika selfies, manipulera bilder och högt intresse för andras selfies) predicerade högre sannolikhet för ätstörningsdiagnoser.
Rodgers et al. (2020)	N = 681, M = 12.76 år	1) Användning av olika plattformar; 2) Internalisering av ideal	1) Kroppsmisshälsa, 2) Dietrestriktion 3) Muskelbyggande	Användning av sociala medier var associerat till större kroppsmisshälsa, mer jämförelser, lägre självkänsla och internalisering av ideal. Internalisering av idealen på sociala medier och jämförelser var associerade med kroppsmisshälsa, begränsat ätande och muskelbyggande

Referens	Population	Mått på sociala medier	Mått på ätstörningar	Resultat
Ruggieri et al. (2025)	N = 1 740, 14–16 år	Kroppsjämförelser med idealbilder på sociala medier	1) Ätstörningssymtom; 2) Positiva attityder till den egna kroppen	Mer kroppsjämförelser på sociala medier var associerat med högre nivåer av ätstörningssymtom. Användande av TikTok var särskilt vanligt bland högriskgrupper för ätstörningar.
Sung et al. (2024)	N = 51 850	Tittande på mukbang/cookbang: frekvens och påverkan	1) Ätbeteenden, 2) Kroppsuppfattning, 3) Viktkontroll	Högre uppfattning av påverkan/inspiration från mukbang/cookbang var associerad med mer ohälsosamma ätbeteenden.
Wang et al. (2023)	N = 1 481, 12–19 år	”Body talk” på sociala medier	Restriktivt ätande	”Body talk” på sociala medier var associerat med restriktivt ätande.
Xiang & Kong (2024)	N = 744, 11–15 år	1) Passiv användning av sociala medier; 2) jämförelser uppåt	Ätstörningssymtom	Passiv användning av sociala medier var associerat med ätstörda beteenden. Uppåtgående jämförelser medierade detta samband, men endast för flickor.
<b>Vuxna</b>				
Dondzilo et al. (2024)	N = 230, 17–30 år	Andel och engagemang i ”rekommenderat innehåll” på sociala medier	Ätstörningssymtom	Signifikant samband mellan engagemang i utseende/ätstörningsinnehåll och ätstörningssymtom som medierades av högre exponering för sådant innehåll och högre grad av jämförelser.
Kefeli Col et al. (2025)	N = 371, M = 21.10 år	Jämförelse på sociala medier	Ätbeteenden och attityder	Positivt samband mellan ätstörningsrelaterade attityder och utseendebaserade jämförelser på sociala medier.
Lee-Won et al. (2020)	N = 944, 18–50 år	Självmodifiering av foton på Instagram	1) Ätstörningssymtom 2) Ältande kring mat, vikt och kroppsform	Självmodifiering av foton var associerad med ökat ältande kring mat, vikt och kroppsform.
López-Muñoz et al. (2025)	N = 201, 18–40 år	Kroppsbildsrelaterade beteenden på sociala medier	1) Ätstörningssymtom 2) Kroppsbild 3) Perfektionism	Signifikanta samband mellan ätstörningssymtom och kroppsbildsrelaterade beteenden. Att avstå från att posta bilder på grund av kroppsmisnöje var en riskfaktor för ätstörningssymtom.

Referens	Population	Mått på sociala medier	Mått på ätstörningar	Resultat
Sanzari et al. (2023)	N = 626, M = 19 år	Typ och antal konton på sociala medier	1) Kroppsuppskattning 2) Ätstörningssymtom	Exponering för viktminskningsinnehåll var associerad med lägre kroppsuppskattning, större rädsla för negativ utseendebedömning och mer frekvent hetsätning. Inga skillnader i effekter kopplade till specifika plattformar.
Scheiber et al. (2023)	N = 647, 18–30 år	Engagemang i hälso- och träningskonton	Ortorektiska tendenser kring mat	Högre engagemang i hälso- och träningskonton var associerat med högre grad av ortorektiska tendenser avseende mat.
Silva et al. (2023)	N = 238, 18–35 år	Instagramanvändning och exponering för fitspiration	Symtom på ortorexi	Fitspiration var relaterat till ortorexi. Kroppsmisnöje medierande detta samband.
Von Ash et al. (2023)	N = 264, ≥18 år	Tittande på Mukbang videos	Ätstörningssymtom	Ätstörningssymtom, särskilt hetsätning och kompensatoriska beteenden, var associerade med mer problematiskt mukbang-tittande.
Wu et al. (2022)	N = 269, 18–30 år	Exponering och postning av innehåll kopplat till tre hashtags	Ätstörningssymtom	Endast exponering för (inte postning av) "fitspiration" och "clean eating"-innehåll på Instagram var relaterat till ätstörningssymtom.
<b>Vuxna: endast kvinnor</b>				
González-Nuevo et al. (2021)	N = 576, 18–62 år	Användande av sociala medier	Ätstörningssymtom	Stark association mellan utseendefixering på sociala medier och ätstörningssymtom. Användare av Instagram hade starkare risk för ätstörningssymtom och mer utseendefixering jämfört med användare av Facebook.
Gracias et al. (2024)	N = 234, ≥ 18 år	Exponering för fitspiration på Instagram	1) Vikt/kroppformsfixering; 2) symtom på ätstörning	Mer vikt/kroppformsfixering och ätstörningssymtom hos deltagarna som i hög grad var exponerade för innehåll kopplat till fitspiration.
Yao et al. (2021)	N = 567, 17–23 år	Kroppsjämförelser på sociala medier	Begränsat ätande	Kroppsjämförelser på sociala medier var associerat med att begränsa sitt ätande.

## Bilaga 6. Kvantitativa longitudinella studier avseende sociala medier och ätstörningar

Referens, land	Population	Mått på sociala medier	Mått på ätstörningar	Kontrollvariabler	Design	Resultat
Christensen Pacella et al. (2023) USA	Kvinnor med störda ätbeteenden N = 171 18-25 år	Naturalistisk exponering för ätstörningsrelevant innehåll	Ätstörningspatologi	Tid på Instagram (studiedag)	Sju dagars EMA	Ätstörningsbeteenden predicerade exponering för ätstörningsrelaterat innehåll. Hetsättning/kognitiv restriktion och överdriven träning/muskelbyggande predicerade exponering för ED-relevant innehåll och fitspiration, medan restriktion predicerade thinspiration. Användningens varaktighet predicerade också exponering för ED-innehåll.
Christensen Pacella et al. (2024) USA	Kvinnor med störda ätbeteenden N = 173 18-25 år	Användning av Instagram: exponering för fitspiration eller thinspiration	Symtom på ätstörningar (t.ex. hetsättning, restriktion av kosten)	Störda ätbeteenden, tid på Instagram, baslinjesymtom på dysfori	Sju dagars EMA	Exponering för ED-relevant innehåll var associerad med objektiv hetsättning, restriktion och överdriven träning, men inte med kränkningar. Effekten var delvis medierad av negativ affekt, vilken i sin tur modererades av graden av internaliserad viktstigma.
De Coen et al. (2024) Belgien	Barn N = 50 10-12 år	Utseendjämförelse på sociala medier	Symtom på ätstörningar	Kön	Två veckors EMA	<ul style="list-style-type: none"> <li>En högre nivå av uppåtriktade jämförelser var associerad med högre nivåer av kroppsmisnöje, kompensatorisk träning och ätande med förlust av kontroll.</li> </ul>
Krug et al. (2020) Australien	Kvinnor N = 85 Medelålder = 19,68 år	Aktuell exponering för fitspiration	Kroppsmisnöje	Störda ätbeteenden, tidsintervall mellan exponering och utfallsvariabel	Sju dagars EMA (bildexponering)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exponering för fitspiration ökade upplevd press att uppnå en idealiserad kropp och minskade tillfredsställelse med nuvarande konditionsnivå jämfört med kontrollbilder.</li> <li>Inga effekter observerades på störda ätbeteenden.</li> </ul>
Martin et al. (2023) Australien	Kvinnor N = 380 18-48 år	Exponering för thinspiration och fitspiration	Ätstörningsrisk, kroppsmisnöje, impulser till störda ätbeteenden	Ej angivet	Sju dagars EMA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exponering för thinspo/fitspo var associerad med ökat kroppsmisnöje och impulser till störda ätbeteenden vid samma, men inte vid efterföljande, mättillfälle.</li> <li>Thinspo (jämfört med fitspo) var associerat med större kroppsmisnöje.</li> </ul>

Referens, land	Population	Mått på sociala medier	Mått på ätstörningar	Kontrollvariabler	Design	Resultat
Portingale et al. (2024) Australien	Kvinnor N = 315  Medelålder = 20,3 år	Utseenderelaterade jämförelser på sociala medier	Ätstörningsrisk	Kroppstillfredsställelse, impulser till störda ätbeteenden, tids- och reaktivitetseffekter	Sju dagars EMA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Självförstärkande spiraler av uppåtriktade jämförelser predicerade lägre kroppstillfredsställelse och ökade impulser till matrestriktion, vilket i sin tur predicerade ökade jämförelser.</li> <li>Impulser till restriktion predicerade alla jämförelsetyper.</li> </ul>
Srivastava et al. (2022) USA	Kvinnor med hetsättningsstörning  N = 25 19–64 år	Exponering för smalhetsfrämjande medieinnehåll	Kroppsmisshälsa	Ålder, diagnos, BMI	Två veckors EMA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tid på sociala medier predicerade försämrat kroppsmisshälsa inom 3–4 timmar.</li> <li>Exponering för smalhetsideal predicerade inte försämrat kroppsmisshälsa över tid.</li> <li>Deltagande i sociala aktiviteter predicerade ökad kroppstillfredsställelse.</li> </ul>
Strickland et al. (2025) USA	Kvinnliga Universitetsstudenter  N = 252 18–24 år	Engagemang i "What I eat in a day" på TikTok	Störda attityder kring mat och ätbeteenden	Ålder, BMI, uppföljningstid, blockstatus	Longitudinell studie med två mättillfällen (≥6 veckor)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Högre grad av störda ätbeteenden vid baslinje predicerade större engagemang i restriktivt ätnehåll vid uppföljning.</li> <li>Både engagemang och störda ätbeteenden ökade över tid.</li> </ul>
Wyssen et al. (2020) Schweiz och Tyskland	Kvinnor N = 51 18–25 år	Exponering för smalhetsideal i media	Ätstörningspatolog	Kropprelaterade kognitiva distorsioner (TSF-B trait)	Tio dagars EMA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exponering för smalhetsideal var associerad med ökade kropprelaterade kognitiva distorsioner, vilka i sin tur var associerade med mer uttalade störda ätbeteenden.</li> </ul>
Zimmer-Gembeck et al. (2023) Australien	Ungdomar N = 261 10–13 år (T1) 15–18 år (T2)	Utseendefokuserad onlineaktivitet	Extrema kroppsförändringsbeteenden	Social ångest, negativ affekt, BMI	Longitudinell studie med två vågor (5 år)	Emotionellt ätande är en tidig riskfaktor för senare utseendefixering online. Dock endast för flickor

## Bilaga 7. Kvantitativa experimentella studier avseende sociala medier och ätstörningar

Referens, land	Urval	Mått på ätstörningar	Manipulation av sociala medier	Kontrollvariabler	Resultat
Blackburn & Hogg (2024) Australien	Vuxna kvinnor (18-28 år) N = 273	Ätstörningssymtom Kroppsuppfattning	Experimentvillkor: pro-ana TikTok-video. Kontrollvillkor: "normala" TikTok-videor (natur, matlagning, recept, djur, humor)	Tid på TikTok	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exponering för pro-anorektiskt innehåll ledde till större minskning i kroppstillfredsställelse än exponering för neutralt innehåll.</li> <li>Hög och mycket hög TikTok-användning var associerad med högre nivåer av störda ätbeteenden jämfört med låg och måttlig användning.</li> </ul>
Davis et al. (2025) USA	Universitetsstudenter (18-26 år) N = 481	1) Kroppsmisnöje: 2) Vikt-/formfixering #) impulser till ätstörningsbeteende	Experimentvillkor (2): #WhatIEatInADay (livsstil) och #WhatIEatInADay (hetsätning) Kontrollvillkor: #Art TikTok-videor	BMI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Båda #WhatIEatInADay-villkoren rapporterade en ökning av vikt- och formfixering samt bibehållna impulser till hetsätning och kräkning.</li> <li>Kontrollexponeringen (#Art TikTok videor) ledde till minskad impuls till hetsätning och träning men ingen förändring i vikt-/formfixering eller impuls till kräkning.</li> </ul>
Kinkel-Ram et al. (2022) USA	Kvinnliga studenter (M: 18,59; 19,36) Studie 1: N = 222 Studie 2: N = 214	1) Avsikter till ätstörningsbeteenden 2) Kroppsbild	Experimentvillkor: videor från Instagram med lågkaloritäta livsmedelsbilder. Kontrollvillkor: resebilder	Etnicitet, sexuell läggning	Det fanns en effekt av att exponeras för inlägg med lågkalorimat på avsikter till störda ätbeteenden. Dock endast i ett av de två urvalen.
Ladwig et al. (2024) Tyskland	Kvinnor med och utan ätstörning (18-61 år) Klinisk grupp: N = 172 Icke-klinisk grupp: N = 210	1) Patologiska ätbeteenden; 2) Ätstörningspsykopatologi; 3) Kroppsuppskattning; 4) Kroppsbild	Experimentvillkor: exponering för "fitspiration", "body positivity" eller textbaserad "body neutrality" på Instagram	Ej angivet	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kroppsmisnöje ökade efter exponering för "fitspiration" och minskade efter "body positivity" och textbaserad "body neutrality".</li> <li>Minskade positiva känslor efter exponering för "fitspiration" och textbaserad "body neutrality" men förblev oförändrad efter "body positivity".</li> <li>Ingen skillnad mellan kvinnor med respektive utan ätstörning.</li> </ul>

Munsch et al. (2021)	Kvinnor (18–35 år) Slutenvård/öppenvård: N = 174	Kroppsmisnöje, stämningsläge och impulser till dysfunktionellt ätande	Experimentvillkor: exponering för smalhetsideal Kontrollvillkor: exponering för landskapsbilder	Läkemedelsanvändning, hormonella preventivmedel, minne	<ul style="list-style-type: none"> <li>Efter exponering för smalhetsideal ökade kroppsmisnöjet och stämningsläget försämrades.</li> <li>Effekten på stämningsläge var mest uttalad hos kvinnor med ätstörning, mindre uttalad hos kvinnor med blandade diagnoser och minst uttalad hos friska kontroller.</li> <li>Högre nivåer av utseenderelaterade kognitiva faktorer modererade effekten av smalhetsideal. Kognitiva distorsioner modererade effekten på stämningsläget.</li> </ul>
Wick & Keel (2020)	Universitetsstudenter	Steg 1: Symtom på ätstörningar	Steg 2: fotografier av deltagarnas helkropp Experimentvillkor: a) publicera redigerade foton, b) endast redigera, c) endast publicera Kontrollvillkor: neutrala frågor om fotot, ingen publicering	Kön, etnicitet	<ul style="list-style-type: none"> <li>I steg 1 rapporterade deltagare som uppgav att de publicerade redigerade foton högre nivåer av ätstörningspatologi och ångest.</li> <li>I steg 2 ledde publicering av redigerade foton till ökad vikt-/form oro.</li> <li>Publicering förstärkte impulser till träning och matrestriktion samt ångest.</li> <li>Redigering utan publicering ledde till en omedelbar minskning av vikt/ form oro och en fördröjd minskning av nedstämdhet.</li> </ul>
USA	Steg 1: N = 2 485, M = 19,01 år  Steg 2: N = 80, M = 18,71 år	Steg 2: symtom på ätstörning, kroppsförändring, impulser till träning och matrestriktion			
Zimmerman et al. (2022)	Vuxna  Studie 1: N = 210 Studie 2: N = 300  18–65 år	Symtom på ätstörningar	Kommentarer på olika typer av innehåll och minne av dessa  Experimentvillkor: Bilder på mat respektive träning på Instagram Kontrollvillkor: kontrollbilder (hundar, katter, natur)	Ålder	<ul style="list-style-type: none"> <li>Studie 1: Att skriva kommentarer ökade minnet av inlägg och liknande innehåll. Positiva samband observerades mellan självrapporterade ätstörningssymtom och minne för mat- och träningsrelaterat innehåll.</li> <li>Studie 1 och 2: Störda ätbeteenden var negativt relaterade till den kommentarsrelaterade minnesförstärkningen för specifika bilder, möjligen på grund av generell ökad känslighet för mat- och träningsrelaterat innehåll.</li> </ul>

## Bilaga 8. Översiktsartiklar avseende sociala medier och självskadebeteende

Referens och årtal	Population	Mått på sociala medier	Mått på självskadebeteende	Antal och typ av studier	Resultat
Biernesser et al. (2020) 2014-2019	Ungdomar och unga vuxna	Självskaderelaterat innehåll på sociala medier självutlämnande, samt interaktioner och spridning i nätverk	Självskadebeteende och självskaderelaterade tankar (icke-suicidala), affektiva reaktioner och upplevt socialt stöd.	7 studier; tvärsnittsstudier, innehålls/nätverksanalyser, kvalitativa studier, en fallserie, en Delphistudie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Självskaderelaterat innehåll sprids snabbt och cirkulerar i tätt sammankopplade nätverk av unga.</li> <li>Visuellt självskadeinnehåll rapporteras ha starkare påverkan än text och kan förstärka självskadebeteende.</li> <li>Respons på självskadeinlägg är blandad: empatiskt stöd förekommer, men även normalisering och potentiellt skadliga reaktioner.</li> </ul>
Brennan et al. (2022) 2015-2021	Barn, ungdomar och vuxna i allmänna populationer samt grupper med egen erfarenhet av självskadebeteende	Exponering för, konsumtion av och interaktion med självskaderelaterat innehåll online,	Självskadebeteende och självskaderelaterade tankar, psykologiska reaktioner, upplevt socialt stöd och normalisering/förstärkning av beteenden	50 studier; tvärsnittsstudier, innehållsanalyser och kvalitativa studier, ett fåtal experimentella och longitudinella studier	<ul style="list-style-type: none"> <li>Självskaderelaterat innehåll online omfattar både stödjande och potentiellt skadliga uttryck.</li> <li>Exponering och interaktion kan bidra till normalisering och förstärkning av självskadebeteende hos vissa användare.</li> <li>Aktivt deltagande i självskaderelaterade online gemenskaper kan också vara kopplat till upplevt stöd och minskad känsla av isolering.</li> </ul>
Marchant et al. (2021) 2012-2019	Barn, ungdomar och vuxna, främst unga användare av sociala medier; både personer med och utan egen erfarenhet av självskadebeteende	Exponering för, delning av och interaktion med självskaderelaterade bilder och videor, inklusive kommentarer och hashtags	Självskadebeteende och självskaderelaterade reaktioner (t.ex. trigging, normalisering, affektreglering), samt upplevt socialt stöd och samhörighet	12 studier; kvantitativa, kvalitativa och mixade metoder.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Självskaderelaterade bilder och videor är vanligt förekommande på visuella plattformar och genererar högt engagemang.</li> <li>Visuellt innehåll, särskilt bilder av skador, kan trigga/förstärka självskadebeteende hos vissa genom normalisering/jämförelse.</li> <li>Även empatiska svar, stöd och upplevd minskning av ensamhet, särskilt vid aktivt deltagande och innehållsskapande.</li> <li>Effekterna varierar beroende på individ, typ av innehåll och hur materialet används.</li> </ul>

Referens och årtal	Population	Mått på sociala medier	Mått på självskadebeteende	Antal och typ av studier	Resultat
Moss et al. (2022)	Barn och ungdomar mellan 9 och 18; både personer med och utan egen erfarenhet av självskadebeteende.	Exponering för och delning av självskaderelaterat innehåll på Instagram och kommunikation med andra användare	Självskadebeteende, normalisering och social spridning av självskadebeteende, samt upplevd tillhörighet och socialt stöd	5 studier; främst kvalitativa och tvärsnittsstudier	<ul style="list-style-type: none"> <li>Självskaderelaterat innehåll på Instagram kan bidra till upplevd gemenskap och tillhörighet hos unga som självskadade.</li> <li>Exponering för självskadeinnehåll via hashtags och flöden kan normalisera och göra att man blir mindre känslig för självskadebeteende.</li> <li>Studier beskriver social spridning genom imitation, jämförelse och förstärkning via synlighet och engagemang kring självskadeinlägg.</li> </ul>
Nesi (2021a) 2012–2020	Främst ungdomar; främst allmänna populationer samt vissa risk- och kliniska grupper	Exponering, skapa och dela självskaderelaterat innehåll och sociala interaktioner om självskada.	Icke-suicidalt självskadebeteende (NSSI)	7 tvärsnittsstudier (longitudinella studier bidrog endast med tvärsnittsdata)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exponering för självskaderelaterat innehåll och eget publicerande av sådant innehåll på sociala medier är kopplat till högre förekomst av NSSI.</li> <li>Cybervictimisering på sociala medier visar ett tydligt samband med NSSI.</li> <li>Sambanden generellt starkare för innehålls- och interaktionsbaserade mått än för övergripande användningsmått.</li> </ul>
Picardo et al. (2020) 2010–2019	Ungdomar och unga vuxna (användare på Instagram)	Exponering för självskade- eller suicidrelaterat innehåll på Instagram (hashtags, inlägg, delningar)	Självskadebeteenden, emotionella reaktioner	10 studier totalt (7 innehållsanalyser av Instagram-inlägg, 3 studier med Instagram-användare (enkät/intervju/panel))	<ul style="list-style-type: none"> <li>Det vanligaste innehållet är milda/måttliga skärskador på armar/ben.</li> <li>Inlägg med mer visuellt NSSI-innehåll får högre engagemang.</li> <li>Kommentarer är oftast neutrala eller empatiska, få är öppna/fientliga.</li> <li>Exponering för självskadeinnehåll kopplad till ökad självskada offline.</li> <li>Longitudinellt samband mellan exponering och ökning av självskadebeteende över tid, även efter kontroll för tidigare sårbarhet.</li> <li>Innehåll sprids ofta via hashtags som kringgår moderering (algorithmspeak)</li> <li>AI kan identifiera NSSI-bilder med hög träffsäkerhet och visar att vissa hashtags innebär högre sannolikhet att exponeras för NSSI-bilder.</li> </ul>

Referens och årtal	Population	Mått på sociala medier	Mått på självskadebeteende	Antal och typ av studier	Resultat
Stänicke et al. (2024) 2008–2021	Ungdomar och unga vuxna (16–25 år) som själva engagerat sig i självskadeinnehåll online	Kvalitativa beskrivningar av engagemang i självskade-relaterat innehåll online	Konsekvenser av engagemang i självskadeinnehåll online (tex tillhörighet, stöd, självförståelse, triggering, normalisering)	16 kvalitativa studier	Två meta-teman: 1. Online-gemenskap som ger tillhörighet och stöd men också risk för att man triggas, normalisering och eskalering av självskada; 2. Självutveckling där engagemang kan fungera både som coping och ersättning för självskada och som en ond cirkel som förstärker självskadeimpulser.
Susi et al. (2023) Fram till januari 2022	Främst ungdomar och unga vuxna (ca 14–27 år), ofta med egen erfarenhet av självskadebeteende; även anonyma online-användare	Exponering för självskadebilder eller -videor online/sociala medier	Självskadebeteende och självskadeimpulser, emotionella reaktioner, kognitiva reaktioner, samt sociala processer (jämförelse, normalisering, stöd).	15 studier (7 kvantitativa, 7 kvalitativa, 1 mixade metoder); majoriteten tvärsnitt, en longitudinell studie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exponering för självskadebilder online associerades med ökad självskada, starkare självskadeimpulser, emotionell dysreglering, social jämförelse/konkurrens samt normalisering av självskadebeteende, även över tid (dock endast uppföljning en månad senare).</li> <li>Vissa studier rapporterade minskade självskadeimpulser, emotionell lättnad, aversion mot självskada, samt upplevt socialt stöd och tillhörighet, särskilt via återhämtnings- eller stödiriktat innehåll.</li> </ul>

## Bilaga 9. Studier av innehåll relaterat till självskadebeteende

Referens	Frågeställning	Metod	Resultat
Atauri-Mezquida et al. (2025)	Vilka hashtags är kopplade till NSSI på Twitter samt vilka kriterier används för att blockera eller begränsa dessa taggar?	Studie 1: En Python-applikation hämtade automatiskt tweets var 8:e timme via Twitters API, baserat på utvalda sökord. Studie 2: De första 100 tweetsen från maj 2023 kodades utifrån medietyp, självskadeinnehåll, om tid för skadan, om innehållet markerats som "possibly sensitive", samt om tweeten blockerats efter tre veckor. Tweets bedömdes också mot Twitters riktlinjer för känsligt/otillåtet självskadeinnehåll.	Studie 1: 32 231 tweets samlades in. shtwt (Self harm Twitter) dominerade sökträffarna (≈86 %). Endast 19 % använde faktiska hashtags. 35 % av tweetsen ansågs "possibly sensitive", och vissa blockerades eller ledde till avstängda konton. Cirka 15 % av shtwt-användarna sökte aktiv kontakt. Uttryck kopplade till ätstörningar (edtw = eating disorders twitter) förekom i ca 18 % av materialet.  Studie 2: Av 97 analyserade tweets klassades 54 % som känsliga, men bara 35 % blockerades efter tre veckor. Felklassificering var vanligt: 10 av 46 "icke-känsliga" tweets innehöll explicit självskada eller skrevs av minderåriga. Alla bild-/videoinlägg markerades som känsliga oavsett innehåll.
Elrod och Dykeman (2025)	Vilka språkliga mönster finns spansktalande pro-NSSI-inlägg?	Kvantitativ, datorstödd textanalys (CATA) av offentliga poster på Tumblr som innehöll pro-NSSI-taggar under ett års tid (okt 2017-okt 2018).  Analysen genomfördes med log-likelihood-test för att identifiera ord som var signifikant vanligare än i typiska gemenskaper på sociala medier.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro-NSSI-inlägg hade hög frekvens av ord om orsaker till NSSI samt termer för metoder/instrument, vilket tolkas som normalisering av NSSI.</li> <li>• Särskilt höga nivåer av emotionellt laddat språkbruk (sorg, död och hälsa) i spansktalande NSSI-gemenskaper.</li> <li>• Blandning av språk och vanligt med särskilda NSSI-termer och dolda hashtags.</li> <li>• Stor variation i terminologi och slang, vilket gör att vuxna och professionella sannolikt saknar kunskap om många NSSI-uttryck</li> </ul>
Fulcher et al. (2020)	Vilka samtal förs under #selfharm? Vilken miljö och sammanhang skapar användarna genom sina profiler och inlägg?	Offentliga Instagram-inlägg taggade med #selfharm samlades in under en vecka med hjälp av Netlytic, som registrerade alla poster i realtid.  Textinnehållet analyserades mestadels automatiskt, men 100 visuella inlägg kodades manuellt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I det textbaserat material dominerade ord kopplade till negativa känslor, ofta tillsammans med hashtags som #depression och #suicide.</li> <li>• I det visuella materialet (n = 9; främst bilder) utlöstes nästan aldrig en varning.</li> <li>• Sår var vanligt förekommande (ca 75 %), men inte objekt kopplade till självskada. Oftast visades endast en kroppsdel.</li> <li>• Få författare använde biografier för att ange "antal dagar utan självskada" eller för att ge en trigger warning.</li> </ul>
Giordano et al. (2022)	Frekvensen av NSSI-hashtags + hashtags om psykiska diagnoser? Sker en förändring över 1 år?	En automatiserad insamlings- och analysplattform hämtade inlägg och metadata under perioden januari 2018 till mars 2019. De hashtags som förekom tillsammans med NSSI-taggar identifierades och kategoriserades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NSSI-hashtags förekom ofta tillsammans med ord som signalerade självmordstankar, nedstämdhet, ångest/panik, allmän psykisk ohälsa och ätstörningar.</li> <li>• #hatemyself hade de starkaste kopplingarna till självmord och depression.</li> <li>• #selfharmawareness var främst kopplad till allmän psykisk belastning.</li> <li>• NSSI-relaterade poster ökade från 60-100 000 under ett år</li> </ul>

Referens	Frågeställning	Metod	Resultat
Giordano et al. (2025)	Vad är syftet och kännetecknen i Reddit-forumet r/selfharm? Hur ser kopplingne ut till intention att sluta och reglering av känslor?	Studien använde kvalitativ innehållsanalys av 400 originalinlägg från Reddit-forumet r/selfharm. En webbscraper hämtade de mest aktuella inläggen, och åtta kategorier definierades i förväg (t.ex. syfte med inlägget, attityd till självskada, intention att sluta, metod, beroendespråk, suicidala uttryck, motiv och aktuell självskadestatus)-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanligaste syftet med inlägg: dela negativa händelser/känslor.</li> <li>• NSSI sågs oftast som ett problem, men ofta oklart/ambivalent.</li> <li>• Cutting var den mest nämnda metoden.</li> <li>• Språk som antydde ett beroende förekom i en fjärdedel av inläggen.</li> <li>• Emotionell reglering var det vanligaste uppgivna motivet.</li> <li>• NSSI som "lösning" hängde ihop med ingen intention att sluta medan NSSI som "problem" hängde ihop med intention att sluta. Beroendemässigt språk hängde ihop med emotionell reglering som motiv.</li> </ul>
Grant-Allen et al. (2025)	Hur man innehåll relaterat till självskada och suicid på TikTok kategoriseras, med fokus på hur sådant innehåll uttrycks och framträder på plattformen?	<p>Snöbollsurval för att identifiera mest visade hashtags kopplade till självskada och suicid på TikTok. Hashtags inkluderade både direkta och förtäckta uttryck (t.ex. felstavningar och akronymer).</p> <p>De högst rankade videorna under de 10 mest visade hashtags laddades ner.</p> <p>Induktiv tematisk analys</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Emotionell belastning: Inlägg uttryckte hopplöshet, ensamhet, ambivalens inför livet och återkommande självskade- och suicidtankar.</li> <li>2. Hopp och återhämtning: Videor som motverkade självskada, delade personliga återhämtningsberättelser, betonade konsekvenser och uppmuntrade hjälpsökande.</li> <li>3. Sorg och minnesinlägg: Innehåll som uttryckte sorg efter någon som dött i suicid samt hyllningar/minnen av avlidna personer.</li> <li>4. Sociala funktioner: a) Svart humor/sarkasm: Skämtsamma eller ironiska referenser till suicid och självskada; b) Glorifiering: Implicita eller estetiserade framställningar av självskadebeteende och ärr.</li> <li>5. Skam och skuld: Videor som tog upp skam, rädsla för att avslöjas, skuld mot anhöriga och önskan att dölja eller "ogöra" ärr</li> </ol>
Guccini and McKinley (2022)	Vilka interaktioner engagerar sig de som självskadar sig i på Tumblr? Hur skapas gemenskap inom gruppen och hur förhåller de sig till andra grupper på plattformen?	<p>Onlineetnografi användes för att studera föreställda gemenskaper kring självskada på Tumblr. 182 hashtaggar, 70 bloggar och 241 inlägg samlades in genom systematiska sökningar och snöbollsurval.</p> <p>Inlägg analyserades tematiskt utifrån fem nivåer: orientering (själv/social), hållning till självskada, visuellt innehåll, text och använda hashtaggar.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Algoritm och exponering: Följda NSSI-taggar ledde snabbt till fler rekommendationer om NSSI/ED/trauma. Innehåll dök upp även utan taggar → stark snöbollseffekt. Stödmeddelanden minskade över tid.</li> <li>2. Bloggbeskrivningar och tillhörighet: Information om ålder, pronomen, diagnos och TW/CW signalerade gemenskap. Bloggnamn ofta kopplade till självskada/ smärta/mental ohälsa. Lätt att identifiera NSSI-gemenskap som ny användare.</li> <li>3. Själv- vs. socialt innehåll: Självorienterade inlägg dominerade. Socialt innehåll gav råd, stöd, nätverkande, stöd vid återhämtning. Kreativa uttryck (poesi, memes) fungerade både individuellt och socialt.</li> <li>4. Gemenskap och gränser: Sökt bekräftelse och samhörighet; vissa interagerade privat. Gränser mellan NSSI- och ED-gemenskaper samt mellan aktiva och återhämtande användare.</li> <li>5. Språk och slang: Kodord ("styro", "beans", "barcode", "sewer slide") är intern jargong som används i memes/hashtags och skapar ingruppstillhörighet.</li> </ol>

Referens	Frågeställning	Metod	Resultat
Kruzan et al. (2021)	Vilka typer av kamratstöd före-kommer på en mobil stöd-plattform för unga som självskadade? Samband mellan det som efterfrågas och det som ges?	Del 1: Kvantitativ innehållsanalys av inlägg och kommentarer på en mobil "peer-support" app för unga med psykisk ohälsa. Del 2: Kvalitativ tematisk analys av samma material för att fördjupa förståelsen av återkommande teman inom stödutbyten. Data bestod av 578 inlägg och 1321 kommentarer (2017–2018)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Del 1: Indirekta inlägg dominerade (81 %). Bland direkta: emotionellt stöd vanligast (60 %), följt av information (40 %). Indirekta inlägg var oftast negativa (59 %). I kommentarer var känslomässigt stöd vanligast; faktainriktat stöd mer sällsynt. Direkta frågor om information fick ofta informativa svar. Indirekta inlägg fick oftare känslomässigt stöd.</li> <li>Del 2: Direkta inlägg: behov av bekräftelse, akut hjälp, råd om hantering av känslor eller relationer. Indirekta inlägg: bakslag, framsteg, allmänna reflektioner. Självskaideinnehåll: starka impulser och återfall (eller oro för återfall). Kommentarer: bekräftelse, stöd i krissituationer, råd om egenvård, relationsråd; ibland kamratlig korrigerings; få negativa svar</li> </ul>
Lindquist et al. (2023)	Vilka värderingar och erfarenheter uttrycks av de som är engagerade i självskaidebetende på Reddit?	Textdata från två stora Reddit-forum om självmord och självskada (2014–2021), insamlade via Pushshift  Latent Dirichlet Allocation för att identifiera samtalsämnen: BERT-baserat klassificeringsverktyg användes för att detektera moraliska uttryck. Linjära regressionsanalyser för att undersöka samband.	<ul style="list-style-type: none"> <li>26 återkommande samtalsämnen, där självmordstankar, negativa tankar, NSSI-erfarenheter och stödorienterade inlägg var vanligast.</li> <li>Moraliskt innehåll förekom i 42,8 % av alla meddelanden. Omsorg vanligast.</li> <li>De flesta ämnen gav fler "likes" än referenskategorierna. Omsorg var den enda samtalskategorierna med ett tydligt positivt samband med engagemang.</li> <li>Komplicerade interaktioner där vissa kombinationer ökade och andra minskade antalet "likes".</li> </ul>
Lindquist och West (2024)	Hur stödjer eller påverkar kommentarer på Reddit individer som delar NSSI-relaterat innehåll?	Alla kommentarer (192 818 st) från den största självskaideinriktade subredditen under 1 januari–31 december 2020 hämtades via Pushshift.  Topic modeling genom latent Dirichlet allocation (LDA) genomfördes i Python/Gensim.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teman kring återhämtning dominerade de högst rankade kommentarerna; "Recovery encouragement" var mest förekommande, följt av "Reasons for self-harm".</li> <li>Negativa erfarenheter (t.ex. psykisk ohälsa, stigmatiserande bemötande, socialt stöd som brister) förekom men var mindre framträdande</li> <li>Flera positiva sociala teman (t.ex. tacksamhet, stöd, känslan av att bli förstådd, gemenskap) var vanliga bland de mest uppskattade kommentarerna.</li> <li>Kommentarer innehöll också diskussioner om återhämtning, behandlings-sökande och ambivalens inför att sluta med NSSI, liksom praktiska råd om sårvård, hantering och hur man kan dölja sitt självskaidebetende.</li> </ul>

Referens	Frågeställning	Metod	Resultat
Lundeen et al. (2024)	Hur diskuteras självskadligt och suicidalt beteende (SDV) i riktade Reddit-grupper för självskada/suicid?	De senaste 1 000 inläggen från en stor självskadegemenskap på Reddit samlades in via webbskrapning under en 30-dagarsperiod.  Induktiv tematisk analys	Två teman identifierades: 1. Utförliga beskrivningar av skadans djup, metoder, sårvård och strategier för att dölja eller ersätta verktyg, ofta utan att markera innehållet som känsligt. 2. Beskrev självskada som ett återkommande och känsloreglerande beteende, med upprepade återfall och skiftande metoder; inläggen uttryckte ambivalens inför att sluta och oro för hur skador skulle förklaras för omgivningen.
Pritchard et al. (2025)	Vilka behov relaterade till NSSI uttrycks på sociala medier? När publiceras dessa inlägg?	Analyserade 3500 inlägg från unga användare (13–24 år, mestadels kvinnor) på TalkLife, en plattform för kamratstöd inom psykisk hälsa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanligaste innehållet rörde aktivt eller passivt självskadebeteende, följt av hopplöshet/svåra känslor, självskadeimpulser, relationssvårigheter och känslor av isolering. Cirka en fjärdedel av inläggen var inte relevanta för NSSI.</li> <li>• Inlägg var fördelade över veckodagar, men flest inlägg publicerades nattetid och på morgonen, samt i tidsperioderna efter skolan och tidig kväll.</li> <li>• Olika typer av innehåll vid olika tider: beskrivningar av självskadebeteende var vanligast sent på kvällen, självskadeimpulser vanligast tidig kväll, och relationssvårigheter förekom minst efter skoltid.</li> </ul>
Rymer et al. (2024)	Hur beskriver och värderar de som självskadar sina erfarenheter i ett självskadeforum online? Bidrar det till uppkomst och vidmakthållande av självskadebeteenden?	119 inlägg hämtades från en offentligt tillgänglig tråd i ett stort anonymt självskadeforum. Den valda tråden innehöll långa, personliga beskrivningar av start, utveckling och vidmakthållande av självskadebeteenden.  Reflexiv tematisk analys	Fyra teman identifierades: 1. Användarna beskrev skam och självkritik kopplat till starka känslor samt en upplevelse av bristande förmåga att hantera dem. 2. Självskada framställdes både som ett verktyg för att återfå kontroll och som ett beteende som utvecklades till ett tvång eller beroende. 3. Många uttryckte svårigheter att prata med andra om sina känslor, upplevelser av att inte bli lyssnade på och en tendens att dölja känslor; självskada fungerade då som ett sätt att uttrycka det som inte kunde sägas. 4. Självskada beskrevs ge omedelbar, men kortvarig, lättnad och kunde ersätta eller mildra emotionell smärta genom fysisk sensation eller känsla av lugn.
Schock et al. (2025)	Hur påverkar algospeak trauma-relaterad kommunikation online avseende stödjande respektive skadligt innehåll?	Endast videor med minst 100 visningar och 100 gilla-markeringar inkluderades. Totalt 60 videor (30 med algospeak, 30 utan). Transkriptioner genererades automatiskt och videor kodades på en femgradig skala från skadligt till stödjande innehåll.  Bedömningar gjordes av tränade mänskliga kodare och av GPT-4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videor med algospeak var mindre stödjande än andra videor enligt både mänskliga kodare och GPT-4 (moderata effektstorlekar). De innehöll också oftare innehåll som uppfattades som skadligt, exempelvis normalisering eller uppmuntran av självskade-/suicidrelaterade beteenden.</li> <li>• Videor utan algospeak innehöll i högre grad stödjande budskap, såsom uppmuntran till återhämtning och bekräftelse av känslor.</li> <li>• Interrater-reliabiliteten var mycket hög mellan mänskliga bedömare och mellan mänskliga bedömare och AI-bedömningar</li> </ul>

Referens	Frågeställning	Metod	Resultat
Steele et al. (2022)	Hur beskriver de om lägger upp NSSI-innehåll sina egna erfarenheter?. Hur kan NSSI-innehåll kopplas till missuppfattningar om NSSI?	Videor (87% från kvinnor) identifierades genom sökningen "My Self-Harm Story" på YouTube och sorterades efter antal visningar; de 100 mest visade videorna valdes ut (publicerade 2017-2018).  Inklusionskriterier var personliga berättelser om självskadebeteende; videor som var för korta eller innehöll håfullt innehåll exkluderades.  Ett kodschema med 44 variabler enligt Four-Function Model.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flest videor av kvinnor (87 %), men mäns videor hade i genomsnitt fler visningar och högre andel reaktioner än kvinnors.</li> <li>• Åldersbegränsade videor visas lika ofta i gruppen med både höga och låga antal visningar.</li> <li>• Nästan hälften av videorna saknade triggervarning, och när sådana förekom placerades de varierande i titeln, i beskrivningen eller i videons början.</li> <li>• Den vanligaste rapporterade funktionen för NSSI var affektreglering, följt av sensationssökande och självbestraffning.</li> <li>• Inom Four-Function Model dominerade den negativa automatiska kategorin, särskilt bland kvinnor; män hade en jämnare fördelning mellan negativ och positiv automatisk funktion.</li> <li>• Sociala funktioner rapporterades betydligt mer sällan än automatiska funktioner i båda könen.</li> </ul>
Stirling och Lewis (2025)	Finns det YouTube-videor gjorda av personer med egen erfarenhet av självskada som använder olika former av påverkans- eller stödstrategier?	Videor kopplade till Self-Injury Awareness Day söktes fram på YouTube. 30 mest visade inkluderades.  Reflexiv tematisk analys.	<p>Fyra huvudteman identifierades i videorna.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gemenskap och stöd: Videorna uttryckte hopp, förståelse och uppmuntran, och riktade sig ofta till personer som själva ägnar sig åt självskadebeteende.</li> <li>2. Utbildning: Skaparna förklarade vad självskada är, bemötande, orsaker och vanliga myter, och försökte öka allmän förståelse.</li> <li>3. Autentisk skildring: Personliga och känslomässiga berättelser användes för att visa självskadans verklighet och utmana stigma.</li> <li>4. Utveckling av påverkansroll: Motiverade sitt engagemang, delade resurser, erbjöd stöd och positionerade sig som någon som vill bidra till förändring.</li> </ol>

## Bilaga 10. Kvalitativa studier med deltagare avseende sociala medier och självskadebeteende

Referens	Syfte/forskningsfrågor	Population	Metod	Resultat
Brown et al. (2020)	Hur är ungas motivation att dela bilder på självskada online? Hur Påverkas de av andras bilder online och kommentarer på egna och andras bilder?	N = 59 ungdomar (medelålder 16,7; 73 % tjejer) som alla hade ägnat sig åt NSSI senaste månaden och lagt upp bilder på sina sår på Instagram.	Instagram-inlägg kopplade till NSSI-relaterade hashtags samlades in under fyra veckor. 100 användare som hade postat minst en NSSI-bild rekryterades  Semistrukturerade intervjuer Kvalitativ innehållsanalys	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unga som postar NSSI-bilder beskrev främst sociala motiv: behov av gemenskap, kunna vara öppen anonymt, väcka förståelse eller hjälpa andra.</li> <li>En mindre grupp postade för att dokumentera sin NSSI eller sin återhämtning. Några började posta efter att ha följt andra NSSI-konton.</li> <li>Reaktioner på andras NSSI-bilder varierade: många identifierade sig med bilderna eller triggades, medan andra kände sig likgiltiga eller tillfälligt motiverade att minska sin NSSI. Svårare sår väckte oftare aversion eller starkare känslor.</li> <li>Deltagarna fick både positiva och negativa kommentarer. Stöd och empatiska kommentarer förekom, men hjälpsamheten upplevdes ofta som begränsad.</li> <li>Negativa kommentarer handlade ofta om trakasserier eller uppmaningar att skada sig. Uppfattningen att NSSI-bilder får mer uppmärksamhet än andra inlägg</li> </ul>
Holm et al. (2025)	Hur upplever personer kamratstöd i nätgemenskaper som kretsar kring självskade- och suicidrelaterat beteende? Hur uppstår och utvecklas relationer och vilka betydelse får dessa relationer för dessa relationer får för stigma, återhämtning och potentiella risker?	N = 13 personer (12 kvinnor och 1 icke-binär), 21–49 år i Danmark. Rekrytering av personer med följande diagnoser: ADHD, personlighetsstörningar, autismspektrumtillstånd och schizofreni. Samtliga hade erfarenhet av självskadebeteende; alla utom en hade tidigare suicidförsök.	Semistrukturerade intervjuer som kodades med reflexiv tematisk analys.	<p>Fyra teman identifierades:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Du får må dåligt och uttrycka det på egna villkor: Anonymiteten möjliggör ärlighet utan rädsla för konsekvenser. Stigma från familj och vård, vilket gör kontakter online attraktiva. Kan uttrycka känslor utan att bli ifrågasatta eller skuldbelagda.</li> <li>Anonymitet och närhet är inte en paradox: Relationerna online upplevs som djupa direkt eftersom de bygger på delade, svåra erfarenheter. Anonymitet skapar en trygghet som gör det lättare att vara sårbar och autentisk. Dessa relationer beskrivs som starkare än många kontakter offline, som ofta fallit bort pga stigma.</li> <li>Man behöver vänner offline också: Deltagarna betonar att endast umgås med andra som mår dåligt kan förstärka ohälsa. Offline vänner ger stabilitet, perspektiv och normalitet. Båda typerna av vänskap behövs, men fyller olika funktioner.</li> <li>När stöd förändras måste man fråga sig: "ska jag stanna eller gå?" Många går från att få stöd till att bli mentorer för yngre användare. De som mår bättre får ofta mindre respons, vilket kan skapa känslor av att inte längre passa in. Beslutet att lämna svårt då relationerna är starka och många oroar sig för andras välmående.</li> </ol>

Referens	Syfte/forskningsfrågor	Population	Metod	Resultat
Heime et al (2020)	Hur ser ungas erfarenheter av självskadebeteende ut över en 6-månaders period?	N = 14 /71% kvinnor), 16–52 år (men främst 18–24 år), varav alla hade personlig erfarenhet av själv-skadebeteende	Semi-strukturerade intervjuer vid början av studien, samt efter 3 och 6 månader för att kunna studera förändring över tid.	Fem teman identifierades: 1. Initialt sökande efter självskadebeteende online (främst för att få stöd/hjälp och man sökte aktivt efter detta material). 2. Förändring över tid (många beskrev att de fortsatte söka detta typ av material men att de också kunde variera beroende om man upplevde en förbättring eller försämring i sitt mående 3. Förändring i eget självskadebeteende beroende på sociala medier (många beskrev hur självskada kände mindre skrämmande och att de uppmuntrades av andra online att göra mer och mer allvarliga saker, men också att det kunde vara lugnande att titta eller skjuta upp egen självskada. 4. Minskningar och ökningarna över tid (många försökte minska ner innehåll relaterat till självskada men att de senare ofta återupptog tittande igen). 5. Framtida perspektiv (hur man ser på framtiden, fp uttryckte att de ville sluta titta på självskada via sociala medier, vissa ville försöka hjälpa andra)
Lavis and Winter (2020)	Varför engagerar sig unga i självskade-relaterat innehåll på sociala medier? Vilka risker och positiva effekter finns?	N = 10 kvinnor (≥ 18 år) som har använt sociala medier för att ta del av innehåll om självskadebeteende.	15 månader lång online-etnografi (2018–2019) på Twitter, Reddit och Instagram, samt semistrukturerade intervjuer. Data vid två tidpunkter för att undersöka förändringar efter Instagrams förbud mot grafiskt innehåll.  Iterativ tematisk analys	Tre teman identifierades: 1. Motiv att söka NSSI-innehåll: Unga söker online efter att självskadan redan börjat, främst för att få förståelse, bekräftelse och stöd när omgivning och vård inte räcker. Hashtags används för att prata om känslor/livssituation, inte bara skadan. 2. Kamratstöd online: Stödet består av råd, distractioner och emotionellt bemötande, ofta i realtid. Grafiska bilder används ibland för att visa akut behov när ord inte räcker. 3. Värde och risker med stödet: Stödet kan minska isolering och vara avgörande vid kris, men att ta del av andras svåra erfarenheter kan också belasta och trigga. Innehållet kan både hjälpa och riskera att normalisera eller förstärka beteendet.

Referens	Syfte/forskningsfrågor	Population	Metod	Resultat
Lookingbill och Le (2024)	Upplever TikTok-användare som engagerar sig i NSSI algoritmiska begränsningar vid sökning, delning och skapande av NSSI-relaterat innehåll?	N = 8 unga vuxna (6 kvinnor) mellan 20 och 26 år.	Semistrukturerade intervjuer kodade med kvalitativ innehållsanalys	<p>Tre centrala teman identifierades: 1) användares upplevelser av TikToks rekommendationsalgoritm, 2) användning av algospeak för att undvika moderering och 3) strategier för signalering och självreglering inom NSSI-gemenskaper.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Användare uppfattade algoritmen som adaptiv och personlig, och beskrev hur plattformen både underlättar gemenskap och återhämtning men också skapar barriärer genom strikta och otydliga modereringsregler.</li> <li>Algospeak och implicit signalering (t.ex. visuella tecken, alternativa stavningar, varierade hashtags) används systematiskt för att undvika att innehåll tas bort.</li> <li>Egna regler (t.ex. "trigger warnings" och återhållsamhet i delning av skadligt innehåll) används för att skydda andra användare och följa gemenskapsnormer.</li> </ul> <p>Innehållsanalysen visade att dessa strategier förekom brett bland skapare, och att användare aktivt försöker bibehålla synlighet trots modereringsbegränsningar.</p>
Stänicke (2023)	Hur skapar unga vuxna med en historia av självskadebeteende under tonåren mening kring sin delaktighet i självskaderelaterat innehåll online, samt varför de sökte upp sådant material?	N = 16 unga vuxna (15 kvinnor), 18-23 år, som 5 år tidigare intervjuats i en klinisk studie om självskadebeteende. Flera hade fortsatt vårdkontakt samt diagnostiserad psykisk ohälsa.	Intervjuer. Data analyserades med Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)	<p>Fyra huvudteman:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Känsla av ensamhet och sökande efter gemenskap: Brist på stöd offline och använde självskadeinnehåll online för att känna samhörighet och bli förstådda.</li> <li>Stödjande men riskfyllt innehåll: Onlineinnehållet upplevdes både som tröstande och som något som kunde trigga och förstärka självskadebeteende.</li> <li>Reglera och uttrycka känslor: Självskaderelaterat innehåll användes för att hantera svåra känslor, spegla sitt mående och söka identitet.</li> </ol> <p>Svårt att avsluta och begränsad vuxennärvaro: Utmanande att bryta kontakten med innehållet, dåligt stöd från vuxna/behandlare kopplat till online aktivitet.</p>
Stänicke et al. (2025)	Varför söker unga upp självskaderelaterat innehåll på nätet och hur hänger detta ihop med deras psykiska mående och självskadebeteende? Hur de har försökt avsluta sin användning och vilka hinder har de mött?	12 unga kvinnor, 15-19 år, som alla hade psykisk ohälsa och erfarenhet av att söka upp självskaderelaterat innehåll på nätet.	<p>Djupintervjuer i Norge november 2021 till april 2022 med unga som självskadade och sökte självskadeinnehåll online.</p> <p>Reflexiv tematisk analys (induktiv, semantisk).</p>	<p>Analysen identifierade tre metateman:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Engagera sig i självskadeinnehåll – att förstå sig själv: Söker innehåll för att känna sig mindre ensamma, få stöd, utforska svåra känslor eller få information. Fungerar som "en hemlig plats" att uttrycka sådant de inte delade offline.</li> <li>Negativa konsekvenser och självreflektion: Med tiden ökad oro, jämförelse, konkurrens, känslor av beroende, samt insikt i att innehållet romantiserade och förvärrade självskada. Flera blev avtrubbade eller rädda att triggas.</li> </ol> <p>Behov av kontroll – ta hand om sig själv: Försökte minska sitt engagemang genom att logga ut, blockera innehåll, söka stöd offline och prata med terapeut. Flera betonade behov av att vuxna frågar mer direkt om upplevelser online.</p>

Referens	Syfte/forskningsfrågor	Population	Metod	Resultat
Thorn et al. (2023)	Varför pratar unga om självskada på nätet? Vilka risker och möjliga positiva effekter upplever de, samt vilka faktorer påverkar hur erfarenheterna tolkas?	N = 20 unga vuxna (18–25 år) bosatta i Australien med egen erfarenhet av självskadebeteende och som hade kommunicerat om självskada på sociala medier	Semistrukturerade intervjuer via Zoom, nov 2020–feb 2021.  Tematisk analys	Fyra teman identifierades 1. Övergången från offline till online: Unga sökte online när offline-samtal kändes omöjliga. Anonymiteten gav trygghet att uttrycka sig, men interaktionerna kunde snabbt bli överväldigande eller skadliga. Olika typer av innehåll – olika effekter: 2. Text, bilder och videor påverkade deltagarna på olika sätt: vissa format gav stöd, andra triggade jämförelser, starka känslor eller ökade självskadeimpulser. 3. Individuella faktorer styr påverkan: Hur innehåll upplevdes berodde på den unges aktuella mående, ålder och erfarenhet. Sämre mående ökade sårbarheten, och yngre användare hade svårare att sätta gränser. 4. Regler och strukturer som skydd: Tydliga plattformregler och aktiv moderering upplevdes som trygga och skyddande, medan generella förbud och dålig moderering kunde skapa mer skada än nytta
Winstone et al. (2023)	Hur tar personer med självskadeerfarenhet del av och utvärderar webbaserade berättelser med egen erfarenhet?	N = 13 deltagare från Storbritannien: Mest kvinnor 16–40 år. Endast de som hade erfarenhet av att skada sig själv.	Fokusgrupper (4 st) via Zoom, med två moderatorer och en semistrukturerad intervjuguide. Diskussion kring tre exempel-berättelser om självskada samt egna erfarenheter.  Tematisk analys	Fem huvudteman identifierades 1. Återhämtningsberättelser och deras känslomässiga påverkan: Upplevdes ofta som hoppfulla/motiverande. Kunde vara nedslående om berättaren var yngre eller angav tidsmässiga jämförelser (t.ex. dagar utan självskada). 2. Påverkan på egenvård och hjälpsökande: Berättelser användes för att minska ensamhet, distrahera från impulser och hitta strategier. Positiv påverkan varierade starkt beroende på läsarens aktuella mående. 3. Identifiering med berättaren: Känslor och erfarenheter, inte demografi, viktigast. Risk att läsare kände sig exkluderade i vissa berättelser. 4. Autenticitet: För berättelser som hade anpassats minskade trovärdigheten. Realistiska skildringar av återfall, svårigheter med behandling och tankar om identitet upplevdes som mer genuina – men normalisering av självskada kunde också vara problematisk. 5. Språk och stereotyper: Stigmatiserande ord (t.ex. "clean", "cutting") upplevdes som dömande eller exkluderande. Berättelser som framställde självskada som ett tonårsfenomen ansågs förstärka stereotyper.

## Bilaga 11. Kvantitativa tvärsnittsstudier och experimentella studier avseende sociala medier och självskadebeteende

Referens och land	Population	Mått på sociala medier	Mått på självskadebeteende	Resultat
<b>Tvärsnittsstudier: Ungdomar</b>				
Fuschini et al. (2024) Portugal	N = 357 12-22 år	Online aktiviteter och identifiering med kreatörer kopplat till självskada	Självskada och självmordstankar	Frekvensen av aktiviteter online relaterat till självskada var associerad med identifiering med personer som skapade denna typ av innehåll och självmordstankar, men inte med självskadebeteenden. Däremot var identifiering med personer som skapade innehåll relaterat till självskada kopplat till både självskadebeteenden och självmordstankar.
Nesi et al., (2021b) USA	N = 589 (11-18 år) Tonåringar som var inlagda för självskadeproblematik	1) online självskadebeteende 2) appar och webbsidor 3) anledningar till att självskada	1) Engagemang i NSSI under hela livet 2) Självskadebeteende 3) Självskadeförsök	Innehåll relaterat till självskadebeteende och användning av teknik för att prata med vänner i "verkliga livet" om självskadebeteende var starkast associerat med självmordstankar. Den undergrupp som rapporterade den högsta svårighetsgraden av självmordstankar rapporterade att de ägnade sig åt självskadebeteenden online för följande syften: utforska sin identitet, självuttryck och för att underlätta återhämtning. Konsekvenserna av att titta på självskadebeteenden online var normalisering av självskadebeteende, "behavioral triggering" (mer sannolikt att skada sig själv), "thwarted recovery" (man tror att man aldrig kommer kunna sluta självskada), social jämförelse och upptäckt av nya metoder för att skada sig själv.
Grocott et al. (2022) USA	N = 22 (13-18 år) som var inlagda för självskadeproblematik	Innehåll i sociala medier	Jämförelse mellan dagar med och utan tankar eller beteende fokuserade på självskada.	Sex teman identifierades: 1) konflikt, 2) notiser, 3) praktiska saker, 4) småprat, 5) stöd, 6) symptom. Frekvensen av dessa olika teman i deltagarnas sociala medier förändrades inte relaterat till dagen för självskadetankar eller beteenden. Däremot var frekvensen av meddelanden relaterade till konflikt eller symptom associerad med misshandel i barndomen.
<b>Tvärsnittsstudier: Vuxna</b>				
Corcoran & Andover (2020) USA	N = 200 ≥ 18 år	NSSI-relaterad kommunikation online  Disinhibition online	Självskada	Disinhibition online är tendensen hos individer som använder internet att agera oftare eller intensivare online än de skulle göra i verkligheten och kan delas in i positiv disinhibition (avslöja undertryckta känslor eller uppvisa ovanlig vänlighet och generositet) eller toxisk disinhibition (agera oförskämt eller hotfullt, uttrycka mer ilska och hat). De som engagerade sig mycket i NSSI-innehåll online hade högre disinhibition online. Överraskande nog förutspådde ökad toxisk disinhibition lägre livstidsfrekvens av NSSI i gruppen med hög NSSI-intensitet.

Referens och land	Population	Mått på sociala medier	Mått på självskadebeteende	Resultat
Kirtley et al., 2021 Storbritannien	N = 506 ≥ 17 år	Exponering för självskada inom olika områden (tex online)	Erfarenhet av tankar eller beteende kopplat till självskada	Exponering för alla typer av innehåll relaterat till självskadebeteende och icke-suicidalt självskadebeteende (särskilt via internet) var relaterat till individers egna tankar och beteenden kring självskadebeteende.
Nicolaou et al. (2025) Spanien	3 grupper (18-30 år) 1) självskada + borderline: N = 31 2) självskada sub-klinisk grupp, N = 27 Kontroller: N = 33	NSSI-relaterat material	Positiva och negativa kommentarer avseende deras egna konton på Instagram	Kliniska deltagare bedömde positiva kommentarer som mindre trevliga och negativa kommentarer som mer obehagliga än kontrollgruppen. Subkliniska deltagare reagerade på liknande sätt som kliniska deltagare på negativ feedback, men på liknande sätt som kontrollgruppen på positiv feedback.
Orsolini et al., 2024 Italien	N = 404 18-24 år	1) NSSI-relaterat innehåll på sociala medier; 2) problematisk användning av sociala medier; 3) Fear of Missing Out (FoMO)	Självskada	Omkring 51,5 % av urvalet tittade på NSSI-relaterat innehåll på sociala medier, främst kvinnor, yngre personer, transpersoner och icke-binära personer, samt de som uppvisade högre problematisk användning av sociala medier eller FoMO. Engagemang i NSSI förutspåddes signifikant av högre nivåer av FoMO, användning av Snapchat, kvinnligt kön, lägre utbildning och lägre ålder.
Record et al., 2020 USA	N = 417 ≥ 18 år	Skärmtid på Instagram	Kunskap, attityder, normer och beteenden avseende ett verktyg via Instagram	År 2026 introducerade Instagram ett verktyg för att rapportera innehåll som rör självskadebeteende. Endast 19,7 % av deltagarna hade någonsin hört talas om rapporteringsverktyget. När man lärde sig om verktyget förutspåddes avsikten att använda det av attityder och normer kring verktyget.

### Experimentella studier

Goreis et al. (2024) Österrike	N = 25 (14-18 år)  Jämförelse mellan deltagare med och utan en historia av NSSI	Ord: NSSI-relaterade och neutrala ord.  Bilder: NSSI-relaterade och trauma-relaterade, bilder		Ungdomar med en historia av NSSI – men inte de utan en historia av NSSI – uppvisade en tydlig uppmärksamhetsbias mot NSSI-relaterade bilder. Denna bias var förknippad med en ökad impuls att delta i NSSI. I en ”dot-probe-uppgift” visade endast NSSI-gruppen en uppmärksamhetsbias mot NSSI-bilder men inte mot traumabilder, vilket betonade specificiteten hos deras uppmärksamhetsbias. Fysiologiska mätningar visade inga signifikanta skillnader, vilket tyder på att det att titta på NSSI-bilder inte är förknippat med ökad autonom upphetsning. Textuellt NSSI-innehåll provocerade inte fram någon uppmärksamhetsbias eller ökade NSSI-drifter i någon av grupperna.
-----------------------------------	--	---	--	---

Note. NSSI = non-suicidal self-injury; DSH = deliberate self-harm; FoMO = Fear of missing out; SITB = Self-injuries thoughts and behavior

## Bilaga 12. Kvantitativa longitudinella studier avseende sociala medier och självskadebeteende

Referens och land	Population	Mått på sociala medier	Mått på självskadebeteende	Design	Results
Goreis et al. (2025) Österrike	NSSI grupp: N = 25 Controls: N = 25  14-18 år	Negativa händelser via sociala medier eller i riktiga livet	1) Tankar och beteende relaterat till självskada 2) NSSI-drifter och beteende	”Comparative Ambulatory Assessment”	Negativa händelser på sociala medier var mer positivt associerade med upplevd stress, negativ affekt och NSSI-drifter jämfört med negativa händelser i verkliga livet. NSSI-händelser under studieperioden utlöstes dock mestadels av verkliga händelser. Skärmtid för sociala medier var i allmänhet var likartad mellan grupperna, men de med NSSI att de upplevde fler negativa händelser på sociala medier.
Hamilton et al. (2025) USA	14-17 years)  N = 61	Exponering av självskadebeteende via sociala medier	1) Dagliga tankar och beteende relaterat till NSSI 2) Tidigare självmordstankar eller NSSI	Åtta veckors insamling av data dagligen och veckovis	50 % av ungdomarna rapporterade att de sett innehåll relaterat till självskadebeteende på sociala medier under studieperioden. Exponering för självskadebeteende på sociala medier, men inte skärmtid för sociala medier, var associerat med veckovisa tankar och beteenden som rörde självskadebeteende.
Pasto et al. (2025)	N = 141 (18-35 år)	Engagemang i material relaterad till självskada online.	1) Tankar och handlingar kring självskada (SITB) 2) Självmord och självmordstankar	EMA	Att engagera sig i SITB-relaterat innehåll var associerat med en minskning av SITB-relaterade tankar. Pro-SITB eller neutralt innehåll var associerat med mindre förändring i NSSI-behovet, medan engagemang i pro-återhämtning var associerat med en signifikant större minskning av NSSI-behovets intensitet.
Wu et al. (2024) Kina	N = 1962 (12-18 år)	Exponering för NSSI-material på sociala medier	NSSI	3 datainsamlings-tillfällen med 6 månader mellan varje tillfälle	Dubbelriktat samband mellan exponering för sociala medier och NSSI, även efter kontroll för depression. Större exponering för NSSI på sociala medier förutspådde ett högre engagemang i NSSI över tid, och vice versa.

Note. EMA = ecological momentary assessment; NSSI = Non-suicidal self-injury; SITB = Self-injuries thoughts and behavior

## Bilaga 13. Grå litteratur

Organisation	Fokus	Deltagare	Metod	Resultat
Barnrättsorganisationen BRIS <b>Barnrapporten (2025)</b>	Ätstörningar, gängkriminalitet och barns digitala värld	Kontakter i BRIS stöd-tjänster sedan 2016	Statistik från barns hjälpsökande i BRIS stöd-tjänster kategoriserade enligt 53 innehållstyper.	Samtal om ätstörningar har ökat med 395% sedan 2016. Samtal om självdestruktivitet har ökat med 408% sedan 2016.
Stödorganisationen Storasyster <b>Storasyster-rapporten (2025)</b>	Kartläggning av kopplingar mellan ätstörningar och sexualiserat våld (bland annat online grooming)	<ul style="list-style-type: none"> <li>N = 1205 personer, 94% kvinnor, 51% mellan 18 och 29 år.</li> <li>Elevhälsan (n = 24)</li> <li>Experter: ätstörningsvård, forskning, civilsamhälle (n= 8)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enkät till individer med erfarenhet av både ätstörningar och sexualiserat våld som annonserades digitalt via sociala medier.</li> <li>Enkäter riktad till elevhälsan</li> <li>Åtta expertintervjuer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Det finns samband mellan sexualiserat våld och ätstörningar, där teman som kontroll, sårbarhet samt känslor av skuld, skam och självhat återkommer.</li> <li>Hög grad av samsjuklighet med andra diagnoser vilket innebär en särskild sårbarhet även online.</li> <li>Grooming och ätstörningar är ofta sammanlänkade, eftersom ätstörningen blir en sårbarhet som förövaren kan utnyttja.</li> </ul>
Stödorganisationen Tjejzonen <b>Hyperidealen (2025)</b>	Sammanställer tjejs uppfattningar om orealistiska skönhetsideal och kropps-uppfattning.	N = 1024 personer, 16–31 år (48% kvinnor)	Slumpmässig rekrytering via Sifo-undersökning.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Högre värdering av det egna utseendet hade mer exponering för hyperideal, proanorektisk estetik och på att "förbättra" det egna utseendet i sociala medier.</li> <li>Nästan alla tjejer (92 procent) och hälften av alla killar (48 procent) upplever negativ press kopplat till utseende och majoriteten av flickorna (70 procent) anser att influencers bidrar till denna press.</li> <li>34 procent av tjejerna och 20 procent av killarna kontrollerar sin kost för att ändra sitt utseende.</li> <li>Varannan tjej svarar att de alltid eller ofta exponeras för reklam eller innehåll som handlar om viktminskning och bantning.</li> <li>Lika många tjejer svarar också att de alltid eller ofta exponeras för reklam eller innehåll som uppvisar mycket smala kroppar där nyckelben, ryggrad och nyckelben framhävs.</li> </ul>
Mediaföretaget Allers Group/ Femina <b>Nordic Women Report (2025)</b>	Utforska attityder, förväntningar och värderingar hos Nordiska kvinnor.	N = 1000 kvinnor och 200 män i respektive Sverige, Norge, Danmark och Finland. Djupintervjuer med 2 kvinnor från respektive land.	Digital enkät samt djupintervju av 8 kvinnor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dubbla budskap från samhället tycks indikera att kvinnor både ska leva upp till vissa utseendeideal samtidigt som de inte ska bry sig om dessa ideal vilket skapar skamkänslor. Dessa budskap anses förstärkas via sociala medier.</li> <li>Sju av tio önskade att de såg mer naturliga kroppar i sociala medier.</li> <li>Fyra av tio uppgav att de ofta var kritiska till sin egen kropps utseende och endast 12% var stolta över sin kropp.</li> </ul>



**Mediemyndigheten**

Tel: 08-580 070 00  
[www.medeiemyndigheten.se](http://www.medeiemyndigheten.se)