

Sociala mediers påverkan på ätstörningar och självskadebeteende

Sociala medier är idag en stor del av ungas vardag. Där finns möjligheten att hålla kontakt med vänner, ta del av trender och hitta kunskap. Unga beskriver också hur innehåll de möter online ibland påverkar dem negativt. För att få en djupare förståelse har Mediemyndigheten tagit fram en kunskapsöversikt om hur nätkulturer kopplade till ätstörningar och självskadebeteende påverkar användare.

I översikten har forskare från Karolinska Institutet gått igenom ett stort antal vetenskapliga studier som på olika sätt undersöker sambandet mellan sociala medier, ätstörningar och självskadebeteende.

Användare påverkas av kroppsideal online

Rapporten visar att utseenderelaterat innehåll på sociala medier kan öka risken för ätstörningsrelaterade symptom hos både unga och vuxna. Riskerna är särskilt tydliga vid innehåll som lyfter fram smalhetsideal eller extrem träning. Den typen av material kan påverka

hur man ser på sin kropp – en central riskfaktor för att utveckla en ätstörning. Algoritmer förstärker ofta detta genom att visa mer av samma innehåll. Det kan leda till loopar där material med fokus på utseende dominerar flödet.

Personer som redan har ätstörningssymptom är dessutom mer benägna att söka upp, engagera sig och påverkas starkare av innehåll som fokuserar på kroppen, jämfört med personer utan den typen av symptom. Översikten visar att sociala medier både kan bidra till att problem utvecklas och förstärks, samtidigt som användarens egna beteenden påverkar vad algoritmerna visar.



Mediemyndigheten

Detta är en sammanfattning av rapporten *Hur påverkar innehåll och kommunikation på sociala medier ätstörningar och självskadebeteende?* Rapporten kan laddas ner på [mediemyndigheten.se](https://www.mediemyndigheten.se)

Interaktion i forum kan påverka negativt

Interaktion i forum och grupper online innebär också en möjlig risk. Trots att vissa grupper online har som mål att stötta användare eller att främja ett hälsosamt förhållande till mat, kan sårbara individer ändå påverkas negativt av innehållet och de kontakter som finns där.

Andra vanliga beteenden på sociala medier, såsom att jämföra utseenden, redigera bilder eller prata om kroppen på ett sätt som förstärker fokus på utseende, kopplas i rapporten till högre grad av kroppsmisshälsa och ätstörningssymptom. Ungdomar framstår i de olika studier som undersökts som extra känsliga för påverkan.

Skillnader mellan könen

Forskningen visar också tydliga könsskillnader: flickor och kvinnor påverkas mer av smalhets- och skönhetsideal, medan pojkar och män i högre grad påverkas av muskulära ideal och prestationsbaserat innehåll.

Sociala medier som förstärkande miljö för självskadeproblematik

Forskningen visar att självskadebeteenden förekommer på sociala medier både genom visuellt innehåll – bilder och filmer – och genom hur människor själva uttrycker sig kring självskada.

I vissa fall kan självskada framställas som något normalt, estetiskt eller till och med romantiserat. Den typen av innehåll sprids ofta inom mindre nätverk där användare upplever samhörighet och bekräftelse. För att undvika moderering på plattformarna används ibland hashtags, kodord eller alternativa uttryck, vilket gör att materialet fortsätter cirkulera.

Redan sårbara löper större risk

Den forskning som studerats visar också ett samband mellan att ta del av, eller titta på, självskaderelaterat innehåll och att själv uppvisa självskadebeteenden eller starka känslomässiga reaktioner. Personer som redan är sårbara löper större risk att påverkas online och tenderar dessutom att aktivt söka upp eller fastna i nätmiljöer där självskada diskuteras. Könsskillnader finns även här – flickor rapporterar både mer självskadebeteende och större exponering för den typen av innehåll.

Självskadebeteende beskrivs i flera studier som en strategi för att hantera starka känslor eller skapa en känsla av kontroll. En studie lyfter att sociala medier ibland används som en flykt från negativa känslor, något som i sig kan öka risken att måendet försämras. Sociala medier kan alltså fungera som ytterligare en destruktiv metod för känsloreglering.

Sociala medier kan både trigga och fungera stödjande

Precis som när det gäller ätstörningar finns här en dubbelhet: sociala medier kan innebära både risk och en form av stöd. Vissa användare upplever tröst och gemenskap i onlinegrupper, medan andra exponeras för triggende innehåll som förstärker självskadebeteenden. Plattformarnas visuella format och algoritmer gör att material kan spridas snabbt och nå redan sårbara användare.

Sammanfattning

Forskningen visar att det finns tydliga samband mellan specifikt innehåll i sociala medier och ätstörningar samt självskadebeteenden. Samtidigt kan plattformarna också fungera som stöd genom gemenskaper och innehåll som fokuserar på återhämtning. De positiva effekterna är ofta kontextberoende och kan förekomma parallellt med material som kan upplevas som triggende.

Sociala medier kan både förstärka redan existerande självskadeproblem och exponera sårbara individer för skadligt innehåll som de annars inte nödvändigtvis skulle ha sökt upp. Vid både ätstörnings- och självskaderelaterat innehåll handlar det om ett komplext samspel mellan individens sårbarhet, sociala normer och de algoritmer som påverkar vilket innehåll användaren exponeras för. ●

