

Příloha č. 1: Kostra rozhovorů

Sociální sítě:

1. Jak dlouho působíš na sociálních sítích?
2. Jaký obsah na sociálních sítích primárně sdílíš?

Poruchy příjmu potravy

1. Kdy si se poprvé ve svém životě s PPP setkala?
2. Kdy sis uvědomila, že PPP procházíš?
3. Jako byl tvůj průběh PPP?
4. Bylo tvým spouštěčem PPP něco, co si viděla na sociálních sítích nebo obsah, na který si konzumovala?
5. Jak si vnímala své tělo, když sis poruchami procházela?
6. Myslíš si, že Instagram může být spouštěčem PPP?

Poruchy příjmu potravy a sociální sítě

1. Jak vnímáš, že se tvůj obsah po tom, čím sis prošla změnil?
2. Snažíš se o tom, co se ti stalo mluvit?
3. Jak vnímáš své tělo teď? Změnilo se něco o té doby?

Příloha č. 2: Rozhovor s repondentkou č. 1

1. Jak dlouho působíš na sociálních sítích?

Respondentka č. 1: Tak působím od listopadu 2021.

2. Jak si se stala influencerkou?

Respondentka č. 1: Tak když to vezmu úplně od malička, tak každá z nás chtěla někdy být youtuberka nebo bloggerka a tak. A potom když nastal Covid, tak mě hrozně bavilo vaření, pečení a různé recepty. A tak jsem se rozhodla, že si založím Instagram a že tam ty recepty budu sdílet. Tak to nějak vyústilo v profil, jak vypadá dneska.

3. Co to pro tebe znamená?

Respondentka č. 1: Určitým způsobem nějakou zodpovědnost vůči tomu, co sdílím a přidávám, protože si myslím, že mě sleduje mladší publikum. Ze statistik to vychází, že jsou to lidé mladší než já nebo stejně staří. Takže určitě nějakou tu zodpovědnost.

4. Jaký obsah na sociálních sítích primárně sdílíš?

Respondentka č. 1: Asi tak všeobecně lifestyle, zdravý životní styl, beauty a tak bych to nějak shrnula.

5. V tom obsahu, který postuješ, snažíš se být autentická?

Respondentka č. 1: Snažím se být co nejvíce autentická, ale někdy to samozřejmě nejde, když mám nějaké těžší období. Snažím se ale, aby to bylo co nejvíce autentické.

6. Stalo se ti někdy, během toho, co působíš na sociálních sítích, že si se do obsahu musela nutit nebo že si něco předstírala, co nebyla pravda?

Respondentka č. 1: Jelikož jsem hodně reálná, tak mi nevádí sdílet špatné chvíle, protože je to důležité sdílet, že všechno není jen sluníčkové. Zatím jsem se do toho - do ničeho pozitivního nenutila.

7. Kdy si se poprvé ve svém životě s PPP setkala?

Respondentka č. 1: Tak to bylo ve 13 letech. Protože jsem kroužila kolem modelingu - kroužila jsem o tom, že začnu dělat modeling a postupně jsem začala zkoumat, jak to funguje a míry, jak má každý vypadat, a co když začínám s modelingem - jak má vypadat moje tělo a že se musím vejít do nějakých proporcí.

8. Kdy sis uvědomila, že PPP procházíš?

Respondentka č. 1: Já úplně nevím, zda to můžu nazývat PPP, nikdy jsem s tím nebyla diagnostikovaná od doktora. Ale když se teď podívám zpětně, tak si myslím, že to u mě začalo ve 14 letech, kdy jsem podepsala smlouvu a bylo mi vsunováno, jak mám jíst, že se nemám přecpávat, omezit sladké a postupně jsem si sama zakazovala nějaké potraviny a dělala takové blbosti.

9. Jako byl tvůj průběh PPP?

Respondentka č. 1: Já bych řekla, že to bylo postupné. Hlavní příčinou byl ten modeling - já si myslím, že kdybych si k tomu nepřičuchla, tak se do toho nikdy nedostanu. Ze začátku jsem jedla úplně v pohodě a normálně, ale jak každý dospívá a tělo se mění, tak mně bylo furt vsunována nějaká váha, kterou jsem měla vážit ve 14. A jak jsem dospívala a rostla, tak mi pořád byla vsunována váha, kterou jsem měla v těch 14 a tak jsem musela podstupovat kroky, abych si tu váhu udržela. Takže jsem musela omezovat stravu - pořád jsem jedla, ale

na to, jaký jsem měla výdej a na to co moje tělo potřebovalo, tak jsem nejedla dostatečně, ale jedla jsem vždycky.

10. Takže si udržovala tělo při životě?

Respondentka č. 1: Ano

11. Bylo tvým spouštěčem PPP?

Respondentka č. 1: Modeling. 100%. Víím, že když se podívám na mojí mamku, tak ta má taky nějaký problémy s jídlem, takže tam taky nějaký koncept bude, ale byl to modeling pro mě.

12. Jak si vnímala své tělo, když sis poruchami procházela?

Respondentka č. 1: Vnímala jsem se jinak než dnes. Modeling pro mě byla obživa a práce a vnímala jsem svoje tělo tak, že jsem ho neměla ráda. Necítila jsem se dobře a určitě když se na to podívám zpětně tak je to diametrálně rozdíl jak jsem se vnímala a jak se vnímám dnes.

13. Jak se ten pohled změnil? Jak se vnímáš dneska oproti tomu jak si se vnímala předtím?

Respondentka č. 1: Já osobně jsem se více začala zajímat o zdravý životní styl, fitness a tak. Dřív jsem tyto koníčky měla k tomu, abych byla krásná, abych nějak vypadala. A teď jsem se postupem často naučila vnímat své tělo jako něco, co mě pomáhá a co se musím naučit mít ráda. Že takhle vypadám a že moje váha nebude taková, jaká byla ve 14. Musela jsem přijmout to, že už nikdy nebudu vypadat tak, jak jsem vypadala, že se každý mění. A uvědomila jsem si že mezera mezi stehnama, určitý tělesný proporce prostě není všechno a jsou na světě i důležitější věci.

14. Byla si dříve influencerkou nebo sis dříve prošla PPP?

Respondentka č. 1: Já si myslím, že se to tak nějak propojovalo - když jsem začala s influencerstvím, tak jsem věděla, že mám nějaký problém. Ale byla jsem pod agenturou a věnovala jsem se modelingu, takže jsem pořád trpěla nějakými problémy. Bylo to takové propojené.

15. Sdílela si někdy svoje problémy na Instagramu?

Respondentka č. 1: Nikdy jsem neřekla narovinu, že jsem něčím trpěla, protože to sama nevím, ale sem tam se k tomu vrátím a sdílím svoje trable - s čím jsem bojovala a s čím bojuju doteď. Snažím se to ukazovat, ale nechci na tom stavět. Chci ukazovat tu realitu, ale nechci na to upozorňovat.

16. Věnovala by ses tématu PPP i jako normální uživatelka?

Respondentka č. 1: To je zajímavá otázka. Mám kamarádky, který měli určité problémy a nesdíleli to. Já bych to osobně asi taky nesdílela. Nevím proč, jestli bych se bála.

17. Jak se změnil obsah?

Respondentka č. 1: Asi bych řekla, že jsem měla období, před rokem, kdy jsem se hodně fotila a někdy kdy jsem se fotila míň. Neřekla bych, že jsem se někdy fotila míň nebo víc. S tím modelingem to je hodně spojené, protože jsem se musela fotit.

18. Jak tu změnu vnímáš, pokud se změnil?

Respondentka č. 1: Vnímám změnu v tom, že když jsem měla problémy s jídlem, tak jsem se fokusovala hlavně na to jídlo - recepty, jídlo jsem fotila a ukazovala a jídlo jsem

vyhledávala. Co teď sdílím, tak jídlo není moje hlavní priorita.

19. Když mluvíš o tom co se ti stalo, jaké jsou reakce tvých sledujících?

Respondentka č. 1: Pozitivní. Za což jsem neskutečně vděčná, že taky vnímají ten posun. Jsou tomu otevření a podporují mě v tom. Sami vidí se v těch problémech a většinou jsou to pozitivní reakce.

20. Jak vnímáš své tělo teď? Změnilo se něco o té doby?

Respondentka č. 1: Začala bych tou mojí postavou, tím svým tělem. Že teď mi opravdu nezáleží nebo jako záleží mi na vzhledu, protože at' si říká kdo chce, co chce, tak první vnímáme ten vzhled. Takže pokaždý na sebe budu koukat, jak vypadám, ale už to neberu jako něco, co mě definuje. Vnímám to tak, že se chci o sebe starat po všech stránkách. Dřív to bylo, že jsem každý den musela sportovat a měla jsem nalajnovaný jídelníček a když se mi něco nepovedlo, tak jsem na sebe byla našťvaná a zklamaná. Teď to mám opravdu volné a jím si co chci, když se mi nechce sportovat, tak nejdu. Dřív to bylo tak, že i když bylo venku hnusně, tak jsem musela mít nakrokováno a teď i když je venku krásně, tak mi nevadí, že celý den nic nedělám.

Příloha č. 3: Rozhovor s respondentkou č. 2:

1. Jak dlouho působíš na sociálních sítích?

Respondentka č. 2: Tak já jsem začala na sociálních sítích působit, když mi bylo 12/13. Nesouviselo to s obsahem, který tvořím teď. Spíš jsem jako malá chtěla být youtuberka. Ale co se týče toho, kdy jsem začala se věnovat obsahu s PPP, tak to jsem začala naučovat v roce 2019. V době, kdy já jsem se s anorexií začínala léčit. Začínala jsem svůj příběh sdílet na IG (měla jsem pod 1k sledujících). Začala jsem tvořit i videa na Youtube a v té době jsme tvořily s dalšíma holkama komunitu. Takže tam to nějak postupně začalo a pak jsem později někdy v roce 2021 tvořit sama o tomto tématu. Protože v té době, kdy jsem byla hospitalizovaná, tak o tom nikdo moc nemluvil. Informace se na internetu nedaly dohledat. A já jsem z toho byla frustrovaná a přišla jsem tedy s tím, že je to tedy na mě a vím, co by lidem mohlo pomoci. Sama jsem si tím prošla.

2. Postavila si na PPP svůj obsah a stala ses tak influencerkou?

Respondentka č. 2: Já si myslím že jo. Protože tyto témata tvořím pořád. Tím že jsem točila víc a víc, tak chodí spolupráce a není to tolik zaměřené jen na to. Ale v každé, spolupráci se snažím tu tvorbu k tomu vést. Celý ten obsah na tom mám založený. Jsem na to moc pyšná, protože i když je moje tvorba pro užší skupinu lidí, tak jsem zvládla něco na sociálních sítích něco vybudovat a sledují to i lidé, kteří se chtějí o tom informovat.

3. Co to pro tebe znamená?

Respondentka č. 2: Je to šilený. Já jsem neskutečně vděčná, že mě sleduje tolik lidí a že tolik lidí tohle téma zajímá.

4. Kdy si se poprvé ve svém životě s PPP setkala?

Respondentka č. 2: Na přelomu mých 15/16 let - asi v roce 2018. Tam to začalo, když jsem studovala na gymnáziu. Začalo to nevinně a skončilo to takhle.

5. Kdy sis uvědomila, že PPP procházíš?

Respondentka č. 2: Je to složitý říct. Začala jsem na základě nějakých věcí hubnout a začala jsem si počítat kalorie a vážit si jídlo. Po měsících jsem začala vnímat, že tam není něco v pořádku. Že s tím jídlem mám zvláštní vztah, že nechci chodit do restaurací a tak. Tam už jsem začala vnímat, že tam nějaký problém je. Nedokázala jsem si to přiznat, nebo jsem si to nechtěla přiznat. A bylo to potom tak, že si toho první všimla učitelka tělocviku, že jsem hodně zhubla, rodiče se zavolali do školy, našli jsme psychologa. A já jsem si pořád nepřišla nemocná. Vníkala jsem, že něco není v pořádku, ale říkala jsem si že já nemůžu mít přeci problém s jídlem. Takže na jednu stranu jsem to vnímala od úplných začátků, ale na druhou stranu jsem si ani při té hospitalizaci nedokázala přiznat, že mám problém.

6. Jako byl tvůj průběh PPP?

Respondentka č. 2: Začalo to v létě 2018, pak na podzim jsem měla relativně zdravou váhu, ale šlo to do háje. A potom někdy v lednu/únoru se problémy začali řešit ve škole. První hospitalizace proběhla v dubnu 2019 a druhá v červnu 2019.

7. Co bylo tvým spouštěčem PPP?

Respondentka č. 2: Na tuto otázku se mě ptalo hodně lidí. Nenašla jsem jeden důvod, který byl hlavní. Bylo tam víc věcí, který se sešli dohromady. První byly predispozice k tomu - nebyla jsem v dětství nejhubnější, hodně jsem slyšela z okolí, že jsem silnější apod. Co tam u mě taky hrálo velkou roli byla mononukleóza - kdy mi všichni lichotili, jak jsem

hezky zhubla a mně se to líbilo. O ten rok později jsem si řekla, že bych mohla pár kilo zhubnout ještě. Byla jsem taky v toxickém vztahu a směs všeho dohromady to vyhrotila k tomuto.

8. Jak si vnímala své tělo, když sis poruchami procházela?

Respondentka č. 2: Já jsem si nikdy nepřipadala vyhublá. Na druhou stranu já jsem viděla, jak mi trčí kosti, fotila jsem si to a líbilo se mi to. Ale i když jsem došla na nějakou váhu 38kg, tak jsem si říkala, vždyť já nejsem dost hubená na to, abych byla anorektička. Takže to tělo jsem pokaždé vnímala jinak, pořád jsem si říkala, že můžu zhubnout víc. Je těžký na tohle odpovědět, protože jsem ho vnímala jinak - viděla jsem, že jsem vyhublá, ale nedokázala jsem si to přiznat.

9. V tvých očích ty si tedy vypadala normální?

Respondentka č. 2: Jo, asi tak bych to řekla.

10. Byla si dříve Influencerkou nebo sis dříve prošla PPP?

Respondentka č. 2: Dříve jsem si prošla poruchou a pak jsem byla influencerkou. Začala jsem s influencerstvím až po tom, co jsem se z toho dostala.

11. Věnovala by ses tématu PPP i jako normální uživatelka?

Respondentka č. 2: Tématu jsem se věnovala, i když jsem nebyla na internetu známá.

12. Jak se změnil obsah?

Respondentka č. 2: Můj obsah je o mně - sdílím svoje příběhy a zkušenosti a čerpám o všem ze své zkušenosti. Snažím se ze svých zkušeností motivovat lidi, protože vím, co by kdysi pomohlo mně.

13. S jakou zpětnou vazbou se na to téma, který sdílíš, setkáváš?

Respondentka č. 2: Tak já musím říct, že 99% reakcí jsou pozitivní. Jsou od různých lidí - od lidí, kterým je to blízký. Od těchto lidí mám krásné zpětné vazby a i jsem se sešla s jednou slečnou, s ní i její maminkou. Snažila jsem se jí pomoci, namotivovat. A ona za to byla moc vděčná a pomohlo jí to. Mám hodně hezkých zpětných vazeb od lidí, který tím trpí. Nebo naopak od jejich rodičů nebo blízkých lidí, kteří mají v blízkém okolí někoho, kdo tím trpí. Chodí za mnou a chtějí vyjádřit vděčnost. Taky mám zpětné vazby od lidí, kterým tato témata blízká nejsou, ale dokážou to ocenit a řeknou hale já třeba nemám povědomí o tomto a já se můžu přiučit. Jsem vděčná, že ty zpětné vazby jsou nádherné.

14. Jak vnímáš své tělo teď? Změnilo se něco o té doby?

Respondentka č. 2: Samozřejmě vnímám to, že je moje tělo je o 30kg těžší. Ale já i přes to, že vidím nedostatky svého těla, který sdílím na sociálních sítích - mám strie, jizvy od sebepoškození atp. tak já své tělo dokážu přijmout takové, jaké je a není to tak, že ho nenávidím. I přes to, že mám nedokonalosti, že bych mohla vypadat jinak, tak jsem tak vděčná, že to moje tělo všechno ustálo a že takové jaké je a že jsem jedinečná a svá. A to, že jsem zdravá, tak to je pro mě 1000x přednější, než jestli mám malý zadek a úzký pas.

Příloha č. 4: Rozhovor s respondentkou č. 3:

SM:

1. Jak dlouho působíš na sociálních sítích?

Respondentka 3: Tyjo, začala jsem se tomu pořádně věnovat v roce 2020, kdy se rozjel Covid. Cca se tomu věnuju 3 roky, ale rozjelo se to se to v roce 2021 pořádně.

2. Jak si se stala influencerkou?

Respondentka 3: Náhodou. Já jsem ani nečekala, že bych mohla být influencerka. Začala jsem pravidelně postovat na TikTok a najednou to začalo skákat i na Instagramu. Pak už to bylo takový divný a já si říkám cože, já mám čísla. Panebože já se bojím. Musím všechny lidi smazat a smazat všechny sociální sítě.

3. Co to pro tebe znamená?

Respondentka 3: Já to úplně nevnímám. Co tam ale vnímám je, že jsem si vytvořila komunitu psychicky nemocných lidí, s kterými se navzájem podporujeme. K čemu mi to přijde dobrý je, že může předávat dál nějakou message.

4. Jaký obsah na sociálních sítích primárně sdílíš?

Respondentka 3: Sdílím hlavně daily content - že né všechny dny jsou úplně dobrý. Na Instagram hlavně dávám photo dumpy z různých focení a dní. A potom přidávám random věci, které by patřily na close friends. Vážně ten instagram neberu.

5. Na IG jsi tedy více jako jejich nejlepší kamarádka?

Respondentka 3: Řekla bych že ano. Mám skupinu i daily spam, kde posílám daily reminders a že se mnou můžou komunikovat.

6. Kdy si se poprvé ve svém životě s PPP setkala?

Respondentka 3: Já si nejsem jistá, zda to byla porucha příjmu potravy. Od 6/7 let jsem měla problémy s jídlem. A odmítala jsem jíst. To bylo možná kvůli mé psychice. Nemohla jsem do sebe nic dostat. V 11/12 jsem se s tím setkala poprvé - začala jsem místo jídla pít, okurku jsem si dávala za odměnu, že jsem vypila vodu apod.

7. Jak dlouho to od 11/12 pokračovalo?

Respondentka 3: Ono to pokračovalo tak delší dobu, bylo to po obdobích. Hlavně mě začala hlídat mamka. Trvá to bohužel do teď, protože to je nemocí, ze který se člověk nevyléčí a ty myšlenky tady vždycky budou. Střídalo se to po obdobích, někdy jsem s tím přestala a potom do toho zpátky spadla.

8. Máš někdy období, kdy do toho zpátky spadneš a pak se vrátíš zpátky?

Respondentka 3: Jo. Teď už do toho nepadám, protože si uvědomuji co se děje a umím s tím líp pracovat. Ale ty myšlenky nikdy nezmizí.

9. Kdy sis uvědomila, že PPP procházíš?

Respondentka 3: Poprvé jsem si to uvědomila v 16 letech, kdy to zašlo do takového většího extrému - užívala jsem návykové látky apod. A hlavně jsem tedy ztratila menstruaci a to mi došlo, že to asi není v pohodě a to mě dostalo. Svěřila jsem se o tom psychiatrice a řešila jsem to dál. Byla to chvíle, kdy jsem si uvědomila, že to je špatný.

10. Bylo tvým spouštěčem PPP?

Respondentka 3: Pro mě to byla moje rodina. Když jsem byla namakaná a pak jsem přestala plavat, tak měla ségra nevhodný komentář o tom, že mám celulitidu jako 50letá babka. Tak jsem šla ven a uběhla jsem 10km. Začala jsem extrémně cvičit. A taky porovnávání se s ostatními. Hlavně když vidím hubenou holku, tak si říkám jestli jí nebo nejí. A taky vážení. S tím jsem musela přestat, protože když se člověk kontroluje hodně, tak mi to dokáže spustit PPP znovu. To se mi stalo v psychiatrický léčebně, protože tam nás každý měsíc vážili a když člověk vidí, že to číslo jde nahoru, tak je to pro něj strašný.

11. Nosila si někdy Apple Watch?

Respondentka 3: Nosila - ty jsem nosila taky a přestala jsem je nosit kvůli tomu nosit, protože jsem si kontrolovala spálené kalorie, jedla jsem míň než jsem měla apod. Přestala jsem je nosit, přestala jsem si kontrolovat kolik kalorií spálím. S tím pohybem se to rozjelo znovu v roce 2020. Kdy se tedy rozjelo cvičení s Pamelou Reif - to mi vadilo i u nejmenovaných influencerek, který sdílely, kolik kalorií spálili. Kvůli tomu jsem začala cvičit.

12. Kalorický příjem sis někdy počítala?

Respondentka 3: Ano. Doteď si pamatuju kolik má co kalorií.

13. Byla si dříve Influencerkou nebo sis dříve prošla PPP?

Respondentka 3: První jsem si prošla poruchou, mám ji dlouho.

14. Sdílíš tématu PPP na some?

Respondentka 3: Moc ne. Raději to přenechávám lidem, kteří tomu rozumí a mohou pomoci i dalším - jako Markét Gajdošová. Je to výživová poradkyně, která o tom dělá skvělý videa. Někdy to chci sdílet, ale tam je to potom takový blbý, když člověk sdílí to co dělal, tak to pro někoho může být návod

15. Věnovala by ses tématu PPP i jako normální uživatelka?

Respondentka 3: Tyjo, to je těžká otázka. Já miluju, když někdo není influencer a sdílí věci jako influencer. Mně to baví. Ale nevím jestli já bych to zvládla. Mám někdy blok sdílet věci, když mám hodně sledujících. Dělá mi problém sdílet můj obličej apod. Nevím, jestli bych to zvládla sdílet, kdybych měla menší dosahy, protože bych si přišla otravná.

16. Když si v epizodě, kdy je to blbý s PPP a pak kdy je to lepší, mění se ti obsah?

Respondentka 3: Já to mám tak, že když je mi špatně, tak udělám obsah, ve kterých mluvím o špatných věcech a sdílím to až když je mi dobře. Nehledám totiž lítost od nikoho a chci sdílet tu reálnou stránku všeho.

17. Jak tu změnu vnímáš, pokud se změnil?

Respondentka 3: Změnu vnímám, protože na mě je vidět, když mi není dobře. Vnímám tedy hlavně negativní komentáře, protože těch je poslední dobou více. Toho jsem si všimla poslední dobou.

18. působí na tebe negativní komentáře?

Respondentka 3: Záleží jak kdy. Někdy mám krizi, kdy na sociálních sítích nechci už působit. Když mi lidi říkají, že mi nic není, tak mi možná opravdu nic není. Je to hodně jak kdy.

19. Jak vnímáš, když ti někdo napíše něco pozitivního nebo naopak negativního k fotce, kde jsi v plavkách?

Respondentka 3: Já jsem teď zhubla, celkově kvůli stresu a psychickým problémům - zvracela jsem apod. Na nějakých videích jsem byla v něčem uplejším a lidi mi začli nadávat, že jsem vychrtlá a nechutná a že se mám najíst. Takže to mi vadilo. Lidi neví, zda jím nebo nejím. To je věc, která mi vadí. Já nemohu za to, že jsem taková, jaká jsem.

20. Jak vnímáš své tělo teď? Změnilo se něco o té doby?

Respondentka 3: Teď jsem ve fázi, kdy je mi líp. V té horší fázi jsem byla, když jsem byla v léčebně, kde se holky léčily s PPP a nemuseli být ani hubené, ale byla tam holčina, která dělala ořňuky při jídle a to mi vadilo. Člověk pak nemá chuť k jídlu a vadí mu to.

21. Jak vnímáš teď svoje tělo? Díváš se do zrcadla?

Respondentka 3: Ne. Já se nedívám do zrcadla. Mám problém s body dismorphia. Kupuju si o 3 velikosti větší oblečení, protože nevím, jak moje tělo vypadá. Nosím hlavně volné věci, protože se mi nelíbí, jak moje postava vypadá. Cítím se v nich pohodlněji.

Příloha č. 5: Rozhovor s respondentkou č. 4

1. Jak dlouho působíš na sociálních sítích?

Respondentka č. 4: Na sociálních sítích působím 2,5 roku. Od roku 2021.

2. Jak si se stala influencerkou?

Respondentka č. 4: Začala jsem tím, že jsem se nudila v Covidu. Jako malá jsem chtěla být Youtuberka. Od svých 13 jsem se dívala na USA influencerky v LA, jak mají dokonalý život. A tak jsem to chtěla taky. Měla jsem rok pauzu od vešky po střední. Tak začnu. Začala jsem vyhledávat informace, jak funguje algoritmus. Koukala jsem na 10 videí denně. Jsem perfekcionista a tak jsem to chtěla mít připravené. Postovala jsem 10 videí denně asi 3 měsíce. Začala jsem tanečkama a pak jsem začala mluvit. V tu chvíli mi blow uply videa.

3. Co to pro tebe znamená?

Respondentka č. 4: Dávám si hlavně pozor na co to postuju, jaký mám obsah a tak. Má to podle mého vliv na hodně lidí. Takže si dávám bacha. Snažím se taky inspirovat lidi, vím že hodně z nich mají problémy s něčím atak. Když já mám problémy, tak nejsem sama a tak to sdílím.

4. Jaký obsah na sociálních sítích primárně sdílíš?

Respondentka č. 4: Sdílím pozitivní náladu, sebelásku. Jak být normální člověk. Někdo mě bere jako influencerku, dokonalý život a tak, ale tak to vůbec není. Ukazuju svoje špatný dny, co jim a tak. Že nejím pořád saláty a že jím i něco jinýho a tak.

5. Kdy si se poprvé ve svém životě s PPP setkala?

Respondentka č. 4: Během Covidu - kdy byl trend Chloe Thing. Všichni jí cvičily, tak jsem jí cvičila taky. Cítila jsem, že nemám dost pohybu, tak jsem cvičila a přestala jsem jíst. Dávala jsem si jedno smoothie a jedno jídlo na den. Jedla jsem málo. Cvičila jsem každý den.

6. Nosila si Apple Watch na cvičení?

Respondentka č. 4: To jsem je ještě neměla. Ale když jsem je pak měla, tak jsem byla posedlá kolečkama a cvičením, abych zaplnila kolečka apod.

7. Kdy sis uvědomila, že PPP procházíš?

Respondentka č. 4: Já si myslím, že jsem to v podvědomí tušila, ale popírala jsem si to. Říkala jsem si, že to na chvíli nevadí a že to je detox. Tušila jsem, že to není nejlepší. Můj tehdejší přítel mi říkal, že málo jím, ale já říkala, že to stačí.

8. Kdy si s tím přestala?

Respondentka č. 4: Začala jsem tak nějak v roce 2020 a měla jsem to jenom chvíli a pak občas mám období, kdy nemyslím na jídlo a zapomenu jíst. Mentálně jsem prostě líná si jít uvařit.

9. Jak si vnímala své tělo, když sis poruchami procházela?

Respondentka č. 4: Cítila jsem se, že nejsem dost hubená. Že můžu být víc fit, víc zhubnout. Že nemám školu, tak bych měla něco dělat. Nutila jsem do toho i mojí ségru abychom chodily na tabatu, rychle chůzi a chtěla jsem nějaký pohyb neustále. Na jídlo jsem čekala prostě. Do půlky dne jsem si udělala jedno smoothie a druhou jednu večeři.

10. Byla si dříve Influencerkou nebo sis dříve prošla PPP?

Respondentka č. 4: V té době - v covidu - jsem influencerka nebyla. Všechny tyto problémy s jídlem jsem měla předtím, než jsem začala působit na sociálních sítích. A proto také se teď snažím ukazovat lidem, že je v pořádku si dát nezdravé jídlo a nemusíš pořád jíst zdravě. Měla jsem taky nějaké problémy s jídlem, když jsem hodně cvičila. To bylo před covidem 2018/2019. Vážila jsem jídlo ¾ roku. Co budu vařit, co budu muset nakoupit, jak moc musím cvičit. Strávila jsem několik hodin v kuchyni, abych si navařila. Dělal jsem to do té doby, než se mi stal úraz ve fitku. Protože jsem nechodila do fitka, tak jsem přestala držet dietu. Když jsem do fitka chodila, tak jsem měla furt režim a dávala jsem si minimální cheat days.

11. Věnovala by ses tématu PPP i jako normální uživatelka?

Respondentka č. 4: Asi ne.

12. Mluvila si někdy veřejně o svém vztahu k jídlu?

Respondentka č. 4: Tyjo, nemyslím si, že jsem to veřejně někde řekla. Nedávala jsem stories nebo video, že jsem měla problém. Spíš pobuzuju lidi, ať se jdou najíst apod. Snažím se radit podle toho, co jsem zažila.

13. Jak vnímáš své tělo teď? Změnilo se něco o té doby?

Respondentka č. 4: Změnilo se mi tělo a tak nějak to беру, že se mi mění tělo jako normální věc. Už nehubnu na léto a ani si pořád nedržím stravu. Ano občas se cítím, že jsem větší, ale dá se to kontrolovat. Pokud chci být více fit, tak budu jíst zdravěji a třeba začnu více chodit na procházky. Dřív jsem musela být fitnessačka a dělat všechno pořádně. Teď už nechci bejt ve všem profík a snažím se to přizpůsobit svému životu. Aby se to přizpůsobilo mně a ne já tomu životnímu stylu.

Příloha č. 6: Rozhovor s respondentkou č. 5

1. Jak dlouho působíš na sociálních sítích?

Respondentka č. 5: Asi 6 let. Bylo mi 16, když jsem s tím začala.

2. Jak si se stala influencerkou?

Respondentka č. 5: Já jsem to vždycky chtěla dělat asi od 13 let. Ale hodně jsem se bála a styděla. Pak jsem odešla na školu do Rakouska, kde jsem byla od 15. Fotila jsem nějaký fotky a těm lidem tam, se to hrozně líbilo a podporovali mě. Říkali mi, že bych měla být bloggerka a tak. Pak jsme byly na výletě ve Valencii a všichni tam fotili a já měla foťák od mamky a tak jsem si řekla že budu blogovat. Začala jsem na jaře 2017. V létě jsem pak začala natáčet na Youtube a nakonec to bylo přirozený. Přišel Instagram a tak. Na blog jsem se pak vykašlala a nechala si jen ty další platformy. Založila jsem si i podcast a šlo to tak nějak přirozeně na všechny platformy.

3. Co to pro tebe znamená?

Respondentka č. 5: Já jsem si to neuvědomovala, kolik lidí mě sleduje. Upřímně, nevím co to pro mě znamená. Jsem za to hodně ráda. Ze začátku jsem byla v šoku, když mě někdo poznal na ulici, ale pak jsem si na to zvykla a stalo se to mou součástí. Někdy je to nepřijemné, ale je to mojí součástí.

4. Jaký obsah na sociálních sítích primárně sdílíš?

Respondentka č. 5: Nejvíce lifestyle. Fotím svůj život. Nejsem na nic zaměřená a hodně se mi to střídá. Natáčím a dokumentuju svůj život a inspiroju lidi svým životem a to, co dělám.

PPP

5. Kdy si se poprvé ve svém životě s PPP setkala?

Respondentka č. 5: Hale u mě to začalo brzy. Poprvé jsem držela dietu v 9 letech. Zpětně bych řekla, že jsem měla PPP poprvé ve 13 letech.

6. Kdy sis uvědomila, že PPP procházíš?

Respondentka č. 5: Uvědomila jsem si, že to není dobrý asi ve 14/15 a byla jsem u doktora na prohlídce. Ten mi řekl, že jsem zhubla a mám anorexii. Říkal rodičům ať na mě dávají pozor a tak. Nemyslím si, že jsem nebyla zdravá, nehrotila jsem to tak, nebo nebylo to tak hrozný. Když to řekl doktor rodičům, tak mi to dělalo dobře, že o mě budou mít zájem. A od té doby mi přijde, že to se mnou šlo z kopce. Konzumovala jsem i obsah, co jím ten den u ostatních, začala jsem se porovnávat s holkama na sociálních sítích, s VS modelkama. Cvičila jsem podle nich a jedla jsem podle nich. Podle mého se mi to vytvořilo okolo těch 15 a paradoxně jsem o tom věděla. Pak se mi to překlenulo do jiný poruchy příjmu potravy, ale dobrá jsem až tak od loňského roku. Nejdřív jsem nejedla a pak jsem se přejídala.

7. Jako byl tvůj průběh PPP?

Respondentka č. 5: Začala jsem s tím nevinně ve 13 a po tom, co si toho všimnul doktor jsem do toho sklouzla. Jedla jsem málo, vyřezovala jsem různý jídla. Lepek, laktózu, vegan. Hledala jsem způsoby jak něco nejíst a mít to odůvodněný. A jako jedla jsem málo a hodně jsem vynechávala večeře a hodně jsem cvičila. Měla jsem minimální kalorický příjem. Chtěla jsem aby to co jím, bylo zdravý. Když jsem si dala zmrzlinu, tak jsem si prostě pak nedala večeři.

8. Nosila si Apple watch?

Respondentka č. 5: To ještě nebylo, když jsem byla mladší.

9. Bylo tvým spouštěčem PPP?

Respondentka č. 5: Já jsem vždycky byla větší než moje spolužačky a měla jsem mamku, která mi to doma dávala sežrat. Ve 12 jsem začala vnímat postavu, začala jsem přibírat a měla jsem větší prsa. Doma mi to předhazovali, že jsem tlustá a tak. A od těch nácti jsem to začala vnímat sama a chtěla jsem se líbit klukům. Taky v té době začali být sociální sítě hodně hnusný, takže jsem se s těma holkama tam porovnávala.

10. Jak si vnímala své tělo, když sis poruchami procházela?

Respondentka č. 5: Já jsem byla šťastná, když jsem byla hubená. Neříkala jsem, že jsem tlustá. Měla jsem trauma ne z toho, jak vypadám, ale že přiberu. Měla jsem strach z toho, že když budu jíst a přestanu cvičit, tak že přiberu.

11. Byla si dříve Influencerkou nebo sis dříve prošla PPP?

Respondentka č. 5: První porucha.

12. Věnovala by ses tématu PPP i jako normální uživatelka?

Respondentka č. 5: Sdílela. Nesouviselo to s tím, co jsem nebo ne.

13. Jak se změnil obsah?

Respondentka č. 5: Změnil se mi hodně. Chtěla jsem v té době být dokonalá a chtěla jsem, aby všechno bylo perfektní ve videích a na fotkách. Dělal jsem hodně co jím, jak cvičím a tak. Teď už to nedělám tolik. Vím, že to dokáže být špatný a lidi se tím řídí a nechci to tolik sdílet. Nechci aby vnímali, že když já takhle jím, tak takhle by měli jíst taky. A takhle to je správně. Chci je jen inspirovat co mám třeba k snídani. Nedávám tam celý den a kolik to má kalorií. Tím se změnil můj obsah.

14. Jak tu změnu vnímáš, pokud se změnil?

Respondentka č. 5: Podle mě nesledují 15 letý holky, a ony jsou ty lidi, který to špatný nejvíc motivuje. Přemýšlím nad tím hodně a mám z toho PTSD. Vím jak jsem na tom byla špatně a nechci se k tomu vracet už.

15. Snažíš se o tom, co se ti stalo mluvit?

Respondentka č. 5: Poprvé to bylo v roce 2019 a reagovala jsem na svoje staré video, kde jsem ukazovala co jsem jedla. A říkala jsem tam, co je tam špatně, říkala jsem co jsem natáčela ten den a půlku jiný den, protože jsem ten den už nic nejedla a nechtěla jsem, aby to lidi viděli. To video má asi 150k views. Od té doby jsem tomu byla otevřená, protože v rámci toho procesu, kdy se to zlepšovalo, tak jsem to potřebovala. Přibrala jsem asi 20 kilo a pomáhalo mi to sdílet, protože jsem doufala, že lidi uvidí, čím si procházím a chtěla jsem mít pocit, že v tom nejsem sama. Zároveň jsem se cítila špatně protože jsem vypadala takhle a pak jsem přibrala a lidi mi to psali. Sdílela jsem to, protože je to problém v hlavě. Sdílela jsem taky ztrátu menstruace a to, jak jsem se jí snažila vrátit. Už o tom nemluví tolik, i když se na to lidi ptají. Trošku jsem to vytěsnila, protože už je to daleko za mnou.

16. Jak vnímáš své tělo teď? Změnilo se něco o té doby?

Respondentka č. 5: Přijde mi, že pořád jsme holky, takže nebudu říkat, že svoje tělo vnímám pozitivně. Nejdůležitější je pro mě to, že jsem se naučila přijmout a беру se tak, jaká jsem teď. Když chci něco zhubnout tak na tom pracuju. Není to pro mě stěžejní, protože dřív se

okolo toho točil můj život. Teď jdu do obchodu a koupím si i o 2 velikosti větší kalhoty a je mi to jedno. Je to takové, že jsou důležitější věci než řešit, že mám mezeru mezi stehnama. Nejsm spokojená se svým tělem každý den, ale už to nehrotím vůbec.

Příloha č. 7: Rozhovor s respondentkou č. 6

1. Jak dlouho působíš na sociálních sítích?

Respondentka č. 6: Asi od roku 2019 takže 4 roky.

2. Jak si se stala influencerkou?

Respondentka č. 6: Takže jsem si založila TikTok, když jsme ve škole na hodině sociálních sítí probírali TikTok a nikdo nevěděl, jak funguje, tak jsem si ho založila. A pak jsem na tom byla asi týden a začalo mě to nějak bavit, tak jsem si řekla, že natočím a postnu video. To video mělo dost zhlédnutí a tak jsem si řekla, že natočím další a to mělo taky spoustu shlédnutí a mě to bavilo a začali mi růst sledující. Pak se ti sledující přesunuli i na Instagram a tak jsem se stala Influencerkou.

3. Co to pro tebe znamená?

Respondentka č. 6: Jakoby pro mě to znamená to, že můžu žít svůj život, jak jsem si ho představovala. Je to něco, co jsem chtěla dělat, ale přišlo mi to nemožný, abych se k tomu dostala a nějak jsem k tomu stejně došla, takže to tak nemožné není. A znamená to pro mě, že můžu dělat všechno možný, co si umanu.

4. Jaký obsah na sociálních sítích primárně sdílíš?

Respondentka č. 6: Sdílím lifestyle, koncerty a můj život. Někdy get ready with me, makeup a tak.

5. Kdy si se poprvé ve svém životě s PPP setkala?

Respondentka č. 6: Asi v roce 2018, když jsem byla v prváku na vysoký.

6. Kdy sis uvědomila, že PPP procházíš?

Respondentka č. 6: Já myslím, že jsem to věděla od začátku. Nechtěla jsem si to připustit, že je to problém, ale celou dobu jsem věděla, že to je problém.

7. Jako byl tvůj průběh PPP?

Respondentka č. 6: Začalo to asi tak, že jsem začala cvičit 10 minutová videa, že jsem si říkala, že zkusím cvičit 10 minut denně po dobu jednoho měsíce a uvidím co to udělá. A pak, když jsem viděla, že to něco dělá, tak jsem si řekla, že tomu nějak pomůžu a začala jsem jíst zdravěji a vynechávat nějaký jídla. Pak jsem přidávala hodně těch cvičících videí, takže z 10 minut se stalo 20 minut, z 20 pak 30 minut, 40 minut až jsem cvičila skoro hodinu denně a někdy i vícrát denně. Do toho jsem ten rok začala chodit do práce a tam bylo snazší vynechávat jídlo a hýbat se hodně.

8. Kdy to tedy začalo?

Respondentka č. 6: V dubnu nebo květnu 2018 při zkouškovém, to jsem začala cvičit, abych se nemusela učit. A trvalo to tak do roku 2020, nebo v tom roce jsem se snažila s tím přestat, ale bylo to hodně nahoru a dolů. A v roce 2021 jsem k tomu udělala krok, že jsem přestala vnímat jaký jídlo je špatný a jaký dobrý. A přestala jsem taky tento rok cvičit, ale chodila jsem hodně na procházky. Ale v druhé půlce 2021 jsem přestala i s procházkami.

9. Bylo tvým spouštěčem PPP?

Respondentka č. 6: Já myslím, že jsem vždycky měla problém se svojí postavou a s jídlem. Spustilo mi to to cvičení a to že jsem viděla, že to funguje a váha jde dolů a ne nahoru.

10. Jaký moment byl pro tebe tím nejhorším, když sis procházela PPP?

Respondentka č. 6: Nejhorší moment bylo, když mě máma vzala k doktorce a tam mě zapsala do psychiatrické léčebny a měla jsem termín, kdy jsem tam měla jít, ale nikdy jsem tam nešla. Ale jako věděla jsem, že je to špatný. Máma brečela, já jsem brečela a věděli jsme, že je to špatný.

11. Jak si vnímala své tělo, když sis poruchami procházela?

Respondentka č. 6: Mně se moje tělo nelíbilo. Čím víc jsem hubla, tím míň se mi líbilo moje tělo. Mě na tom bavilo spíš to, že jsem viděla, že je možný že můžu jít níž a níž s tím číslem. Mně se moje tělo nelíbilo, připadala jsem si jako kluk. Takže já jsem spíš chtěla přibrat a kdykoliv jsem přibrala, tak se mi začalo to tělo líbit, ale pak jsem si stoupla na tu váhu to číslo mě spíš stahovalo dolů. Bylo pro mě nepříjemný vidět to číslo na tý váze a ne to jak vypadám. I teď když jsem v pohodě a stoupla bych si na tu váhu a viděla bych tohle číslo, tak mně to spustí znovu a budu přemýšlet, jak to shodit, s tím, že vím, jak to funguje a vím, jak to shodit. Ale přitom vím, že to nechci. To jsem měla naposledy v listopadu, když jsem se vážila. Zároveň tam byl silnější můj vnitřní hlas, který říkal, že to nechci.

12. Nosila si Apple watch?

Respondentka č. 6: Přitom ne. Ale začla jsem je nosit v roce 2020.

13. A ty v tobě něco spustily?

Respondentka č. 6: Jo, pak jsem začala v létě. Pak jsem nastavovala vyšší a vyšší kolečka a chtěla jsem je uzavírat a pak jsem přidávala videa, abych toho odcvičila víc, protože jsem to brala jako hru, kterou jsem chtěla ukončit. A čím víc - nejmíň mě bavilo uzavřít to kolečko dvakrát. To byl můj goal nějaký období.

14. Byla si dřív Influencerkou nebo sis dřív prošla PPP?

Respondentka č. 6: Dřív začala porucha. Já myslím, že jiní lidi mi naopak pomohli se z toho dostat. Ve chvíli, kdy jsem si uvědomila co sleduju, tak mi to pomohlo.

15. Sdílela si někdy to, že sis prošla PPP na Instagramu?

Respondentka č. 6: Sdílela a hlavně na stories. Hlavně když se mě lidi ptají, jestli cvičím a jak cvičím. Si pamatuji jak jsem nesnášela v karanténě tu Pamelu a lidi, který dávají tohle cvičení a tak, že většina má PPP a pak motivujou jiný lidi. A svůj příběh jsem nikdy detailněji nesdílela. Občas si z toho udělám srandu na TikToku, jako coping mechanism. Ale nikdy jsem nesdílela tu cestu, nebo to jak to fungovalo.

16. Věnovala by ses tématu PPP i jako normální uživatelka?

Respondentka č. 6: Nesdílela. Sdílím to hlavně proto, že se mě lidi ptají, jak cvičím a jak dosáhnout mojí postavy. Což nemám ráda a kdybych neměla sledující, tak se mě nikdo neptá a nesdílela bych to.

17. Jak se změnil obsah?

Respondentka č. 6: Hodně vždycky postuju to, co se v mém životě děje a okolo čeho se točí moje hlava. V té době to bylo cvičení, že jsem dávala fotku. Ale pamatuju si že jsem sdílela i jídla a hodně jsem sdílela snídaně, protože ty byly estetický a zdravý. A zbytek jídla vlastně nebyl, takže nebylo co sdílet. Pamatuju si taky, že jsem se jednou vyfotila s Burgrem z Mekáče, ale nebyl můj, byl to táty burg, já jsem ho neměla. Protože čím míň nejíš, tak chceš působit, že jíš, takže přidáváš fotky že jíš, aby to tak nevypadalo.

18. Jaká je reakce lidí, když sdílíš, že se ti to stalo?

Respondentka č. 6: Většinou se mě ptají, jak jsem se z toho dostala. Většinou, když tohle sdílím, tak je to odpověď na ty otázky, jak cvičím. A lidi spíš píšou kolikrát svůj příběh, že začaly sledovat nějaké influencerky, začaly podle nich jíst a cvičit a pak začaly hubnout. A pak začaly také mít problémy s jídlem. Já si myslím, že s ostatníma holkama to máme hodně podobný.

19. Jak vnímáš své tělo teď? Změnilo se něco o té doby?

Respondentka č. 6: No já už mám tak nějak ráda, jak vypadám. Já už dneska vím, co nechci. Že nechci být zase vyhublá a že nechci vypadat tak, jak jsem vypadala. Víím že nechci hubnout, že chci jíst, to co chci jíst. A asi jako víím, že to že si sednu a mám špičky a sroluje se mi kůže, že je to normální, že to nemůžu vnímat tak, že je to špatně. Nebo když si sednu a někdo mě vyfotí špatně a teď tam mám celulitidu na noze, tak že je to úplně normální a že to neznamena že jsem tlustá. Což jako v té době, když jsem byla úplně vyhublá a někdo mě vyfotil špatně, tak jsem měla pocit, že jsem tlustá a musím hubnout.

20. A propisuje se toto nějak do tvého obsahu co dneska postuješ a i to jak se ohledně svého těla cítíš?

Respondentka č. 6: Můj obsah se netýká PPP nebo netočí se kolem toho vyléčení. Spíš se snažím motivovat lidi žít a nepřemýšlet nad tím. Snažím se hodně nepostovat obsah, co se postavy týče - motivovat lidi cvičit, motivovat lidi jíst zdravě, to prostě nedělám. Motivuju lidi žít a snažím se právě tak nedávat pozornost tomu cvičte, jezte zdravě. Spíš se snažím postovat to co jím, protože já nejím tak zdravě - postuju zmliny, jídlo, prostě normální věci, křídylka, žebírka. Snažím se tolik neupoutávat pozornost na jídlo a cvičení.