

Wyzwania młodzieżowe – nieświadomość zagrożenia czy presja rówieśników? Niebezpieczne konsekwencje zabaw współczesnych nastolatków

Social media challenges among adolescents – unconscious danger or peer pressure?

Dangerous consequences of modern adolescents' games

Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Lublin, Polska

Adres do korespondencji: Monika Dacka, Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Al. Raclawickie 14, 20-950 Lublin, e-mail: monika.dacka@kul.pl

 <https://doi.org/10.15557/PIPK.2024.0011>

ORCID iD

Monika Dacka <https://orcid.org/0000-0001-7029-7696>

Streszczenie

Komputery, tablety czy smartfony umożliwiają młodzieży szybszą komunikację, udostępnianie danych i zdobywanie informacji. Postęp technologiczny i informacyjny przynosi wiele korzyści, ale sprzyja również rozwojowi pewnych zagrożeń. Młodzież w sieci jest narażona na szkodliwe treści oraz zachowania, które mają negatywne konsekwencje dla zdrowia i życia. Okres dojrzewania jest czasem szczególnej podatności na poszukiwanie wrażeń, uleganie presji rówieśników i podejmowanie ryzykownych zachowań. W okresie adolescencji wartość społeczna i osobista nastolatków zależy od nawiązywanych relacji towarzyskich oraz popularności w mediach społecznościowych. Niewątpliwie internet i *social media* stanowią istotną przestrzeń, w której młodzież spędza wolny czas, ale są także obszarem doświadczania potencjalnego niebezpieczeństwa. W ostatnich latach szczególnie popularną formą rozrywki wśród młodych ludzi stały się wyzwania internetowe. Niebezpieczne formy aktywności podejmowane przez nastolatki pod wpływem grupy rówieśniczej lub – bardzo często – krótkich filmików zamieszczanych na popularnych portalach w internecie nie są rezultatem trudnych, traumatycznych przeżyć ani zaburzeń afektywnych, ale zjawiskiem uznawanym przez młodzież za coś zupełnie normalnego. Takie podejście do omawianej kwestii sprawia, że staje się ona tym bardziej niepokojąca, bowiem dotyczy całej populacji młodzieży, a ponadto przyczynia się do promowania różnych form samookaleczeń. Przestrzeń online może stać się miejscem wymiany technik lub praktyk dokonywania samookaleczeń. Badania wskazują, że to obrazy, a nie informacje tekstowe stanowią istotne źródło działań autodestrukcyjnych. Wczesne epizody samouszkodzeń stają się silnym predyktorem problemów interpersonalnych i psychicznych, a także prób samobójczych i samobójstw. Niska świadomość społeczna zagrożeń wynikających z tzw. wiralowych wyzwań młodzieżowych utrudnia zarówno podejmowanie wczesnych interwencji, jak i zapobieganie rozprzestrzenianiu się tendencji autodestrukcyjnych. Celem tego artykułu jest opisanie popularnych wyzwań podejmowanych przez młode osoby pod wpływem presji grupy rówieśniczej lub mediów społecznościowych oraz ukazanie ich udziału w rozwoju samookaleczeń. Omówione zostaną również konsekwencje tych zachowań i możliwości działań prewencyjnych ograniczające ten niebezpieczny trend.

Słowa kluczowe: samouszkodzenia, dorastanie, wyzwania, presja rówieśnicza

Abstract

Computers, tablets and smartphones enable young people to quickly communicate, share data and obtain information. The progressive technological and information development, in addition to its many positive functions, also promotes certain risks. Young people online are exposed to harmful content and behaviour that has negative consequences for their health and life. Adolescence is a time of particular vulnerability to sensation-seeking, succumbing to peer pressure and engaging in risky behaviour. During this time, adolescents' social and personal value is dependent on the social relationships they establish and their popularity on social media. Undoubtedly, the Internet and social media are an important space in which adolescents spend their free time, but also an area where they can experience potential danger. Internet challenges have become a particularly popular form of entertainment among young people in recent years. Dangerous forms of activity undertaken by adolescents under the influence of a peer group or, very often, short videos posted on popular Internet portals are not the result of difficult and traumatic experiences or affective disorders, but a phenomenon considered quite normal among adolescents. This approach to the issue makes it all the more alarming, as it affects the entire population of young people and promotes various forms of self-harm. The online space can become a place for sharing techniques or practices of self-harm. Research indicates that images rather than textual information are an important source of self-harm actions. Early episodes of

self-harm become a strong predictor of interpersonal and psychiatric problems, suicide attempts and suicide itself. Low public awareness of the dangers of the so-called viral challenges among youth makes it difficult to intervene early and prevent the spread of self-destructive tendencies. The aim of this article is to present popular challenges undertaken by young people under the influence of peer group pressure and social media in order to show their contribution to the development of self-harm. The consequences of these behaviours, as well as possible preventive measures to reduce this dangerous trend will be presented.

Keywords: self-harm, adolescence, challenges, peer pressure

WPROWADZENIE

Okres dorastania bywa określany jako faza przejściowa między dzieciństwem a dorosłością. Młodzi doświadcza wtedy zmian w funkcjonowaniu fizjologicznym, osobowościowym i społecznym oraz kształtuje swoją autonomię i tożsamość. W tej fazie życia silniej oddziałują na nią media społecznościowe, zwiększając jej koncentrację na zachowaniach rówieśniczych i opiniach społecznych (Armstrong-Carter *et al.*, 2023). Media te stają się coraz częściej miejscem wymiany informacji, pogawędek, promowania działań na rzecz sprawiedliwości społecznej i poszukiwania doznań (Armstrong-Carter i Teller, 2021; Pouwels *et al.*, 2021). Tendencja do poszukiwania nowych wrażeń jest szczególnie zauważalna w okresie adolescencji, gdy zachodzące zmiany hormonalne i społeczne wpływają na wzrost motywacji młodych ludzi do podejmowania ryzyka oraz odkrywania nowych bodźców, a także na zwiększenie liczby zachowań nieadaptacyjnych (Cro-ne i Konijn, 2018; Dahl *et al.*, 2018). Jak wskazują wyniki badań (Geusens i Beullens, 2019; Knoll *et al.*, 2015; Nesi *et al.*, 2018), rówieśnicy, a czasami również treści przez nich publikowane silniej wpływają na podejmowanie ryzykownych czynności i zwiększają stopień ich niebezpieczeństwa. Młodzi ludzie, koncentrując się bardziej na korzyściach z nich wynikających niż ich negatywnych konsekwencjach, chętnie podejmują wyzwania, oczekując popularności w internecie i polubień w serwisach społecznościowych. Pod pozorem bycia docenianym, lubianym i podziwianym przez innych młodzież zostaje poddana „tyraniu widoczności” (Sibilia, 2008). Nastolatki częściej podejmują groźne wyzwania, by zwiększyć szansę na widoczność w sieci (Deslandes *et al.*, 2020). Zgodnie z teorią zarządzania wrażeniami (Goffman, 1959) podczas interakcji społecznych jesteśmy zmotywowani do wywierania określonego wrażenia na innych i zachowań przyczyniających się do zyskania ich uwagi i akceptacji. Jak wynika z badań (Deslandes *et al.*, 2020; Shroff *et al.*, 2021), potrzeba akceptacji i przynależności społecznej stanowi jeden z głównych powodów podejmowania wyzwań. Młodzież poszukuje coraz częściej natychmiastowej gratyfikacji, dążąc do szybkiej przyjemności i tracąc kontrolę nad własnym zachowaniem. Nadmierne korzystanie z internetu może przyczynić się do narastania zaburzeń psychospołecznych związanych z pojawieniem się zmęczenia, depresji, lęku, izolacji i trudności w nauce (Gołembowska, 2017). Dla dorastających osób szkodliwe gry i zabawy stanowią

zagrożającą, a zarazem atrakcyjną formę aktywności, z czego wynika ich niezwykła popularność na różnych portalach internetowych. Powszechnie w sieci aktywności mają różne formy, począwszy od zanurzenia głowy w worku wypełnionym węglem drzewnym, przez spożycie dużej ilości cynamonu, po zachowania przekraczające prawo, np. włamanie do szkoły (Deslandes i Coutinho, 2022). Badania przeprowadzone przez Deslandes i wsp. (2020) oraz Mirandę i Mirandę (2021) wskazały, że na platformie YouTube jest transmitowanych bardzo dużo wyzwań, które przyciągają znaczną uwagę dzieci i nastolatków. Młodzi ludzie dążą do tego, by zdobyć uznanie wśród rówieśników – nawet za cenę ewentualnych trudności zdrowotnych. Realizacja prezentowanych zadań może prowadzić do samookaleceń, konfliktów z innymi, a w skrajnych przypadkach nawet do śmierci.

Informacje o wyzwaniach są szybko popularyzowane przez portale społecznościowe. Nastolatki nie uwzględniają w wyzwaniach internetowych ryzyka narastania problemu samookaleceń (Chu *et al.*, 2018). Media społecznościowe mogą w pewien sposób wzmacniać, akcentować lub normalizować zachowania związane z samookaleczeniami i samobójstwami (Arendt, 2019; Brown *et al.*, 2018; Lewis i Baker, 2011).

Mogą również wpływać na wzrost zachowań związanych z samookaleczeniem poprzez zjawisko „zarażenia” (Lupariello *et al.*, 2019) – młodzi ludzie zaczynają śledzić treści związane z samouszkodzeniem ciała, a z czasem podejmują próby ich naśladowania. Badanie Arendta i wsp. (2019) z udziałem młodych osób wykazało, że narażenie na samookaleczenie na Instagramie (oglądanie postów przedstawiających osobę, która celowo robi sobie krzywdę) było powiązane z podwyższonym ryzykiem samobójstwa i zachowaniami samookaleczającymi, pojawiającym się po miesiącu. Daine i wsp. (2013) wykazali, że internet może zarówno pozytywnie, jak i negatywnie oddziaływać na młodych użytkowników. Korzystny wpływ sieci wiąże się z tworzeniem grup wsparcia, wspólnym wypracowywaniem mechanizmów radzenia sobie z trudnościami lub udzielaniem pomocy osobom doświadczającym osamotnienia. Rówieśnicy mogą pełnić ważną funkcję, wzajemnie wspierając się w powrocie do zdrowia psychicznego (Idenfors *et al.*, 2015). Szczególne znaczenie ma pomoc od osób, które mają za sobą podobne przeżycia i spotykają się, by dzielić się swoimi historiami oraz otrzymywać wsparcie. Negatywne oddziaływanie internetu jest natomiast powiązane z normalizacją samookaleceń przez zapewnianie dostępności treści samobójczych czy ukazywanie drastycznych obrazów przedstawiających różnego typu samouszkodzenia.

Presja ze strony rówieśników również może przyczynić się do nasilenia zachowań autoagresywnych. W okresie dorastania młodzi ludzie kształtują poczucie własnej wartości w oparciu o aprobatę społeczną rówieśników (Harter *et al.*, 1996). Prowadzone dotychczas badania wskazują, że istnieją pewne społeczne motywatory samookaleceń w okresie dorastania. Zaliczane są do nich m.in.: dążenie do osiągnięcia prestiżu (Walsh, 2006), członkostwo w grupie, akceptacja społeczna i potrzeba intymności (Snir *et al.*, 2018). Innym motywatorem prowadzącym do samouszkodzeń jest pragnienie zwrócenia uwagi, wzbudzenia troski czy wywarcia wpływu na innych (Walsh, 2006). Zdarza się, że nastolatkiwo spostrzegają, iż dane zachowanie jest modne wśród dużej grupy osób i zaczynają je naśladować, by dostosować się do pozostałych i zyskać akceptację (Centifanti *et al.*, 2016; Heilbron i Prinstein, 2008). Kontakty z rówieśnikami, którzy aprobują samookalecenia lub dokonują samouszkodzeń, mogą nasilać tego typu zachowania wśród młodzieży (Fox *et al.*, 2015).

Powstające w wyniku niebezpiecznych zachowań blizny są często maskowane przez młodzież i czasami przypadkowo odkrywane przez opiekunów czy lekarzy. Wzrastający trend wyzwań internetowych wiąże się z dużą nieświadomością zagrożenia ze strony rodziców, opiekunów i nauczycieli oraz z łatwym dostępem do wykorzystywanych w wiralowych akcjach materiałów (np. soli, lodu, przyprawy chili, cynamonu, gałki muszkatołowej lub substancji łatwopalnych). Aby zapobiegać temu zjawisku, należy pokazywać zagrożenia wynikające z niepozornych na pierwszy rzut oka zachowań młodych ludzi, uświadamiać im konsekwencje tego typu działań dla zdrowia psychicznego i fizycznego oraz prowadzić wczesną edukację przeciwko przejawom podobnych działań (Chu *et al.*, 2018). W niniejszym artykule zostaną omówione przykładowe wyzwania internetowe i ich skutki dla zdrowia młodzieży, jak również specyfika okresu dorastania, problematyka samookaleceń oraz działań prewencyjnych.

OKRES DORASTANIA – CZAS „BURZY I NAPORU”

Specyfika funkcjonowania i rozwoju w okresie dorastania jest uwarunkowana biologicznie (geny, temperament), społecznie (relacje rodzinne, rówieśnicze i szkolne) i kulturowo (kontakt z mediami – telewizją, internetem, gramami komputerowymi) (Chęć, 2020). W okresie adolescencji młodzież realizuje przypadające na ten etap rozwojowy określone zadania, do których należą m.in. osiągnięcie nowych, dojrzałych relacji z rówieśnikami, ukształtowanie roli męskiej lub kobiecej, akceptacja zmian wyglądu, osiągnięcie ekonomicznej i emocjonalnej niezależności od rodziców, przygotowanie do małżeństwa i życia rodzinnego, wybór i przygotowanie do zawodu oraz rozwijanie własnego światopoglądu (Havighurst, 1981). Szczególnie w pierwszej fazie adolescencji dostrzegalne są wzrost znaczenia rówieśników i dążenie do osiągnięcia odpowiedniego statusu

społecznego (Blakemore, 2019; Nelson *et al.*, 2019). Popularność w grupie rówieśniczej stanowi ważny cel społeczny oraz miarę prestiżu i znaczenia (Dawes i Xie, 2014). Społeczność rówieśnicza staje się miejscem dzielenia się dobrymi i trudnymi doświadczeniami, umożliwia tworzenie przestrzeni bezpieczeństwa, przynależności, pewności siebie i poznania (Fonagy *et al.*, 2019). Grupa rówieśnicza może oddziaływać na młodego człowieka zarówno pozytywnie (uczenie, kształtowanie zachowań pożądaných), jak i negatywnie (wzmacnianie niebezpiecznych działań, publikowanie w sieci treści o działaniach szkodliwych) (Huang *et al.*, 2014).

Okres dorastania to również czas doświadczania stresu i niepokoju. W tej fazie rozwoju występują większa niestabilność emocjonalna (w porównaniu z innymi etapami rozwojowymi) i zwiększone ryzyko problemów ze zdrowiem psychicznym oraz zaburzeń społecznych i emocjonalnych (Suksasilp *et al.*, 2021). Okres ten to także faza większej częstotliwości zachowań eksternalizacyjnych (np. zaburzeń zachowania, przynależności do grup negatywnych) i internalizacyjnych (np. zaburzeń lękowych lub depresyjnych, myśli samobójczych). Młodzież w tym czasie jest bardzo wrażliwa na wykluczenie ze strony rówieśników. Młodzi ludzie zyskują popularność w grupie dzięki zachowaniom ryzykownym (Choukas-Bradley *et al.*, 2015). Nastolatki wykazują większą skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych w obecności rówieśników. Występujące tendencje wiążą się z nadmierną podatnością na ocenę otoczenia i obawą przed wykluczeniem społecznym (Blakemore, 2018).

Media społecznościowe stanowią istotny element codziennego funkcjonowania nastolatków. Są jednym z najpopularniejszych sposobów spędzania wolnego czasu (czatowanie, dzielenie się zainteresowaniami z innymi), wymiany informacji i sposobu komunikacji (Bányai *et al.*, 2017). Mimo licznych przykładów pozytywnego oddziaływania przyczyniają się również do zachęcania do aktywności negatywnych, takich jak wspomniany rozwój ryzykownych wyzwań, przemocy online czy sekstingu (Tartari, 2015).

Treści prezentowane w mediach społecznościowych mogą przyczynić się do promocji niebezpiecznych zachowań, np. samookaleceń. Oglądanie zdjęć innych osób prezentujących samouszkodzenia może angażować w działania tego typu (Jacob *et al.*, 2017). Zdjęcia i filmy mogą spowodować reakcję fizyczną, wywoływać silne pragnienie wyrządzenia sobie krzywdy i inspirować do zaangażowania w takie praktyki (Brown *et al.*, 2018; Jacob *et al.*, 2017). Wizualne aspekty samookalecenia – od obrazów krwi po zauważalne siniaki – mogą stanowić wyraźne oznaki wyrządzonej sobie krzywdy fizycznej (Sternudd, 2014). Badania O’Connora i wsp. (2014) wykazały, że 18% uczniów podejmuje się samookalecenia ze względu na treści w portalach społecznościowych.

Przemoc online, zwłaszcza cyberbulling, to znęcanie się z wykorzystaniem komunikacji online, np. przez Twittera (obecnie X), Facebooka lub komunikatory, w tym wiadomości tekstowe (Menesini *et al.*, 2012). Badania przeprowadzane przez Patchina i Hinduję (2022) na grupie 1034

dzieci w wieku 9–12 lat wykazały, że co piąty uczeń doświadczył cyberprzemocy jako świadek, agresor lub cel ataków. McKenna i Bargh (2000) stwierdzili natomiast, że większa anonimowość w internecie sprzyja większej wrogości w interakcjach międzyludzkich. Badanie Mescha (2009) przeprowadzone na próbie 935 młodych osób wykazało, że ofiarami lub sprawcami przemocy były nastolatki spędzające aktywnie czas w mediach społecznościowych. Media te mogą być również stosowane jako narzędzia do wzmacniania cybersamobójstw (Cash *et al.*, 2013). Zdarza się, że młodzi ludzie przeszukują fora, blogi internetowe w poszukiwaniu instrukcji, wskazówek, jak skutecznie popełnić samobójstwo. Próby samobójcze, samobójstwa, do których dochodzi pod wpływem internetu, nazywane są cybersamobójstwami (Rajagopal, 2004). Cash i wsp. (2013) skontrolowali 1038 postów na portalu MySpace zebranych z publicznie dostępnych profili. Analizie poddano 40 000 profili. Badania wykazały, że młodzież komunikowała myśli samobójcze w odpowiedziach bezpośrednich na negatywne doświadczenia (osobiste przeżycia, używanie substancji psychoaktywnych, skomplikowany stan zdrowia psychicznego). Media społecznościowe tworzą przestrzeń, w której nastolatki mogą wymieniać się informacjami o sposobach popełniania samobójstwa i osobach, które tego dokonały. Sprzyja to motywacji do naśladowania takiego zachowania, co określa się jako efekt Wertera (Eichenberg, 2008).

Około 8–17% nastolatków w Europie jest narażonych na treści wzmacniające ryzyko samookaleczeń przez poczucie bycia zastraszonym i doświadczane problemy psychiczne (Smahel *et al.*, 2020).

Seksting bywa definiowany jako odbieranie i wysyłanie materiałów osobistych – treści o charakterze seksualnym z wykorzystaniem telefonów komórkowych, stron internetowych czy mediów społecznościowych (Krieger, 2017). W państwach Unii Europejskiej 15% nastolatków w wieku 11–16 lat otrzymało informacje o charakterze seksualnym, zaś 3% je opublikowało lub wysłało (Livingstone *et al.*, 2011).

RYZIKO A ZACHOWANIA RYZYKOWNE U MŁODZIEŻY W WYBRANYCH KONCEPCJACH PSYCHOLOGICZNYCH

Młodzież wykazuje skłonność do szybkiej gratyfikacji, dąży do szybkiej przyjemności, tracąc przy tym kontrolę nad własnym zachowaniem (Gołembowska, 2017). Badania Braams i wsp. (2015) wskazują, że okres adolescencji jest czasem zwiększonej wrażliwości na ryzyko, a nie okresem wzrostu czynności ryzykownych. Wzrost tendencji do podejmowania niebezpiecznych aktywności wiąże się z wyższą wrażliwością społeczną, zwłaszcza rówieśniczą (Blakemore i Mills, 2014). Młodzi ludzie, kiedy dostrzegają, że jakieś szkodliwe zachowania mają wysoką wartość społeczną, są skłonniejsi do angażowania w nie, by uzyskać określone cele społeczne (Blakemore i Mills, 2014). Zdaniem Studenskiego (2004, s. 30) ryzyko definiowane bywa jako „niepewność

odnosząca się do możliwości osiągnięcia realizowanego lub zamierzonego celu, [...] wskazuje na prawdopodobieństwo doznania szkody, straty lub krzywdy podczas uczestnictwa w jakimś przedsięwzięciu lub w następstwie wykonania określonych czynności”. Zachowania ryzykowne są związane z podejmowaniem przez dzieci i nastolatki różnych działań uznawanych za szkodliwe dla zdrowia fizycznego i psychicznego oraz rozwoju, a także sprzecznych z normami społecznymi (Jessor *et al.*, 1998).

Zgodnie z założeniami teorii zachowania problemowego (Jessor, 1987; Jessor i Jessor, 1977) angażowanie się w takie aktywności wiąże się z oddziaływaniem czynników osobowościowych i środowiskowych. Zdaniem Jessor i Jessora (1975) młodzi ludzie zachowujący się w sposób niebezpieczny cieszą się większym wsparciem ze strony grupy rówieśniczej względem podejmowanych przez siebie zachowań ryzykownych. Koncepcja grup rówieśniczych Oettinga i Beauvaisa (1986) w założeniach podkreśla udział czynników psychospołecznych w powstawaniu takich działań. Skłonność nastolatków do podejmowania zachowań ryzykownych zależy od wielu elementów, m.in. czynników środowiskowych (niekorzystne relacje rodzinne), statusu socjoekonomicznego (niski status) i indywidualnych predyspozycji (potrzeb, osobowości, wartości, przekonań). Duży wpływ na funkcjonowanie młodego człowieka mają osoby w tym samym lub podobnym wieku (Oetting i Beauvais, 1986). Szczególna podatność na oddziaływanie rówieśników zachodzi w okresie intensywnej aktywności neurohormonalnej (13.–16. rok życia). Zuckerman w koncepcji poszukiwania wrażeń podkreśla skłonność młodych ludzi do poszukiwania różnorodnych, nowych wrażeń, doznań i doświadczeń. Młodzież angażuje się w poszukiwanie doświadczeń przez realizację aktywności fizycznych, finansowych, prawnych i społecznych (Zuckerman 1979). Celem podejmowanych działań jest utrzymanie optymalnego poziomu pobudzenia. Młodzi ludzie nie lubią doświadczać nudy ani monotonii i z tego powodu chętnie kierują się w stronę zachowań związanych ze zmienną aktywnością.

PRZYKŁADOWE NIEBEZPIECZNE WYZWANIA MŁODZIEŻOWE

W ostatnim czasie dostrzegalne jest nasilenie zagrażających zdrowiu i życiu zabaw młodzieżowych. Najczęściej inspiracją do różnorodnych niebezpiecznych wyzwań stają się filmiki publikowane w sieci. Media społecznościowe mogą przyczynić się w pewien sposób do pobudzonej aktywności biologicznych systemów, które są odpowiedzialne za większą wrażliwość młodych ludzi na informacje zwrotne i nagrody wynikające z eksperymentowania z zagrażającymi zdrowiu substancjami (Sherman *et al.*, 2016). W okresie dorastania pewne stymulanty mogą zmienić bodźce i reakcje korowe (Blakemore i Frith, 2005), szczególnie w regionach podkorowych związanych z przetwarzaniem emocji i nagrodą (Brenhouse i Andersen, 2011). Układ dopaminergiczny i związane z nim obszary w prążkowiu leżą u podłoża dwóch ważnych

cech okresu dorastania – eskalacji zachowań ryzykownych oraz zwiększonego zaangażowania w spędzanie czasu z rówieśnikami i uzyskiwania ich akceptacji (Steinberg, 2008). Badania O'Brien i wsp. (2011) wykazały, że obecność rówieśników zwiększa skłonność do zachowań ryzykownych i otrzymania natychmiastowej nagrody. Dochodzi wówczas do zwiększonej aktywizacji systemu przetwarzania bodźców w mózgu (np. brzuszego prążkowiec i kory oczodołowo-czołowej). Smith i wsp. (2014) wykazali podobną zależność aktywności biologicznych układów, gdy rówieśnicy byli połączeni ze sobą w świecie wirtualnym.

Niebezpieczne zabawy szybko rozprzestrzeniają się przez kanały, takie jak Facebook, YouTube i TikTok. Do przykładowych niebezpiecznych wyzwań zalicza się m.in. wyzwania z gumką, ogniem, solą i lodem, cynamonem, gałką muszkatolową, dezodorantem i kapsułkami do prania, a także podduszanie czy przyjmowanie Benadrylu.

„Wyzwanie z gumką” (*eraser challenge*) to działania podejmowane przez młodzież polegające na pocieraniu gumką do ścierania o ciało. Zwycięzcą zostaje osoba, która najdłużej wytrzyma ból i powstające oparzenie (Deklotz i Krakowski, 2013). Młodzi ludzie nie są świadomi ryzyka zakażenia mogącego rozwinąć się w wyniku takich aktywności. Nabyte rany traktują jak trofea, a nie oznaki samookaleczenia. Czasami nastolatki przyznają w wywiadach ze specjalistami, że nie mieli zamiaru zrobić sobie krzywdy. Swoje skłonności do podobnych działań uzasadniają ciekawością i pragnieniem zaimponowania przyjaciołom. Uczestnicy niebezpiecznych wyzwań przeważnie nie doświadczyli wcześniej epizodów depresyjnych ani nie zmagali się z myślami samobójczymi czy samouszkodzeniami. Bywają często zaskoczeni tym, że na skutek takiego zachowania mogą pozostać trwale blizny lub dyspigmentacja pozapalna (Deklotz i Krakowski, 2013).

„Wyzwanie pożarowe” polega na podpaleniu się przy użyciu łatwopalnej substancji (np. alkoholu izopropylowego lub acetonu) i podejmowaniu prób gaszenia palącego się ciała, zanim powstaną poważne oparzenia. Młodzi ludzie nagrywają całe zdarzenie i umieszczają efekty w mediach społecznościowych (Avery *et al.*, 2016). Takie „zabawy” skutkują oparzeniami pierwszego i drugiego stopnia (Jauregui, 2014). W jeszcze innym wyzwaniu wykorzystuje się reakcję zachodzącą między solą i lodem (przyciąganie cząsteczek soli i wody prowadzi do mieszania się ich i neutralizowania sił jonowych przez sól), która obniża temperaturę topnienia lodu. Reakcja ta powoduje uczucie pieczenia, doprowadzając w efekcie końcowym do oparzenia drugiego stopnia (Zack *et al.*, 2014). Dermatozy powstające w wyniku tego wyzwania mogą klinicznie i histopatologicznie przypominać chorobę pęcherzową, co podkreśla potrzebę przeprowadzenia dokładnego wywiadu z nastolatkiem zgłaszającym takie dolegliwości i jego rodziną w celu zdiagnozowania ich rzeczywistych przyczyn (Prechtel, 2020).

W ostatnich latach popularność zyskały również wyzwania z cynamonem i z gałką muszkatolową. Pierwsze polega na połknięciu bez popijania łyżeczki zmielonego

cynamonu. Od 2012 roku na YouTube pojawiło się 51 000 filmików o takiej tematyce (Grant-Alfieri *et al.*, 2013). Często występuje w nich grupa nastolatków obserwująca, gdy ktoś podejmujący wyzwanie zaczyna kasłać i się dławić. Cynamon spożyty w nadmiernych ilościach może wywołać silny odruch wymiotny oraz uczucie palenia w jamie ustnej i gardle. „Wyzwanie cynamonowe” może doprowadzić do zatrucia, wizyty na oddziale ratunkowym, a nawet hospitalizacji, jeśli młody człowiek wymaga zastosowania respiratora z powodu trudności z oddychaniem (Grant-Alfieri *et al.*, 2013). Cynamon to proszek o piekącym smaku składający się z włókien celulozowych, które są bioodporne i biotrwale, a ponadto nie rozpuszczają się ani nie ulegają biodegradacji w płucach. Opisywane wyzwanie może przyczynić się do nadwrażliwości, astmy, torbieli płuc lub przewlekłej choroby płuc (Grant-Alfieri *et al.*, 2013). Wyzwania z gałką muszkatolową pojawiły się na TikToku. Spożycie tej przyprawy skutkuje silnym pobudzeniem po kilku godzinach. Jest to spowodowane tym, że zawiera ona mirystycynę i elemocynę, które działają antycholinergiczne oraz psychotropowo, a wraz z metabolitami mogą cechować się działaniem halucynogennym (Atherton, 2020).

„Wyzwanie z dezodorantem” polega na trzymania dyszy sprayeru blisko skóry i jak najdłuższym rozpylaniu aerozolu. Wśród nastolatków popularne są dwa sposoby wykonania tego zadania – kierowanie dyszy przez ustalony wcześniej czas na skórę lub wytrzymanie jak najdłużej. Kiedy odległość aerozolu od skóry wynosi około 5 cm, następuje spadek temperatury ciała do około -40°C (Prechtel, 2020). Odmrożenia u młodych powstają w wyniku mieszania się rozprężonych cząstek aerozolu z ciepłym powietrzem (Möhrenschlager *et al.*, 2011). Gwałtowny spadek temperatury może spowodować podrażnienie skóry, a w skrajnych przypadkach jej poważne, wymagające przeszczepów uszkodzenia (Tan *et al.*, 2008).

Wyzwanie *Tide Pod Challenge* polega na zucięciu kapsułki z detergentem do prania aż do jej pęknięcia. To niebezpieczne zachowanie było pokazywane m.in. na Twitterze (obecnie X) i Snapchacie. Połykane detergenty powodują silne podrażnienia błon śluzowych jamy ustnej, przełyku, nągli i tchawicy. W 2012 roku w Carolinas Poison Center i Poison Control Center przy Children's Hospital of Philadelphia odnotowano u dzieci przypadki wymiotów, zmian stanów psychicznych i zaburzeń oddychania po spożyciu zawartości kapsułek do prania.

Istotą „wyzwania z podduszaniem” jest utrzymanie bezdechu przez ograniczenie dostępu tlenu. Młodzież poprzez podduszanie próbuje wprowadzić się w stan euforii (Guilheri *et al.*, 2017). Czasami zdarzają się przypadkowe lub celowe omdlenia. Zabawy w podduszanie przyczyniają się do zablokowania dopływu krwi do mózgu, co uniemożliwia również dotarcie tlenu do pęcherzyków płucnych. Młodzież często używa do tego celu rąk, paska lub sznurówadeł. Chwilowy niedobór tlenu może powodować krótkotrwałe stany euforyczne lub wywoływać wrażenie opadania bądź omamy wzrokowe i słuchowe (Re *et al.*, 2015).

Ten niebezpieczny eksperyment przyjmuje dwie formy – długotrwałego bezdechu i uciskania lub duszenia. Pierwsza polega na jak najdłuższym wstrzymywaniu oddechu, z kolei druga wiąże się z uciskaniem tętnicy szyjnej (ręką lub paskiem) przez samego nastolatka lub inną osobę, co prowadzi do niedotlenienia mózgu oraz omdleń. Niekiedy występują również zawroty głowy i omamy wzrokowe lub słuchowe (Ullrich *et al.*, 2008). Powtarzające się stany niedotlenienia mogą powodować niekorzystne konsekwencje, np. osłabienie funkcji poznawczych i motorycznych lub zaburzenia widzenia (Cortey *et al.*, 2016).

W 2020 roku firma Johnson & Johnson, producent Benadrylu, po śmierci 15-letniej dziewczyny, która przyjęła dużą ilość difenhydraminy, wydała ostrzeżenie o niebezpiecznych eksperymentach z tym lekiem. Wyzwanie to stało się popularne na TikToku. Użytkownicy byli zachęceni do zażycia znacznej ilości difenhydraminy w celu wprowadzenia się w stan odurzenia i rejestrowania swoich reakcji. W 2018 roku w Stanach Zjednoczonych odnotowano 21 500 przypadków przyjęcia przez dzieci i młodzież tej substancji (Gummin *et al.*, 2019). Po użyciu difenhydraminy występują takie dolegliwości, jak suchość błon śluzowych, rozszerzenie źrenic, zaczerwienienia skóry, majaczenia lub zatrzymanie moczu (Minhaj i Leonard, 2021). Analiza danych dotycząca niepożądanych skutków narażenia na tę substancję prowadzona przez 13 lat w ośrodkach zatruc wykazała, że częstymi skutkami jej użycia przez dzieci były: pobudzenie, halucynacje, senność i rozszerzenie źrenic (Palmer *et al.*, 2020).

Przedstawione przykładowe wyzwania ukazują różnorodność podejmowanych przez młodzież zachowań destrukcyjnych. Podkreślają rolę ciekawości, szukania akceptacji, uznania czy naśladowania działań podejmowanych przez rówieśników. Czasami młodzi ludzie, stając do wyzwania, nie doświadczają epizodów depresyjnych ani nie zmagają się z myślami samobójczymi czy samouszkodzeniami (DeKlotz i Krakowski, 2013). Niekiedy bywają zaskoczeni konsekwencjami wynikającymi ze swoich działań. Podejmowane wcześniej zachowania autodestrukcyjne są uważane za jeden z silnych predyktorów prób samobójczych i śmierci samobójczej w przyszłości (McLoughlin *et al.*, 2015). Ribeiro i wsp. (2016) wykazali, że osoby doświadczające samouszkodzeń są narażone na ponad dwukrotnie większe ryzyko podjęcia prób samobójczych oraz półtorakrotne ryzyko śmierci w wyniku samobójstwa w porównaniu z osobami niepodejmującymi działań autodestrukcyjnych.

SAMOOKALECZENIA WŚRÓD MŁODZIEŻY

Okres dojrzewania to czas niepokojów, licznych okoliczności stresujących, problemów rozwojowych, a nawet psychopatologii, które mogą przyczyniać się do wystąpienia samookaleczeń (Hawton *et al.*, 2012). Według kryteriów diagnostycznych zaburzeń psychicznych DSM-5 (American Psychiatric Association, 2014) samookaleczenia inne niż samobójcze występują wtedy, gdy „jednostka wielokrotnie zadaje płytkie, ale bolesne urazy na powierzchni

swojego ciała” (American Psychiatric Association, 2014, s. 804). Według klasyfikacji ICD-11 samookaleczenia inne niż samobójcze wiążą się natomiast z celowym samouszkodzeniem ciała, najczęściej przez skaleczenie, zadrapanie, przypalenie, ugryzienie, uderzenie lub przekłuwanie skóry (Hall i Melia, 2022).

Oprócz obrażeń ciała samookaleczenia mogą zwiększać ryzyko m.in. depresji i nadużywania substancji psychoaktywnych (Hetrick *et al.*, 2020). Ponadto zachowania samouszkodzące mogą być wzmacniane przez trudne doświadczenia danej osoby, np. molestowanie, poczucie beznadziejności lub zaburzenia nastroju. Młodzież, okaleczając się, próbuje radzić sobie z negatywnymi emocjami, stresem, poczuciem izolacji i odrzucenia. Odczuwany dyskomfort psychiczny często staje się motywacją do uszkodzeń własnego ciała (Landstedt i Gillander Gådin, 2011; Townsend *et al.*, 2016). W ostatnim czasie niebezpiecznym zjawiskiem staje się wykorzystanie internetu jako środka dostępu do treści związanych z samookaleczeniami i ich rozpowszechniania. Tworzy on pozorną przestrzeń prywatności i anonimowości. Jest również miejscem służącym do komunikacji, tworzenia, udostępniania oraz wysyłania informacji, zdjęć i filmików z urazami fizycznymi (Jacob *et al.*, 2017). Wśród powodów, dla których nastolatki szukają informacji o samouszkodzeniach oraz dzielą się nimi w sieci, można wyróżnić: doświadczenie dyskomfortu, poczucie ulgi, poszukiwanie uwagi, podążanie za modą czy chęć zweryfikowania reakcji innych na publikowane zachowanie (Gámez-Guadix *et al.*, 2020). Niestety, trzeba podkreślić, że takie szkodliwe treści często cieszą się ogromną popularnością w sieci. Brown i wsp. (2018) na podstawie zebranych danych wykazali, że młodzi ludzie w ciągu 4 tygodni opublikowali 32 tys. obrazków z samookaleczeniami. Informacje z samouszkodzeniami w większości rozpowszechniają dziewczęta (Gillies *et al.*, 2018), ponieważ prawdopodobnie częściej doświadczają trudności emocjonalnych lub behawioralnych, przejawiających się np. w postaci dyskomfortu somatycznego albo psychicznego, oraz wykazują większą skłonność do poszukiwania wsparcia społecznego (Whitlock *et al.*, 2006).

Młodzi ludzie, wykorzystując technologię informacyjną i komunikacyjną, publikują oraz przesyłają treści, które są poniżające i szkodliwe (Patchin i Hinduja, 2022). W filmikach z zamieszczonymi samouszkodzeniami znajdują się informacje nazywające rany odniesione w wyniku samookaleczeń, wskazana jest ich liczba oraz reakcja na powstałe uszkodzenia ciała (Gámez-Guadix *et al.*, 2020).

Zintegrowany teoretyczny model rozwoju i utrzymania się samookaleczeń (Nock, 2010) wskazuje, że osoba dokonuje aktów autoagresji, ponieważ uznaje je za efektywną metodę w regulowaniu doświadczanych stanów emocjonalnych, poznawczych (czynniki intrapersonalne) lub środowiskowych (czynniki interpersonalne). Taylor i wsp. (2018) przeprowadzili badania nad funkcjami samookaleczeń niesuicydalnych i wykazali, że najczęściej występowała funkcja intrapersonalna (wywołanie pozytywnego nastroju,

samokaranie), rzadziej natomiast pojawiała się funkcja interpersonalna związana z ukazaniem innym własnego cierpienia (cel: uzyskanie pomocy, wsparcia). Zhu i wsp. (2021) dostrzegli, że objawy lękowe zwiększały prawdopodobieństwo samouszkodzeń w 6-miesięcznych okresach między kolejnymi pomiarami badawczymi. Gámez-Guadix i wsp. (2022) wykazali z kolei, że zaawansowana depresja i objawy lękowe zwiększały tendencję adolescentów do zgłaszania samookaleczeń w internecie. Badania prowadzone przez Taylora i wsp. (2018) wykazały, że samookaleczenia mogą mieć znaczenie w zakresie regulacji emocji. Młodzież z objawami lękowymi lub z bardziej zaawansowanym poziomem depresji może dokonywać samookaleczeń celem złagodzenia cierpienia, którego doświadcza (Zhu *et al.*, 2021).

Młodzież nieotrzymująca wsparcia w codziennych trudnościach szkolnych, rodzinnych czy własnych od bliskich, przyjaciół i znajomych poszukuje go w internecie. Interakcje w sieci mogą prowadzić do normalizacji zachowań samouszkodzających (zachowania, które podejmuje większość rówieśników, bywają uznawane za normalne w danej grupie młodzieży ze względu na ich powszechność) lub zachęcać do samookaleczeń. Młodzież jest aktywna np. na forach, gdzie otrzymuje wsparcie, ale również doświadcza wzmocnień zachowań związanych z okaleczaniem się (Jacob *et al.*, 2017). Badania Gámeza-Guadixa i wsp. (2020) wykazały, że młodzież angażująca się w uszkodzanie swojego ciała poszukuje pomocy, porad i akceptacji.

Duże niebezpieczeństwo czynności autodestrukcyjnych wiąże się z tendencją do przekształcania ich w nawyk. Utrwalone wzorce prowadzące do niszczenia samego siebie mogą być trudne do przepracowania w czasie terapii (Owens i Charles, 2016). Wczesne rozpoczynanie przez młodzież takich zachowań wiąże się z podwyższonym ryzykiem powtórnych samookaleczeń, a w dalszych etapach zwiększa niebezpieczeństwo prób samobójczych (Gillies *et al.*, 2018).

DZIAŁANIA ZAPOBIEGAJĄCE NIEBEZPIECZNYM ZACHOWANIOM MŁODZIEŻY

Podstawowym celem zapobiegania samookaleczeniom powinno być rozpoznawanie czynników, które przyczyniają się do wzrostu liczby samouszkodzeń lub do ochrony przed nimi. Jednym z ważnych czynników ochronnych przed zachowaniami autodestrukcyjnymi jest rodzina. Poczucie wsparcia, bliskości i miłości ze strony bliskich zmniejsza prawdopodobieństwo samookaleczeń u młodzieży (Gámez-Guadix *et al.*, 2022), natomiast brak uwagi i akceptacji ze strony osób znaczących nasila te zachowania (Mitchell i Ybarra, 2007) oraz przyczynia się do poszukiwania uwagi u innych (Taylor *et al.*, 2018). Otwarta komunikacja, zrozumienie, pomoc i pozytywne uczucia w najbliższym środowisku mogą znacząco przyczynić się do ograniczenia rozwoju samookaleczeń (Evans *et al.*, 2004).

W działaniach interwencyjnych wobec młodych ludzi zagrożonych samookaleczeniami podkreśla się znaczenie

przyjaciół (Doyle *et al.*, 2015) i szkoły (Hasking *et al.*, 2015). Przyjaciele są ważnym źródłem wsparcia dla nastolatków, chociaż należy podkreślić, że zazwyczaj nie są wystarczająco przygotowani do pomocy w przypadku działań autodestrukcyjnych. Duży wpływ mogą tutaj wywrzeć programy edukacyjne mające na celu budowanie świadomości nastolatków na temat zagrożeń i dostępnych możliwości wsparcia. Ważną rolę odgrywają także wychowawcy i nauczyciele. Współpraca szkół ze specjalistami w dziedzinie zdrowia psychicznego może być istotnym działaniem prewencyjnym w zapobieganiu rozwojowi samookaleczeń. Przykładem są podejmowane inicjatywy promujące zdrowie psychiczne w szkołach koordynowane przez pielęgniarki zdrowia psychicznego (Onnela *et al.*, 2014). Również możliwość konsultacji rodziców ze specjalistami poszerza świadomość zagrożeń i form pomocy dla młodych osób. Współpraca szkół ze specjalistami w zakresie zdrowia psychicznego może pomóc w szybszym wykrywaniu potencjalnych problemów nastolatków i podejmowaniu odpowiednich działań już na wczesnych etapach występowania zagrożenia. Promowanie wiedzy na temat zdrowia psychicznego, wzmacnianie spójności relacji w rodzinie i poszerzanie sieci wsparcia będzie przeciwdziałać stygmatyzacji związanej z doświadczaniem niskiej samooceny, depresji, myśli samobójczych czy różnych form zachowań autodestrukcyjnych (Santos *et al.*, 2021).

PODSUMOWANIE

Internetowe wyzwania są niebezpiecznym trendem, coraz popularniejszym wśród młodzieży. Niska świadomość niebezpieczeństwa i nieprzewidywanie skutków tych zabaw dla zdrowia i życia nasilają tego typu działania w różnych grupach wiekowych adolescentów, prowadząc często do podejmowania jeszcze szkodliwszych działań autodestrukcyjnych.

Młodzież w okresie dorastania jest skłonna do podejmowania zachowań szkodliwych, które – jak wynika z prezentacji przykładowych wyzwań – mogą być niebezpieczne dla zdrowia i życia. Z pozoru zwyczajne lub śmieszne aktywności realizowane w ramach zabaw młodzieżowych i publikowane w sieci działania mogą jednak doprowadzić do niekorzystnych konsekwencji w funkcjonowaniu psychicznym i fizycznym młodych ludzi.

Świadomość zagrożeń okresu dorastania, doświadczanych przez nastolatka trudności w sferze funkcjonowania biologicznego, poznawczego, społecznego czy emocjonalnego może stać się istotnym czynnikiem kształtowania odpowiednich działań pomocowych. Budowanie relacji i szerokiej sieci wsparcia przez środowiska bliskie nastolatkom znacząco przyczyni się do ich ochrony przed angażowaniem się w niebezpieczne aktywności publikowane w sieci. Ważnym działaniem prewencyjnym powinno być zwiększanie świadomości zagrożeń wśród rodziców, nauczycieli i opiekunów. Istotna jest również wczesna edukacja ukazująca ryzyko wiążące się z tego typu trendami.

Konflikt interesów

Autorka nie zgłasza żadnych finansowych ani osobistych powiązań z innymi osobami lub organizacjami, które mogłyby negatywnie wpłynąć na treść publikacji oraz rościć sobie prawo do tej publikacji.

Wkład autorów

Koncepcja i projekt badania; gromadzenie i/lub zestawianie danych; analiza i interpretacja danych; napisanie artykułu; krytyczne zrecenzowanie artykułu; zatwierdzenie ostatecznej wersji artykułu: MD.

Piśmiennictwo

- American Psychiatric Association: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais – DSM-5 (5a. ed.; M. I. Nascimento et al. Trad.). Artmed, Porto Alegre 2014.
- Arendt F: Suicide on Instagram – content analysis of a German suicide-related hashtag. *Crisis* 2019; 40: 36–41.
- Arendt F, Scherr S, Pasek J et al.: Investigating harmful and helpful effects of watching season 2 of *13 Reasons Why*: results of a two-wave U.S. panel survey. *Soc Sci Med* 2019; 232: 489–498.
- Armstrong-Carter E, Telzer EH: Advancing measurement and research on youths' prosocial behavior in the digital age. *Child Dev Perspect* 2021; 15: 31–36.
- Armstrong-Carter E, Garrett SL, Nick EA et al.: Momentary links between adolescents' social media use and social experiences and motivations: individual differences by peer susceptibility. *Dev Psychol* 2023; 59: 707–717.
- Atherton RR: The 'Nutmeg Challenge': a dangerous social media trend. *Arch Dis Child* 2020: archdischild-2020-319407.
- Avery AH, Rae L, Summitt JB et al.: The fire challenge: a case report and analysis of self-inflicted flame injury posted on social media. *J Burn Care Res* 2016; 37: e161–e165.
- Bányai F, Zsila Á, Király O et al.: Problematic social media use: results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One* 2017; 12: e0169839.
- Blakemore SJ: Adolescence and mental health. *Lancet* 2019; 393: 2030–2031.
- Blakemore SJ: Avoiding social risk in adolescence. *Curr Dir Psychol Sci* 2018; 27: 116–122.
- Blakemore SJ, Frith U: *The Learning Brain: Lessons for Education*. Blackwell, Oxford 2005.
- Blakemore SJ, Mills KL: Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annu Rev Psychol* 2014; 65: 187–207.
- Braams BR, van Duijvenvoorde AC, Peper JS: Longitudinal changes in adolescent risk-taking: a comprehensive study of neural responses to rewards, pubertal development, and risk-taking behavior. *J Neurosci* 2015; 35: 7226–7238.
- Brenhouse HC, Andersen SL: Developmental trajectories during adolescence in males and females: a cross-species understanding of underlying brain changes. *Neurosci Biobehav Rev* 2011; 35: 1687–1703.
- Brown RC, Fischer T, Goldwich AD et al.: #cutting: non-suicidal self-injury (NSSI) on Instagram. *Psychol Med* 2018; 48: 337–346.
- Cash SJ, Thelwall M, Peck SN et al.: Adolescent suicide statement on MySpace. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2013; 16: 166–174.
- Centifanti LCM, Modecki KL, MacLellan S et al.: Driving under the influence of risky peers: an experimental study of adolescent risk taking. *J Res Adolesc* 2016; 26: 207–222.
- Chęć M: *Zachowania ryzykowne i problemowe młodzieży. Uwarunkowania psychospołeczne i rola aktywności wolnoczasowej*. Wydawnictwo Difin, Warszawa 2020.
- Choukas-Bradley S, Giletta M, Cohen GL et al.: Peer influence, peer status, and prosocial behavior: an experimental investigation of peer socialization of adolescents' intentions to volunteer. *J Youth Adolesc* 2015; 44: 2197–2210.
- Chu V, Begaj A, Patel L: Burns challenges – a social media dictated phenomena in the younger generation. *Burns Open* 2018; 2: 94–97.
- Cortey C, Godeau E, Ehlinger V et al.: Jeux d'asphyxie chez les élèves de CE1 et CE2. *Arch Pediatr* 2016; 23: 45–52.
- Crone EA, Konijn EA: Media use and brain development during adolescence. *Nat Commun* 2018; 9: 588.
- Dahl RE, Allen NB, Wilbrecht L et al.: Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature* 2018; 554: 441–450.
- Daine K, Hawton K, Singaravelu V et al.: The power of the web: a systematic review of studies of the influence of the internet on self-harm and suicide in young people. *PLoS One* 2013; 8: e77555.
- Dawes M, Xie H: The role of popularity goal in early adolescents' behaviors and popularity status. *Dev Psychol* 2014; 50: 489–497.
- Deklotz CMC, Krakowski AC: The eraser challenge among school-age children. *J Clin Aesthet Dermatol* 2013; 6: 45–46.
- Deslandes S, Coutinho T: Prevention of "dangerous games" on the Internet: the experience of the DimiCuida Institute line of action in digital environments. *Saúde Soc São Paulo* 2022; 31: 1–12.
- Deslandes SF, Coutinho T, Ferreira TRSC et al.: Online challenges among children and adolescents: self-inflicted harm and social media strategies [Desafios en línea con niñas, niños y adolescentes: violencia autoinfligida y estrategia mediática]. *Salud Colect* 2020; 16: e3264.
- Doyle L, Treacy MP, Sheridan A: Self-harm in young people: prevalence, associated factors, and help-seeking in school-going adolescents. *Int J Ment Health Nurs* 2015; 24: 485–494.
- Eichenberg C: Internet message boards for suicidal people: a typology of users. *Cyberpsychol Behav* 2008; 11: 107–113.
- Evans E, Hawton K, Rodham K: Factors associated with suicidal phenomena in adolescents: a systematic review of population-based studies. *Clin Psychol Rev* 2004; 24: 957–979.
- Fonagy P, Luyten P, Allison E et al.: Mentalizing, epistemic trust and the phenomenology of psychotherapy. *Psychopathology* 2019; 52: 94–103.
- Fox KR, Franklin JC, Ribeiro JD et al.: Meta-analysis of risk factors for nonsuicidal self-injury. *Clin Psychol Rev* 2015; 42: 156–167.
- Gámez-Guadix M, Almendros C, Rodríguez-Mondragón L et al.: Autolesiones online entre adolescentes españoles: análisis de la prevalencia y de las motivaciones. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes* 2020; 7: 9–15.
- Gámez-Guadix M, Mateos E, Wachs S et al.: Self-harm on the internet among adolescents: prevalence and association with depression, anxiety, family cohesion, and social resources. *Psicothema* 2022; 34: 233–239.
- Geuens F, Beullens K: A longitudinal examination of the moderating influence of peer and parental socialization on alcohol-related social media self-effects among late adolescents. *Media Psychol* 2019; 22: 273–297.
- Gillies D, Christou MA, Dixon AC et al.: Prevalence and characteristics of self-harm in adolescents: meta-analyses of community-based studies 1990–2015. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2018; 57: 733–741.
- Goffman E: *The Presentation of Self in Everyday Life*. Doubleday, 1959.
- Gołembowska M: *Adolescencja a zachowania ryzykowne*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2017.
- Grant-Alfieri A, Schaechter J, Lipshultz SE: Ingesting and aspirating dry cinnamon by children and adolescents: the "cinnamon challenge". *Pediatrics* 2013; 131: 833–835.
- Guilheri J, Andronikof A, Yazigi L: The "choking game": a new craze among Brazilian children and young people. Psychophysiological, behavioral and epidemiological characteristics of 'asphyxial games' ["Brincadeira do desmaio": uma nova moda mortal entre crianças e adolescentes. Características psicofisiológicas, comportamentais e epidemiologia dos 'jogos de asfixia']. *Cien Saude Colet* 2017; 22: 867–878.

- Gummin DD, Mowry JB, Spyker DA et al.: 2018 annual report of the American Association of Poison Control Centers' National Poison Data System (NPDS): 36th annual report. *Clin Toxicol (Phila)* 2019; 57: 1220–1413.
- Hall S, Melia Y: I just pulled myself together and realised I had to be responsible: adolescents' experiences of having a friend who self-harms. *Child Youth Care Forum* 2022; 51: 291–311.
- Harter S, Stocker C, Robinson NS: The perceived directionality of the link between approval and self-worth: the liabilities of a looking glass self-orientation among young adolescents. *J Res Adolesc* 1996; 6: 285–308.
- Hasking P, Tatnell RC, Martin G: Adolescents' reactions to participating in ethically sensitive research: a prospective self-report study. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health* 2015; 9: 39.
- Havighurst RJ: *Developmental Tasks and Education*. Longmans & Green, New York 1981.
- Hawton K, Saunders KE, O'Connor RC: Self-harm and suicide in adolescents. *Lancet* 2012; 23: 2373–2382.
- Heilbron N, Prinstein MJ: A review and reconceptualization of social aggression: adaptive and maladaptive correlates. *Clin Child Fam Psychol Rev* 2008; 11: 176–217.
- Hetrick SE, Subasinghe A, Anglin K et al.: Understanding the needs of young people who engage in self-harm: a qualitative investigation. *Front Psychol* 2020; 10: 2916.
- Huang GC, Unger JB, Soto D et al.: Peer influences: the impact of online and offline friendship networks on adolescent smoking and alcohol use. *J Adolesc Health* 2014; 54: 508–514.
- Idenfors H, Kullgren G, Salander Renberg E: Professional care as an option prior to self-harm. *Crisis* 2015; 36: 179–186.
- Jacob N, Evans R, Scourfield J: The influence of online images on self-harm: a qualitative study of young people aged 16–24. *J Adolesc* 2017; 60: 140–147.
- Jauregui A: What the hell is a 'fire challenge,' and how could it not go horribly wrong? 2014. Available from: https://www.huffpost.com/entry/fire-challenge-video_n_5634043.
- Jessor R: Problem-behavior theory, psychosocial development, and adolescent problem drinking. *Br J Addict* 1987; 82: 331–342.
- Jessor R, Jessor SL: *Problem Behavior and Psychosocial Development: A Longitudinal Study of Youth*. Academic Press, New York 1977.
- Jessor R, Turbin MS, Costa FM: Risk and protection in successful outcomes among disadvantaged adolescents. *Appl Dev Sci* 1998; 2: 194–208.
- Jessor SL, Jessor R: Transition from virginity to nonvirginity among youth: a social-psychological study over time. *Dev Psychol* 1975; 11: 473–484.
- Knoll LJ, Magis-Weinberg L, Speekenbrink M et al.: Social influence on risk perception during adolescence. *Psychol Sci* 2015; 26: 583–592.
- Krieger MA: Unpacking "sexting": a systematic review of nonconsensual sexting in legal, educational, and psychological literatures. *Trauma Violence Abuse* 2017; 18: 593–601.
- Landstedt E, Gillander Gådin K: Deliberate self-harm and associated factors in 17-year-old Swedish students. *Scand J Public Health* 2011; 39: 17–25.
- Lewis SP, Baker TG: The possible risks of self-injury web sites: a content analysis. *Arch Suicide Res* 2011; 15: 390–396.
- Livingstone S, Haddon L, Görzig A et al.: Risks and safety on the internet: the perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9–16 year olds and their parents in 25 countries. *EU Kids Online, Deliverable D4*. EU Kids Online Network, London, UK, 2011. Available from: <http://eprints.lse.ac.uk/id/eprint/33731>.
- Luparello F, Curti SM, Coppo E et al.: Self-harm risk among adolescents and the phenomenon of the "blue whale challenge": case series and review of the literature. *J Forensic Sci* 2019; 64: 638–642.
- McKenna KYA, Bargh JA: Plan 9 from cyberspace: the implications of the Internet for personality and social psychology. *Pers Soc Psychol Rev* 2000; 4: 57–75.
- McLoughlin AB, Gould MS, Malone KM: Global trends in teenage suicide: 2003–2014. *QJM* 2015; 108: 765–780.
- Menesini E, Nocentini A, Palladino BE et al.: Cyberbullying definition among adolescents: a comparison across six European countries. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2012; 15: 455–463.
- Mesch GS: Parental mediation, online activities, and cyberbullying. *Cyberpsychol Behav* 2009; 12: 387–393.
- Minhaj FS, Leonard J: Dangers of the TikTok Benadryl challenge. *Contemp Pediatr* 2021; 38: 20–21.
- Miranda LMF, Miranda LL: Risco-espetáculo: novas modalidades do risco na era digital. *Revista de Psicologia, Fortaleza* 2021; 12: 141–155.
- Mitchell KJ, Ybarra ML: Online behavior of youth who engage in self-harm provides clues for preventive intervention. *Prev Med* 2007; 45: 392–396.
- Möhrenschräger M, May U, Stirner KH et al.: Thermische Schädigung nach unsachgemäßer Sprühdeoverwendung. *Monatsschr Kinderheilkd* 2011; 159: 258–259.
- Nelson LJ, Padilla-Walker LM, Son D: Helicopter parenting, parental control, and moral development during emerging adulthood. In: Laible DJ, Carlo G, Padilla-Walker LM (eds.): *The Oxford Handbook of Parenting and Moral Development*. Oxford University Press, Oxford 2019: 355–373.
- Nesi J, Choukas-Bradley S, Prinstein MJ: Transformation of adolescent peer relations in the social media context: part 2 – application to peer group processes and future directions for research. *Clin Child Fam Psychol Rev* 2018; 21: 295–319.
- Nock MK: Self-injury. *Annu Rev Clin Psychol* 2010; 6: 339–363.
- O'Brien L, Albert D, Chein J et al.: Adolescents prefer more immediate rewards when in the presence of their peers. *J Res Adolesc* 2011; 21: 747–753.
- O'Connor R, Rasmussen S, Hawton K: Adolescent self-harm: a school-based study in Northern Ireland. *J Affect Disord* 2014; 159: 46–52.
- Oetting ER, Beauvais F: Peer cluster theory: drugs and the adolescent. *J Couns Dev* 1986; 65: 17–22.
- Onnela JP, Waber B, Pentland A et al.: Using sociometers to quantify social interaction patterns. *Sci Rep* 2014; 4: 5604.
- Owens C, Charles N: Implementation of a text-messaging intervention for adolescents who self-harm (TeenTEXT): a feasibility study using normalisation process theory. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health* 2016; 10: 14.
- Palmer RB, Reynolds KM, Banner W et al.: Adverse events associated with diphenhydramine in children, 2008–2015. *Clin Toxicol (Phila)* 2020; 58: 99–106.
- Patchin JW, Hinduja S: Cyberbullying among tweens in the United States: prevalence, impact, and helping behaviors. *J Early Adolesc* 2022; 42: 414–430.
- Pouwels JL, Valkenburg PM, Beyens I et al.: Social media use and friendship closeness in adolescents' daily lives: an experience sampling study. *Dev Psychol* 2021; 57: 309–323.
- Prechtl M: *Internet-Challenges: Lehrkräfte sollten sie kennen*. *Chemie in Unserer Zeit* 2020; 54: 56–62.
- Rajagopal S: Suicide pacts and the internet. *BMJ* 2004; 329: 1298–1299.
- Re L, Birkhoff JM, Sozzi M et al.: The choking game: a deadly game. Analysis of two cases of "self-strangulation" in young boys and review of the literature. *J Forensic Leg Med* 2015; 30: 29–33.
- Ribeiro JD, Franklin JC, Fox KR et al.: Self-injurious thoughts and behaviors as risk factors for future suicide ideation, attempts, and death: a meta-analysis of longitudinal studies. *Psychol Med* 2016; 46: 225–236.
- Santos D, Mateos-Pérez E, Cantero M et al.: Cyberbullying in adolescents: resilience as a protective factor of mental health outcomes. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2021; 24: 414–420.
- Sherman LE, Payton AA, Hernandez LM et al.: The power of the like in adolescence: effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychol Sci* 2016; 27: 1027–1035.

- Shroff N, Shreyass G, Gupta D: Viral Internet challenges: a study on the motivations behind social media user participation. In: Senjyu T, Mahalle PN, Perumal T et al. (eds.): *Information and Communication Technology for Intelligent Systems. ICTIS 2020. Smart Innovation, Systems and Technologies*, vol. 196. Springer, Singapore 2021: 303–311.
- Sibilia P: *O show do eu: a intimidade como espetáculo*. Nova Fronteira, Rio de Janeiro 2008.
- Smahel D, Machackova H, Mascheroni G et al.: EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. *EU Kids Online*. 2020. Available from: <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01of0>.
- Smith AR, Chein J, Steinberg L: Peers increase adolescent risk taking even when the probabilities of negative outcomes are known. *Dev Psychol* 2014; 50: 1564–1568.
- Snir A, Apter A, Barzilay S et al.: Explicit motives, antecedents, and consequences of direct self-injurious behaviors. *Crisis* 2018; 39: 255–266.
- Steinberg L: A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Dev Rev* 2008; 28: 78–106.
- Sternudd HT: 'I like to see blood': visuality and self-cutting. *Vis Stud* 2014; 29: 14–29.
- Studenski R: *Ryzyko i ryzykowanie*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2004.
- Suksasilp C, Griffiths S, Sebastian CL et al.; SCALES Team: Reliability and validity of a temporal distancing emotion regulation task in adolescence. *Emotion* 2021; 21: 830–841.
- Tan J, Anwar MU, Timmons MJ: Self inflicted aerosol burns – a disturbing development. *J Burn Care Res* 2008; 29: 845–847.
- Tartari E: Benefits and risks of children and adolescents using social media. *Eur Sci J* 2015; 11: 321–332.
- Taylor PJ, Jomar K, Dhingra K et al.: A meta-analysis of the prevalence of different functions of non-suicidal self-injury. *J Affect Disord* 2018; 227: 759–769.
- Townsend E, Wadman R, Sayal K et al.: Uncovering key patterns in self-harm in adolescents: sequence analysis using the Card Sort Task for Self-harm (CaTS). *J Affect Disord* 2016; 206: 161–168.
- Ullrich NJ, Bergin AM, Goodkin HP: "The choking game": self-induced hypoxia presenting as recurrent seizure like events. *Epilepsy Behav* 2008; 12: 486–488.
- Walsh BW: *Treating Self-Injury. A Practical Guide*. Guilford Press, New York 2006.
- Whitlock JL, Powers JL, Eckenrode J: The virtual cutting edge: the internet and adolescent self-injury. *Dev Psychol* 2006; 42: 407–417.
- World Health Organization: MB23.E Non-suicidal self-injury. In: *International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics, 11th Revision, v2024-01*. Available from: <https://www.findacode.com/icd-11/code-1430296724.html>.
- Zack JM, Fults M, Saxena H et al.: Factitial dermatitis due to the "salt and ice challenge". *Pediatr Dermatol* 2014; 31: 252–254.
- Zhu J, Chen Y, Su B et al.: Anxiety symptoms mediates the influence of cybervictimization on adolescent non-suicidal self-injury: the moderating effect of self-control. *J Affect Disord* 2021; 285: 144–151.
- Zuckerman M: Attribution of success and failure revisited, or: the motivational bias is alive and well in attribution theory. *J Pers* 1979; 47: 245–287.