

A Covid-19-pandémia hatása az evészavarokra

BABUSA BERNADETT, TÚRY FERENC

THE EFFECT OF COVID-19 PANDEMIC ON EATING DISORDERS

A Covid-19-pandémia során több pszichiátriai kórkép vált gyakoribbá, a többi között az evészavarok esetében is. Növekedett az anorexia nervosa és a bulimia nervosa, valamint egyéb evészavartünetek incidenciája. Emellett súlyosbodtak a tünetek és nagyobb lett a relapszus aránya is. Mindezek hátterében a következő tényezők szerepelhetnek: megváltozott az étel elérhetősége; fokozódott a félelem az elhízástól, hangsúlyossá vált a közösségi média és egyes internetes oldalak szerepe az izoláció következtében, kifejezettebb lett a társas összehasonlítás; korlátozottak voltak a sportolási lehetőségek; növekedett a stresszkeltő életsemények hatása, például a családi feszültségeké. A pandémia mentális következményei a táplálkozási magatartás terén is a psychoeducáció, az elsődleges és másodlagos prevenció fontosságára hívják fel a figyelmet.

The COVID-19 pandemic increased the incidence of many mental disorders inclusive that of eating disorders as it was realised in case of anorexia nervosa, bulimia nervosa, and other eating disorders. As a result, eating disorder symptoms were worsening and the relapse rate became higher. In the background the following factors may have played an important role: change in the food availability, increase of fearing weight gain, the impact of social media, some special webpages became more important in the light of social isolation, social comparison became more pronounced, exercise limitations, negative effects of stressful life events as the increase of family conflicts. The mental health consequences of pandemic highlight the importance of psychoeducation, primary and secondary prevention in the field of eating behaviours as well.

Covid-19, pandémia, evészavarok, anorexia nervosa, incidencia

COVID-19, pandemic, eating disorders, anorexia nervosa, incidence

dr. BABUSA Bernadett (levelező szerző/correspondent), dr. TÚRY Ferenc: Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet/Institute of Behavioural Sciences, Semmelweis University; H-1089 Budapest, Nagyvárad tér 4. E-mail: babusa.bernadett@med.semmelweis-univ.hu

Érkezett: 2022. január 20. Elfogadva: 2022. március 29.

<https://doi.org/10.33616/lam.32.015>

A Covid-19-pandémia, illetve a következményes korlátozások rontották mind az általános népesség, mind a speciális betegcsoportok mentális állapotát. Több pszichiátriai zavar kockázata is megnövekedett, mint a szorongásos és hangulatzavarok, az addikciók, az insomnia vagy a különféle stressz indukálta zavarok esetében (1–4). Növekedett az öngyilkossági gondolatok és az önsértő viselkedésformák gyakorisága is (5). Ez a történelmi helyzet a mentálhigiénés ellátást komoly erőpróba elé állította. A kórházi és a járóbeteg-ellátás korlátozása a pandémia időszakában hozzájárulhatott a mentális zavarok incidencianövekedéséhez és súlyosbodásához. Habár a helyzetet enyhíthette a mentális egészségügyi ellátás online formába való áttérése,

az elégtelen infrastruktúra, illetve a megfelelő technológiai készségek korlátozottsága akadályt jelenthetett (5). A következőkben a pandémiának az evészavarok megjelenésére, tüneteire és lefolyására gyakorolt hatásait tekintjük át.

Anyag és módszer

A célkitűzésben megfogalmazott témaköröket a Google Scholar és a PubMed adatbázisaiban vizsgáltuk a megfelelő angol nyelvű keresőszavak alapján (eating disorders + pandemics, illetve COVID-19). A releváns időszak érthetően 2020–2021 volt. Összehasonlításként, egy-egy témakörre vonatkozóan, korábbi kutatásokra is hivatkozunk.

A rövid időszak alatt is nagyon megszapordott források bősége miatt nem törekedtünk rendszerelvű áttekintésre. Az egyes résztémákból az általunk legjellemzőbbnek ítélt közleményeket dolgoztuk fel. Magyar nyelvű forrást, egy kivételtől eltekintve, nem találtunk (lásd a stresszkeltő életesemények családi vonatkozásainál).

Eredmények

Az evészavarok változásai a pandémia idején

A pandémia többféleképpen hatott a táplálékfelvételi viselkedésre és az evészavarokra.

1. *Megnövekedett az evészavarok incidenciája.* Az Egyesült Államokban készült nagymintás vizsgálat (8471 nő, akiket a pandémia időszakában diagnosztizáltak evészavarral, illetve 19 843 nő, akiket a pandémia előtti három évben azonosítottak az evészavar diagnózisával) alapján az evészavar első diagnózisának incidenciája 15%-kal nőtt az előző évhez képest (6). A szerzők kiemelték, hogy hasonló eredményre jutottak, amikor a 2020-as évet a 2018-as vagy 2017-es évekkel hasonlították össze. A pandémia időszaka alatt az evészavar kialakulására a legnagyobb kockázatuk a 10–19 éves lányoknak volt, akik főként az anorexia nervosa (AN) szempontjából voltak veszélyeztetettek. Egy ausztrál klinika vizsgálati adatai alapján 2019-ről 2020-ra 63%-kal nőtt az evészavarok incidenciája (7). Egy nagymintás, egyesült államokbeli kohorszvizsgálat hasonló eredményre jutott: az evészavar miatt a kórházi fekvőbeteg-ellátást igénylők száma megduplázódott 2020 májusát követően (8).

A gyermekkori AN gyakorisága szintén megszapordott a pandémia idején. Ebben szerepe lehetett a szociális izolációnak, az iskolák bezárásának, a délutáni programok szüneteltetésének (9). A lehetséges védőfaktorok elvesztése elősegíthette az evészavarral kapcsolatos kogníciók, illetve a komorbid hangulat- és szorongásos zavarok felerősödését.

2. *Gyakoribbá váltak a zavart evési szokások.* Egy

több mint 5000 főt számláló ausztrál felmérésben a pandémia korai hatását vizsgálták az átlagpopulációban (10). Az eredmények alapján megnövekedett a kalóriabevitel korlátozása és a falásrohamok gyakorisága, illetve (a pandémia előtti

időszakhoz viszonyítva) kevesebb testedzésről számoltak be. A túlevések, illetve az érzelmi alapú evés gyakorisága szintén megszapordott a pandémia korai időszakában (11). Egy 3500 főt számláló vizsgálat alapján a lezárások ideje alatt a válaszadók több mint fele tapasztalt változást az étvágyában, és 48% számolt be testsúlynövekedésről, illetve 10%-kal növekedett a túlzásba vitt testedzés (legalább heti öt nap) gyakorisága (12). A félelem a koronavírus-fertőződéstől, az egészséggel kapcsolatos aggodalmak, illetve az egészséges életmód promotálása a médiumokon keresztül, felerősíthette az ortorexiás kogníciókat, így vélhetően növekedtek az egészséges ételekkel kapcsolatos kényszerszorgolatok és a zavart evési szokások (13).

3. *Súlyosbodtak az evészavartünetek és nőtt a relapszusarány.* Az eddigi vizsgálatok eredményei szerint az evészavarban szenvedők 1/3-a tüneti rosszabbodásról számolt be a Covid-19-pandémia kitörése óta (14). Az AN-ban szenvedők még nagyobb mértékben korlátozták az ételbevitelüket és fokozott aggodalom jelentkezett náluk amiatt, hogy nem tudnak beszerezni olyan ételeket, amelyek megfeleltek az étkezési tervüknek; a bulimia nervosában (BN) és a falászavarban szenvedők pedig a falásrohamok gyakoribbá válásáról számoltak be (15). Hasonló eredményre jutott egy ausztrál vizsgálat is: az evészavarban szenvedők még nagyobb mértékben korlátozták a kalóriabevitelt, gyakrabban jelentkezett náluk falásroham és purgáló viselkedésformák, illetve gyakrabban és többet edzettek (10). *Taquet* és munkatársai (6) vizsgálatára rámutatott továbbá arra, hogy azok, akiket a pandémia időszaka alatt diagnosztizáltak evészavarral, gyakrabban kíséreltek meg öngyilkosságot, illetve voltak öngyilkossági gondolataik, szemben azokkal, akiket a pandémia előtti három évben diagnosztizáltak. *Schlegl* és munkatársai (16) vizsgálatának eredményei szerint az AN-nel kezelt betegek 70%-a számolt be az evéssel, testalakkal és testsúllyal kapcsolatos aggodalmak, illetve a testedzés iránti készletesség növekedéséről. Az evészavarok általános súlyosbodását alátámasztja *Asch* és munkatársai (8) nagymintás kohorszvizsgálat, miszerint az evészavarral kezelt páciensek hosszabb időszakot töltöttek a kórházi fekvőbeteg-ellátásban, mint a pandémiát megelőző két évben.

Evészavar-specifikus kockázati tényezők Covid-19-pandémia idején

A mentális egészség romlása szempontjából a Covid-19-pandémia okozta változásokat az ed-

A mentális egészség romlása szempontjából a pandémia okozta változásokat a kutatási eredmények alapján komoly katalizátortényezőként kell számon tartanunk.

digi kutatási eredmények alapján komoly katalizátor/trigger tényezőként kell számon tartanunk (5, 17). A mentális állapot romlásában szerepet játszó tényezők sora hosszú: a mindennapi rutin felborulása, az egzisztenciális szorongás növekedése, a családdal való összezártság, a szociális izoláció, a fizikai aktivitás és az evési szokások megváltozása, az észlelt kontroll szintjének csökkenése, a pszichológiai és szociális szempontból protektív tevékenységek elvesztése, az egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférés korlátozottsága (18, 19). Ezek a tényezők önmagukban is hatalmas megterhelést jelenthetnek az evészavarban szenvedőknek, vagy azoknak, akik veszélyeztetettek az evészavarok kialakulása szempontjából. Az eddig felsorolt tényezőknél túl, a következőkben kifejezetten azokat a specifikus kockázati tényezőket tekintjük át, amelyek a pandémia időszakában hozzájárulhattak az evészavarok incidenciájának növekedéséhez és a tünetek súlyosbodásához.

Az étel elérhetősége

A pandémia kitörésével és a karantén bevezetésével sokaknak addig még soha nem tapasztalt ételbizonytalansággal (például ételhiánnyal vagy nehezebben hozzáférhető ételekkel) kellett szembenézniük. Az élelmiszerboltok előtt sorba kellett állni, az üzletek polcai helyenként üresen álltak, és az emberek pánikszzerűen vásároltak, hogy feltöltsék a „karanténkészleteiket” (20). Az ételbizonytalanság specifikus kockázati tényezőnek bizonyult az evészavarok kialakulásának és fennmaradásának szempontjából, beleértve a falászavart, a koplalást és a kompenzáló viselkedésformákat. Továbbá: az elkerülő/restriktív táplálékbeviteli zavarral küzdők számára eleve nehézséget jelent egy dietetikai szempontból kielégítő diétás étrendet fenntartani, így számukra a „biztonságos” ételekhez való korlátozott hozzáférés komoly kiváltó (trigger) tényező lehet, és tovább súlyosbíthatja a hiányos táplálkozást (21). Másfelől a vírusfertőzéstől való félelem miatt az emberek nagy része korlátozta a bevásárlások számát, és nagy mennyiségű feldolgozott, könnyen elkészíthető ételt halmozott fel a karanténkészleteibe. Az otthoni bezártság és az ilyen jellegű ételek közelsége hozzájárulhatott az extra kalóriabevitelhez, illetve a falásrohamok gyakoriságának növekedéséhez.

A médiumok hatása

A médiumok által sugárzott, a testtel kapcsolatos trigger üzeneteknek való még nagyobb kitettség kétségkívül hozzájárult az evészavarok

növekedéséhez. A médiumok hatása a Covid-19-világjárvány idején háromféleképpen is összefüggésbe hozható az evészavaros viselkedésformák fokozott kockázatával: 1. az elhízástól való félelem növekedése; 2. a közösségi média és a társas összehasonlítás szerepe; 3. egyes internetes oldalak (Thinspiration és Fitspiration) hatása.

Az elhízástól való félelem növekedése

A Covid-19-pandémia kezdeti szakaszában a médiumok folyamatosan arra figyelmeztettek, hogy maradjunk fittek és étkezzünk egészségesen, ennek kapcsán pedig az egyébként is erősen megbélyegzett elhízás még inkább stigmatizálttá vált, és kialakult egyfajta félelem vele szemben. A kezdeti beszámolók arról tudósítottak, hogy a Covid-19-fertőzött elhízottak nagyobb eséllyel kerültek kórházba, illetve lélegeztetőgépre, mint azok, akik normális testsúllyal rendelkeztek. Ezek a tényezők a túlsúllyal vagy elhízással élő, evészavarban szenvedők esetében további egészségtelen testsúlycsökkentési stratégiák alkalmazását, így pedig a betegség további súlyosbodását eredményezhették. A témával kapcsolatos korábbi kutatások szintén arra figyelmeztetnek, hogy az utóbbi időben egyre növekvő szociális nyomás az egészséges étkezés és testedzés irányába, illetve az „egészséges testsúly” promotálása paradox módon sokkal inkább árt az egészség szempontjából, semmint használ (22).

Az elhízástól való kollektív félelem és a túlsúllyal kapcsolatos veszélyekről szóló stigmatizáló médiaüzenetek hozzájárulhattak a zavart evési szokások gyakoriságának növekedéséhez, különösen az erre érzékeny evészavaros populáció körében (23).

A közösségi média és társas összehasonlítás szerepe

Az evészavarokban a média által közvetített kulturális ideálok (például a karcsúság) hatása közzismert jelenség. A korlátozások egyik következménye a közösségi média intenzívebb használata, ami növelte a kulturális ideálok jelentőségét. A társas összehasonlítás, a celebritásokhoz való igazodás fokozottabb lett, ami az evészavarok egyik kockázati tényezőjének, a testi elégedetlenségnek a fokozódásához vezetett.

Számos kutatás mutatott rá arra, hogy a médiumokban a vékony/izmos testideál bemutatása a testtel való elégedetlenséget, önértékelés-csök-

A világjárvány során növekedett az anorexia nervosa és a bulimia nervosa, valamint egyéb evészavartünetek incidenciája.

kenést, zavart evési szokásokat és attitűdöt eredményezhet, így az evészavarok pszichopatológiai képében az egyik fő rizikótényezőnek minősül (24). A pandémia idején, különösen a karantén időszakában, a fiatalok körében jelentős mértékben fokozódott a közösségi média használata. A serdülőkorúak referenciacsoportja az élő kortársokról áttevődött az online térbe, és a képszerű programokkal és filterekkel feljavított képekkel hasonlították össze magukat. Ez a fajta összehasonlítás negatív testkép kialakulásához és alacsony önértékeléshez vezethet, ami egészségtelen testsúlycsökkentési stratégiák alkalmazását eredményezheti, illetve hozzájárul az evészavaros kogníciók és tünetek súlyosbodásához (25).

Egyes internetes tartalmak (Thinspiration, Fitspiration) hatása

A karantén időszakában az egyébként pozitívnak számító „Maradj fitt és étkezz egészségesen!” felhívás könnyen negatív hatást válthat ki az evészavarok esetén, ugyanis már pusztán a fitnesszel vagy az egészséges táplálkozással kapcsolatos online információk keresése is veszélyeket hozhat magában. A kereső algoritmusok nagy valószínűséggel hoznak káros „Thinspiration” (vékony testalkat elérésére és fogyásra buzdító) posztokat vagy veszélyes diétareklámokat. Az eddigi kutatási eredményekből tudjuk, hogy az ilyenfajta vizuális tartalmak fogyasztása egyértelmű kapcsolatot teremt a testtel való elégedetlenség növekedésével és az önértékelés csökkenésével (26). Ezek a tényezők pedig az evészavarok kialakulásának jól ismert kockázati tényezői. Továbbá a Thinspiration mozgalommal kapcsolatos posztok gyakran kapcsolódnak össze Pro-Ana és Pro-Mia oldalakkal, melyek az evészavart egyfajta életstílusnak, nem pedig betegségnek tartják (27).

A Fitspiration tartalmak (izmos, ámde karcsú test elérését szorgalmazó posztok) a fitneszközösség által felkínált „egészséges” alternatívája a Thinspiration posztoknak, melyek az izmos és kidolgozott testet idealizálják, vagyis az egészséges táplálkozást és az edzést hirdetik (28). Bár

ezek látszólag pozitív tartalmak, az eddigi vizsgálatok alapján ugyanolyan negatív hatásuk lehet, mint a Thinspiration tartalmaknak: negatív hangulat, a testtel való elégedetlenség fokozódása és csökkent önértékelés. Ennek magyarázata szerint a Fitspiration posztok is szigorúan egyféle

testet idealizálnak: a vékony, szálkás és izmos testet, stigmatizálják az ettől eltérőket, és hirdetik a túlzásba vitt testedzést és a diétákat, vagyis ugyanúgy potenciálisan veszélyes üzeneteket fogalmaznak meg (29). A Fitspiration posztok népszerűségének növekedését jól példázza az a vizsgálat, amelynek eredménye szerint azok a 14–22 éves fiatalok, akik 2020. szeptember és november hónapban online módon kerestek egészséggel kapcsolatos információt, a Covid-19 után a leggyakrabban a fitnessz és testedzés kifejezésekre kerestek rá (30).

Korlátozott sportolási lehetőségek

A mérsékelt testedzés pozitív testi és pszichés hatásai jól ismertek. A pandémiával kapcsolatos intézkedések magukkal hozták a fitnessztermek bezárását és sok egyéb beltéri sportolási lehetőség átmeneti felfüggesztését. A kültéri testedzésre való áttérés sokak számára nehézkesnek bizonyult, a szociális távolságtartás, illetve az időjárás körülményeinek való kitettség miatt. Azok, akiknél a testedzés az evészavarhoz kapcsolódó kompenzáló viselkedésformaként jelentkezett, megnövekedett distresszről számoltak be. A kompenzáló testedzés, mint az érzelmszabályozás egyik eszközének teljes vagy részleges elvesztése, felerősíti az egyéb maladaptív, egészségtelen kompenzáló viselkedésformákat, úgymint a napi kalóriabevitel szigorú korlátozását és a purgáló eljárásokat (31).

A korlátozások nyomán a testi aktivitás csökkent, és nagyobb lett a szerepe az akár pótcselekvésként, akár önmegnyugtató viselkedésként felfogható étkezésnek. Ez testsúlynövelő hatású. *Nogueira-de-Almeida* és munkatársai (32) a gyermekkori elhízás fokozódását találták a pandémia következtében. Ennek okául a szociális izoláció szerepét vetették fel. Hangsúlyozták azt is, hogy az elhízás fokozódása a respiratorikus elégtelenség kockázati tényezője.

A sportolási lehetőségek korlátozása, illetve a mindennapi aktivitási szint csökkenése hatással lehet a saját testhez való viszonyuláshoz is. A testi elégedetlenség és a testsúllyal kapcsolatos aggodalmak fokozódása az evészavartünetek gyakoriságának növekedéséhez vezetett a pandémia időszakában is (33).

Stresszkeltő életesemények

A Covid-19 megjelenése mindenki számára stresszkeltő életeseménynek számított, függetlenül a mentális és fizikai állapottól. A pandémia gazdasági következményei világszerte pénzügyi, szociális és munkahelyi stresszoroknak számítá-

A pandémia mentális következményei a táplálkozási magatartás terén is a pszichoedukáció fontosságát emelik ki.

nak. A stresszkeltő életesemények az evészavarok kialakulásában, fennmaradásában, és a visszaesésben is kiemelkedő szerepet játszanak (34, 35). A pandémiával és a korlátozásokkal járó következmények sorra növelték a stresszkeltő életesemények számát: társas és támogató közegek elvesztése, barátoktól és családtagoktól való távolmaradás, anyagi bizonytalanság, a munkahelyek bizonytalansága, és gyász a hozzátartozó elvesztése miatt. A SARS 2003. évi kitörése kapcsán végzett vizsgálatokban azt találták, hogy a vírusfertőzésen átesettek fokozottan veszélyeztetettek a megnövekedett distressz és az evéssel kapcsolatos diszregulációk miatt, mind az evészavarok kialakulása, mind a visszaesés szempontjából (36).

A pandémia alatt ugrásszerűen megnőtt a családon belüli erőszakos esetek száma (37). Az evészavarok kialakulásában és fennmaradásában kiemelkedő szerepet töltenek be a traumatikus események, mint például a családon belüli erőszak, legyen akár elszenvédője vagy szemtanúja az érintett (38). A pandémia kezdeti szakaszában kialakult karanténhelyzet és a családdal való összezártság sok esetben fokozta a szülők közötti konfliktusokat, ez pedig a gyerekek esetében hozzájárulhatott a zavart evési szokások – például korlátozott ételbevétel, érzelmi evés (39) – és az evészavarok kialakulásához (40). A családi tényezők döntő szerepet játszanak az evészavarok kialakulásában és fennmaradásában, és a pandémia kapcsán kialakult, a családdal való összezártság alatt pedig még hangsúlyosabbá váltak. Így a családon belüli stressz fokozódása, a szülői túlkontrollálás, a családi konfliktusok megszorodása hozzájárulhatott az evészavaros, főként AN-es esetek számának növekedéséhez (áttekintés: 41).

Megbeszélés

A Covid-19-pandémia következményeként jelentős mértékben megnőtt azok száma, akik evészavar miatt kérnek segítséget – felnőttek és gyermekek egyaránt. A segítséget keresők többsége új eset, azonban a szokásosnál nagyobb arányban lehetett tapasztalni a teljes vagy részleges remisszióban lévők visszaesését. A megnövekedett esetszám, illetve az egészségügyi vészhelyzet túlterhelte a szakembereket és növelte a várólistákat.

Az evészavarok kedvező kimenete szempontjából döntő jelentőségű a korai intervenció. A pandémia következményeként leterhelt egészségügyi ellátórendszerbe való bekerülést jelenleg több hónapos várólista előzi meg, és ez a helyzet

a fizikai és mentális állapot további romlását eredményezi, kedvezőtlenebb prognózissal.

A Covid-19-pandémia világszerte kihívás elé állította az egészségügyi ellátórendszereket, és a szociális távolságtartásnak megfelelő, hatékony terápiás módszerek kidolgozását és alkalmazását tette szükségessé. Válságos helyzetben az evészavarok kezelése során is előtérbe került a telemedicina, és a pandémia következtében szinte egyik napról a másikra kerültek át az online térbe a terápiás alkalmazások. A videokonferencia-hívással folytatott online kezelések hasonló hatékonysággal működnek az evészavarok kezelésében is, mint a személyes jelenléttel folytatott terápiák (42). Így például az online térben folytatott kognitív viselkedésterápia (43), továbbá a családterápia (44) is hatékony intervencióknak bizonyult az evészavaros páciensek esetében.

A telemedicina jegyében az e-pszichoterápia mellett több jó gyakorlat is kialakult. Így például az SMS vagy e-mail-üzenetek, és a mobilapplikációk megfelelő kiegészítői lehetnek a korai intervencióknak, az önszorgatásnak, a terápiának, illetve a relapszusprevencióknak (45).

Mivel a pandémia idején jelentős mértékben megnőtt a relapszus mértéke a részleges vagy már teljes remisszióban lévő evészavaros betegek körében, így az utógondozás jelentősége felértékelődött. *Neumayr* és munkatársai (46) vizsgálata alapján az AN-es betegek intenzív osztályos kezelését követően a mobiltelefonos applikáción keresztül megvalósuló 8 hetes utógondozó program hatékonyan segítette a kezelés által elért eredmények fenntartásában és a relapszus megelőzésében.

Amikor az egészségügyi ellátás hozzáférhetősége korlátozott, a telemedicina mellett igen nagy szerepe lehet az önszorgatás kézikönyveknek. Az evészavarok kognitív viselkedésterápiáján alapuló önszorgatás könyvek bizonyítottan hatékony intervenciók formák (47). Az érzelemszabályozás zavarát központba állító új terápiás megoldásként megjelenő dialektikus viselkedésterápia önszorgatás formája szintén ígéretes és hatékony intervencióknak bizonyul az evészavarok, azon belül is a BN és a falászavar kezelésében (48).

Következtetések

A jelen pandémia nagyszabású mentálhigiéniai kísérleti helyzetnek, egyben próbatételnek is

Az evészavarok kognitív viselkedésterápiáján alapuló önszorgatás könyvek bizonyítottan hatékony intervenciók formák

tekinthető. Az ellátórendszernek akár hosszú távra is fel kell készülnie a pandémia mentális következményeinek csökkentésére. A néhány évvel ezelőtt megjelent, és a Covid-19 kitöréséhez hasonló pandémiák (például SARS, MERS) kapcsán előrevetíthető a pandémia pszichiátriai zavarokra gyakorolt hosszú távú hatása (49). Fontos szerepe lehet a pszichoedukációnak és elsődleges prevenciónak. A másodlagos prevenció terén rövid szűrővizsgálatok bevezetése

is indokolt lehet, leginkább iskolai közösségekben.

Az áttekintés nem törekedett teljességre, ami korlátozásnak tekinthető a források szubjektív válogatása következtében. Mindemellert a pandémia aktualitása szükségessé teszi a figyelem felkeltését. A bemutatott szempontok nemcsak az evészavarok, hanem a különböző pszichoszomatikus zavarok tekintetében is tanulságot szolgálhatnak.

Irodalom

- Cullen W, Gulati G, Kelly BD. Mental health in the COVID-19 pandemic. *Int J Med* 2020;113:311-2. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa110>
- Moreno C, Wykes T, Galderisi S, Nordentoft M, Crossley N, Jones N, et al. How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *Lancet Psychiatry* 2020;7:e62-e63. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30307-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30307-2)
- Pfefferbaum B, North CS. Mental health and the COVID-19 pandemic. *New Eng J Med* 2020;383:510-2. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
- Yarrington JS, Lasser J, Garcia D, Vargas JH, Couto DD, Marafon T, et al. Impact of the COVID-19 pandemic on mental health among 157,213 Americans. *J Affect Disord* 2021;286:64-70. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.056>
- World Health Organization. Mental health and COVID-19: early evidence of the pandemic's impact. WHO reference number: WHO/2019-nCoV/Sci_Brief/Mental_health/2022.1. https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1
- Taquet M, Geddes J, Luciano S, Harrison P. Incidence and outcomes of eating disorders during the COVID-19 pandemic. *Brit J Psychiatry* 2021;1-3. <https://doi.org/10.1192/bjp.2021.105>
- Springall G, Cheung M, Sawyer SM, Yeo M. Impact of the coronavirus pandemic on anorexia nervosa and atypical anorexia nervosa presentations to an Australian tertiary paediatric hospital. *J Paediatr Child Health* 2021. <https://doi.org/10.1111/jpc.15755>
- Asch DA, Buresh J, Allison KC, Islam N, Sheils NE, Doshi JA, et al. Trends in US patients receiving care for eating disorders and other common behavioral health conditions before and during the COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open* 2021;4:e2134913. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.34913>
- Haripersad YV, Kannegiesser-Bailey M, Morton K, Skeldon S, Shipton N, Edwards K, et al. Outbreak of anorexia nervosa admissions during the COVID-19 pandemic. *Arch Dis Child* 2021;106:e15. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2020-319868>
- Phillipou A, Meyer D, Neill E, Tan EJ, Toh WL, Van Rheenen TE, et al. Eating and exercise behaviors in eating disorders and the general population during the COVID-19 pandemic in Australia: initial results from the COLLATE project. *Int J Eat Disord* 2020;53:1158-65. <https://doi.org/10.1002/eat.23317>
- Pascual-Sanchez A, Nicholls D, Patalay P, Crosby L, McCloud T, Hudson L, et al. You-COPE. Mental health consequences experienced by young people aged 16-24 during first months of the COVID-19 lockdown. You-COPE; July 2020. https://www.ucl.ac.uk/child-health/sites/child-health/files/youcope_briefing_mental_health_impact_final_version.pdf (2020)
- Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med* 2020;18:1-15. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- Rodgers RF, Lombardo C, Cerolini S, Franko DL, Omori M, Fuller Tyszkiewicz M, et al. The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *Int J Eat Disord* 2020.
- Fernández-Aranda F, Munguía L, Mestre-Bach G, et al. COVID Isolation Eating Scale (CIES): analysis of the impact of confinement in eating disorders and obesity - a collaborative international study. *Eur Eat Disorders Rev, Special issue* 2020:1-13.
- TerMorshuizen JD, Watson HJ, Thornton LM, Borg S, Flatt RE. Early impact of COVID-19 on individuals with self-reported eating disorders: a survey of ~1,000 individuals in the United States and the Netherlands. *Int J Eat Disord* 2020;53:1780-90. <https://doi.org/10.1002/eat.23353>
- Schlegl S, Maier J, Meule A, Voderholzer U. Eating disorders in times of the COVID-19 pandemic. Results from an online survey of patients with anorexia nervosa. *Int J Eat Disord* 2020;53:1791-800. <https://doi.org/10.1002/eat.23374>
- Ahorsu DK, Lin CY, Imani V, Saffari M, Griffiths MD, Pakpour AH. The Fear of COVID-19 Scale: development and initial validation. *Int J Ment Health Addict* 2020 March 27:1-9. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Magson NR, Freeman JYA, Rapee RM, Richardson CE, Oar EL, Fardouly J. Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *J Youth Adolescence* 2021;50:44-57. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>
- Park KH, Kim AR, Yang MA, Lim SJ, Park JH. Impact of the COVID-19 pandemic on the lifestyle, mental health, and quality of life of adults in South Korea. *PLOS ONE* 2021;16:e0247970. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247970>
- Loopstra R. Vulnerability to food insecurity since the COVID-19 lockdown. The Food Foundation, 2020. https://foodfoundation.org.uk/wpcontent/uploads/2020/04/Report_COVID19FoodInsecurity-final.pdf
- Cooper M, Reilly EE, Siegel JA, Coniglio K, Sadeh-Sharvit S, Pisetsky EM, et al. Eating disorders during the COVID-19 pandemic and quarantine: an overview of risks and recommendations for treatment and early intervention. *Eat Disord* 2020. <https://doi.org/10.31234/osf.io/x7hea>
- Rodgers RF, Sonnevill K. Research for leveraging food policy in universal eating disorder prevention. *Int J Eat Disord* 2018;51:503-6. <https://doi.org/10.1002/eat.22877>
- Robertson M, Duffy F, Newman E, Prieto Bravo C, Ates HH,

- Sharpe H. Exploring changes in body image, eating and exercise during the COVID-19 lockdown: a UK survey. *Appetite* 2021;159:105062. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105062>
24. Hawkins N, Richards PS, Granley HM, Stein DM. The impact of exposure to the thin-ideal media message on women. *Eat Disord* 2004;12:35-50. <https://doi.org/10.1080/10640260490267751>
25. Mannino G, Salerno L, Bonfanti RC, Albano G, Lo Coco G. The impact of Facebook use on self-reported eating disorders during the COVID-19 lockdown. *BMC Psychiatry* 2021;21:611. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03628-x>
26. Griffiths S, Castle D, Cunningham M, Murray SB, Bastian B, Barlow FK. How does exposure to thinpiration and fitpiration relate to symptom severity among individuals with eating disorders? Evaluation of a proposed model. *Body Image* 2018;27:187-95. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.10.002>
27. Lewis SP, Arbuthnott AE. Searching for thinpiration: the nature of internet searches for pro-eating disorder websites. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2012;15:200-4. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0453>
28. Simpson CC, Mazzeo SE. Skinny is not enough: a content analysis of fitpiration on Pinterest. *Health Commun* 2017;32:560-7. <https://doi.org/10.1080/10410236.2016.1140273>
29. Alberga AS, Withnell SJ, von Ranson KM. Fitpiration and thinpiration: a comparison across three social networking sites. *J Eat Disord* 2018;6:39. <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0227-x>
30. Rideout V, Fox S, Peebles A, Robb MB. Coping with COVID-19: how young people use digital media to manage their mental health. *San Francisco, CA: Common Sense and Hopelab*; 2021.
31. Dalle Grave R, Calugi S, Marchesini G. Compulsive exercise to control shape or weight in eating disorders: prevalence, associated features, and treatment outcome. *Compr Psychiatry* 2008;49:346-52. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2007.12.007>
32. Nogueira-de-Almeida CA, Ciampo LAD, Ferraz IS, Ciampo IRLD, Contini AA, Ued FV. COVID-19 and obesity in childhood and adolescence: a clinical review. *Journal de Pediatria* 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2020.07.001>
33. Zhou Y, Wade TD. The impact of COVID-19 on body dissatisfaction female university students. *Int J Eat Disord* 2021;54:1283-8. <https://doi.org/10.1002/eat.23521>
34. Lie SØ, Bulik CM, Andreassen OA, Rø Ø, Bang L. Stressful life events among individuals with a history of eating disorders: a case-control comparison. *BMC Psychiatry* 2021;21:501. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03499-2>
35. Grilo CM, Pagano ME, Stout RL, Markowitz JC, Ansell EB, Pinto A, et al. Stressful life events predict eating disorder relapse following remission: Six-year prospective outcomes. *Int J Eat Disord* 2012;45:185-92. <https://doi.org/10.1002/eat.20909>
36. Mihashi M, Otsubo Y, Yinjuan X, Nagatomi K, Hoshiko M, Tatsuya I. Predictive factors of psychological disorder develop during recovery following SARS outbreak. *Health Psychol* 2009;28:91-100. <https://doi.org/10.1037/a0013674>
37. Boserup B, McKenney M, Elkbuli A. Alarming trends in US domestic violence during the COVID-19 pandemic. *Am J Emerg Med* 2020;38:2753-5. <https://doi.org/10.1016/j.ajem.2020.04.077>
38. Hazzard VM, Bauer KW, Mukherjee B, Miller AL, Sonnevile KR. Associations between childhood maltreatment latent classes and eating disorder symptoms in a nationally representative sample of young adults in the United States. *Child Abuse Negl* 2019;98:104171. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104171>
39. Bi S, Haak EA, Gilbert LR, Keller P. Children exposed to marital conflict exhibit more disordered eating behaviors: child emotional insecurity and anxiety as mechanisms of risk. *J Child Fam Stud* 2017;26:3112-22. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0811-8>
40. Monteleone AM, Cascino G, Marciello F, Abbate-Daga G, Baiano M, Balestrieri M, et al. Risk and resilience factors for specific and general psychopathology worsening in people with eating disorders during COVID-19 pandemic: a retrospective Italian multicentre study. *Eat Weight Disord* 2021;26:2443-52. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-01097-x>
41. Babusa B, Türy F, Pászthy B. Miért növekedett meg az anorexia nervosa gyakorisága a COVID-19 pandémia idején? A családi háttér lehetséges szerepe. *Orvosképzés 2022 (in press)*.
42. Zerwas SC, Watson HJ, Hofmeier SM, Levine MD, Hamer RM, Crosby RD, et al. CBT4BN: a randomized controlled trial of online chat and face-to-face group therapy for bulimia nervosa. *Psychother Psychosom* 2017;86:47-53. <https://doi.org/10.1159/000449025>
43. Mitchell JE, Crosby RD, Wonderlich SA, Crow S, Lancaster K, Simonich H, et al. A randomized trial comparing the efficacy of cognitive-behavioral therapy for bulimia nervosa delivered via telemedicine versus face-to-face. *Behav Res Ther* 2009;46:581-92. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.02.004>
44. Matheson BE, Bohon C, Lock J. Family-based treatment via videoconference: clinical recommendations for treatment providers during COVID-19 and beyond. *Int J Eat Disord* 2020;53:1142-54. <https://doi.org/10.1002/eat.23326>
45. Bauer S, Moessner M. Harnessing the power of technology for the treatment and prevention of eating disorders. *Int J Eat Disord* 2013;46:508-15. <https://doi.org/10.1002/eat.22109>
46. Neumayr C, Voderholzer U, Tregarthen J, Schlegl S. Improving aftercare with technology for anorexia nervosa after intensive inpatient treatment: a pilot randomized controlled trial with a therapist-guided smartphone app. *Int J Eat Disord* 2019;52:1191-201. <https://doi.org/10.1002/eat.23152>
47. Sysko R, Walsh BT. A critical evaluation of the efficacy of self-help interventions for the treatment of bulimia nervosa and binge-eating disorder. *Int J Eat Disord* 2008;41:97-112. <https://doi.org/10.1002/eat.20475>
48. Carter JC, Kenny TE, Singleton C, Van Wijk M, Heath O. Dialectical behavior therapy self-help for binge-eating disorder: a randomized controlled study. *Int J Eat Disord* 2020;53:451-60. <https://doi.org/10.1002/eat.23208>
49. Shah K, Kamrai D, Mekala H, Mann B, Desai K, Patel RS. Focus on mental health during the coronavirus (COVID-19) pandemic: applying learnings from the past outbreaks. *Cureus* 2020;12:e7405. <https://doi.org/10.7759/cureus.7405>