

新冠病毒（COVID-19）疫情對 飲食異常之衝擊與預防

Impact and Prevention of COVID-19 Epidemic on Eating Disorders

陳宇平¹

Yu-Ping Chen¹

摘 要

新冠病毒（COVID-19）疫情在2020年初爆發以來，不僅對公共健康造成衝擊，對個人心理健康亦有非常重要之影響，飲食異常（eating disorders）即是其中一項重要議題，患者除了因疫情造成的焦慮與隔離壓力外，亦在長期限制外出的情況下，可能使得飲食與睡眠狀態紊亂、活動量減少、媒體使用時間延長，而大幅提高飲食異常的危險性，然而此時卻因隔離等外在管控的增強，而嚴重破壞就醫機會。面對此嚴峻挑戰，國外朝向關注並發展更多飲食異常線上平台，及網路自助資源以因應疫情，並從研究發現，線上平台技術的發展對於飲食異常高風險者之篩選、預防和治療都相當有效。臺灣目前尚未對此議題提出討論，但在疫情肆虐引發許多不穩定之影響因素下，若能開發適用於本土的飲食異常預防網路自助平台等資源，將能提供更多元、可及的預防介入方式。本文由「疫情為飲食異常帶來之衝擊」及「飲食異常之預防—網路自助平台的發展」兩部分進行論述，期望能為臺灣疫情下之飲食異常預防介入議題，帶來更多關注與準備。

關鍵詞：新冠病毒、疫情、飲食異常、預防、新冠病毒

¹國立臺南大學諮商與輔導學系 副教授

通訊作者：陳宇平，（700）臺南市中區樹林街二段33號 國立臺南大學 諮商與輔導學系，
E-mail：ypchen@mail.nutn.edu.tw

壹、前言

新冠病毒（COVID-19）疫情在2020年初爆發以來，引發之效應讓世界各國深受影響，根據世界衛生組織最新的統計，目前已有一億七千多萬人遭到感染，並導致三百多萬人的死亡（World Health Organization, 2021），造成全球醫療體系嚴重的危機。臺灣相較於其他國家，過去一年曾被世界上認為是防疫最成功的國家，境內從未進行過大規模的封鎖措施（Chen et al., 2021），但沒想到自2021年5月開始，臺灣疫情急遽升溫，短期內確診與死亡人數大幅度增加，使得政府立即在5月19日將全國疫情警戒提升至第三級，此突發性的危機讓民眾面臨極大的不安與生活之大幅改變。

COVID-19疫情不僅對公共健康造成衝擊，對個人心理健康亦有非常重要之影響（Fiorillo & Gorwood, 2020）。若是在疾病流行前即有精神或心理健康問題者，會因疫情導致症狀增加或治療中斷（Duan & Zhu, 2020）；亞洲幾項研究也提到，人們會隨著疫情發展，引發各種焦慮和憂鬱的問題（陳映燁、蔡紀葦，2021；Nguyen et al., 2020），如：對感染病毒的擔心、與外界接觸的心理壓力，以及害怕失業等，都是疫情爆發期間造成心理困擾的關鍵因素（Gunnell et al., 2020）。

飲食異常（eating disorders）患者即是在疫情下面臨相當大衝擊與挑戰的一群人。在疫情造成全球大流行後，多數國家選擇限制社會互動以減少傳播，以隔離民眾與確診者之可能接觸。在不確定性高與限制社會互動的政策下，除了焦慮之外，社交隔離和孤獨亦是厭食症常見的負面影響因素，調節情緒的困難可能觸發飲食異常症狀的發生，如暴飲

暴食和隨之而來的清除行為；而增強外部控制的結果，如：不可出門或聚集食物賣場，使得原已自我限制食物種類者，可食之食物量更為減少（Masheb et al., 2016），患者亦可能因經濟困難，而讓獲取食物的機會更有限（Weissman et al., 2020）。

此外，因隔離政策造成社交媒體使用的時間增加，會強化個體內化「瘦才是美」的毒性教條，這些風險因素皆可能提升飲食異常發生之機會；而需長期待在家中，家庭成員可能因禁閉壓力與密集相處產生的負面情緒，引發成員間的攻擊、關係的崩解或分裂，讓患者面臨大量之身心與情緒壓力（Fernández-Aranda et al., 2020）；美國一長期追蹤研究發現，與其認為親子衝突是異常飲食的危險因子，不如說是個體發生異常飲食後的家庭互動結果（Spanos et al., 2010），因疫情所致讓家人需密切相處，會更有機會觸及彼此之飲食行為而引發衝突，提升飲食異常症狀發生之可能性。

由於飲食異常本就具有很高的身體風險性，如：營養不足、電解質紊亂，及暴飲暴食下心血管疾病的風險等（Fernández-Aranda et al., 2020），再加上隨著疫情發展之種種身心壓力，此時醫療與心理健康的介入將更為重要，但疫情下外在環境的控制與醫療資源緊縮，卻讓需要者更不容易得到資源協助。

面對此嚴峻挑戰，國外學者呼籲在疫情下，需要提升飲食異常自助資源的普及性，因在疫情危機中，社交隔離等外在管控的強化與突發性，可能會嚴重破壞就醫機會，這促使人們需使用自助方式，至各種媒體（書籍、網站等）上獲得特殊專業知識資源等（Weissman et al., 2020）。以疫情下的臺灣而言，面對

國外變種病毒仍在發展、疫苗注射尚未完全穩定的情況下，疫情的控制仍存在許多不確定因素，因此，宜預先思考如何運用現代科技的優勢，提供更多飲食異常患者及高風險者因應身心困擾的方式，此不僅能為疫情帶來的危機開展新出路，長期亦能減少公共衛生等醫療的負擔。

臺灣目前對此議題之關注不足，本文將由「疫情對飲食異常帶來之衝擊」及「飲食異常之預防—網路自助平台的發展」兩部分進行討論，期待能為疫情下飲食異常之預防介入，引發更多的關注與準備。

貳、疫情對飲食異常帶來之衝擊

過去認為飲食異常似乎是西方國家特有的問題，但許多非西方國家也發現飲食異常盛行率有顯著增高的趨勢，而使其成為全世界共同關注之議題（Chisuwa & O'Dea, 2010）。飲食異常好發在年輕女性，會造成長期嚴重之身心症狀，一為期八年之前瞻性研究發現，大約13%的年輕女性在20歲時具有DSM-5之飲食異常診斷（Stice et al., 2013），而青少年期若出現飲食異常症狀，可強烈預測五年後飲食異常症狀的存續，顯示此為慢性且長期的問題（Ackard et al., 2011）。在臺灣，Tseng等人對5015位大學新生的調查發現，具飲食異常症狀者為10.8%（Tseng et al., 2014），張善爻（2017）以樣本比例與過去研究進行比較，發現本土飲食異常傾向的人數有逐漸增加之趨勢，衍伸的相關問題亦愈顯嚴重。許多國家將此視為重要的青少年健康公共衛生議題，長期研擬各項預防介入方案，期望有效預防與遏止飲食異常的發展，臺灣起步較晚，更凸顯此主題需積極關注之重要性。

近兩年COVID-19疫情的大流行，加劇了飲食異常相關心理健康問題的發生，澳洲的調查發現，與疫情發生前相比，曾經或目前患有飲食異常的患者，大部分的人都表示自己在限制飲食、暴飲暴食、清除和運動行為等有惡化的現象，特別是限食和鍛煉行為的增加（Phillipou et al., 2020）；一跨國的大型研究發現，疫情使得飲食異常的危險因子與保護因子受到影響，包括：社會文化因子中的媒體使用、從媒體與重要他人中吸取崇尚瘦身或發達肌肉的訊息；心理因子中的身體意象、對瘦身及肌肉崇尚的內化、社交焦慮、衝動、自尊、完美主義、體重汙名、社會比較；以及行為因子中的快速進食、身體活動、久坐不動、體重控制、情緒性與直覺性的飲食等（Marita et al., 2019）。

Rodgers等人提到COVID-19疫情的大流行，乃透過以下三種途徑加劇飲食異常的風險性（Rodgers et al., 2020）：

一、日常活動及移動的中斷和限制

因疫情而來之日常生活中斷和戶外活動限制，易增加對體重和外型的關注焦慮，造成運動和睡眠的負面影響；而限制外出與保持社交距離的人際互動限制，則會剝奪社會支持和過往的壓力因應策略，從而降低飲食異常的保護因子。舉例而言，當工作和學習活動都轉移到家中時，會使得時間、空間缺乏原來明確的例行規律，譬如吃飯時間不再固定、工作和家庭難以區隔、增加吃零食和隨意飲食的狀況等，上述對於飲食結構的破壞，皆可能提高異常飲食行為的風險。此外，疫情引發的各種生活限制與擔心傳染等焦慮易干擾睡眠，Lombardo等人的研究發現，慢性失眠者

呈現更顯著的飲食限制狀況（Lombardo et al., 2019）；而因為隔離等措施減少了原有的人際互動與社會支持等保護因子，亦會提升飲食異常的風險性。

二、網路媒體之影響

在COVID-19大流行下，有三種透過網路媒體提高飲食異常行為風險的方式：

（一）暴露在與飲食、外表相關之有害網路社群

因著疫情衍伸而來的環境管控與限制，使得網路社群成為人們交流的主要方式。某些特定的社交網絡趨向，可能會開玩笑地提到隔離期間會讓體重增加，以及更關注於如何在家烹飪和製作疫情飲食等，此使得生活中更加有機會關注到體重和食物，而產生額外壓力、提高飲食異常風險和症狀（Rodgers et al., 2020）。居家生活亦使得人們更有機會站上體重計，常常監測自己的體重。

（二）觀看媒體所致之影響

過去數十年已有不少研究提到，暴露於媒體內容的類型和數量，會對人們的心理和生理造成影響（Garfin et al., 2020）。在疫情流行期間，許多新聞集中在全球感染和死亡人數不斷增加，健康、安全、經濟及社會受到巨大影響等話題，陳冠伶等人訪談疫情下憂鬱症患者的經驗發現，當長期暴露在COVID-19疫情的媒體報導下，會對情緒產生負向影響，包括：苦惱、茫然、緊張不安、難過，甚至因國外疫情較本地嚴重而感同身受，面對新聞頻繁的疫情報導，會導致情緒浮躁、引起家人間的意見衝突等（陳冠伶等人，2020）。

（三）頻繁使用視頻會議

由於疫情使得在家工作機會大增，線上課程、會議成為日常生活的一大部分。當頻繁使用並依賴線上視訊等方式互動時，易使人們更容易關注並檢視自己的臉部和外表，而間接提高飲食異常之風險。此自我檢視如同Dakanalis等人提到的自我客體化（self-objectification），亦即個體傾向從外部觀察者的角度觀看自己身體，以習慣的自我意識形式監測身體，並不斷思考它看起來如何（Dakanalis et al., 2016），研究發現自我客體化可能會加速對身體不滿、引發相關情緒困擾與節食嘗試（Stefano et al., 2016），且對於大學女生飲食異常症狀的停止和發作而言，具有比其他變項更高的解釋價值（Dakanalis et al., 2016）。

三、情緒困擾及對被傳染的恐懼

由於疫情引發的情緒壓力及被病毒傳染的恐懼，皆可能增加飲食異常症狀中對健康的關注，或專注於尋求增加免疫力的限制性飲食，而提高飲食異常的風險。許多研究提到情緒性飲食與飲食異常的關聯性，Braden等人發現某些與心理狀態不佳有關的情緒，像是憂鬱、焦慮、生氣及無聊等愈是頻繁出現，則愈會出現情緒調節困難和飲食異常的症狀（Braden et al., 2018）；Devonport等人也從系統性的文獻回顧發現，壓力、抑鬱和悲傷會持續引發進食問題，如：增加食物攝入量或是選擇不夠營養的食物（Devonport et al., 2019）。而對COVID-19傳染的恐懼，亦可能提高人們對食物品質的要求，或擔心食物成為傳染媒介，此可能引發限食模式、排除某些類型的食物（Rodgers et al., 2020）。在臺灣亦曾出現在疫情擴散狀況下因葡萄商染疫，媒

體大肆報導後導致葡萄滯銷之狀況（<https://www.ctwant.com/article/118470>）。

綜合上述，可發現COVID-19疫情之爆發與蔓延，對飲食異常者帶來很大的衝擊與不利影響，使得醫療或預防介入的需求更為迫切，然而由於各種社會隔離的限制，卻讓協助管道更不可得。過去研究發現對於飲食異常者而言，常因著對疾病的不瞭解、不覺得需要處理、希望靠自己處理這個問題（Lipson et al., 2017）；以及被認為需對自己的病情或症狀，負有個人責任和應受之責，而背負疾病的汙名（stigma）（Crisp, 2005），使得求助比率相當低。調查發現，需要被治療者與實際進入治療的比率，相差三倍以上（Eisenberg et al., 2011），飲食異常問題若未經治療，通常會變得更嚴重且更難治療（Fichter et al., 2006），也容易長期發展造成慢性化問題。因此，學者提到在COVID-19疫情影響下，特別對於原已存在疾病或有飲食異常病史者，以及因著疫情大幅增加媒體使用且風險較高的青年人而言，識別這些高風險群體並進行預防介入，是非常重要的（Rodgers et al., 2020）。

參、飲食異常之預防—網路自助平台的發展

如前所述，疫情大流行易加劇飲食異常者心理健康的惡化，且使得醫療資源更不易取得，因此，不論是之前接受過心理相關治療者，或是因疫情政策而造成治療中斷者，於此危機下，更升高了需確保患者能得到治療的緊迫性（Weissman et al., 2020）。故如何在資源不足且社交隔離的狀況下，使需要者能得到可及之健康資源與服務，網路自助平台與線上預防介入方案之發展，成為

疫情時代下積極推展之重要焦點。

網際網路的無遠弗屆、跨越時空與可降低成本等種種特性，使自助服務得以在網路世界滋長與發展。網路自助服務的方式，可讓使用者在任何時間、地點，透過網際網路介面，快速得到所需要的服務，具有節省時間、節省成本、個人即可控制、容易使用，亦不需與服務人員接觸等種種優勢，Meuter等人亦提到透過網路介面的自助性服務，不但提高了企業與使用者的互動，其跨越時空之特性更提昇了整體服務效率（引自顏永森，2008）。在疫情肆虐的今日，此方式可降低心理醫療人員的人力供給，提升個體獲取協助的多元選擇。

網路平台的優勢很多，如匿名的自助篩檢服務，讓人們較不會在想求助時卻因擔心汙名而錯失治療時機，或是因對飲食異常症狀的不熟悉，而不知道自己需要協助（Fitzsimmons-Craft et al., 2019）。過去的研究發現，線上網路平台的發展可以克服個案需面對面治療的阻礙，增加觸及個案的機會並降低成本，從而改善需仰賴校園輔導中心實體介入的需求（Kumar et al., 2013）；研究也發現，線上平台技術的發展對於飲食異常高風險者之篩選、預防和治療都非常有效（Melioli et al., 2016）。但因著網路上的訊息良莠不齊，甚至有著美化厭食症為一種積極的生活選擇，鼓勵人們繼續維持症狀的網站（Weissman et al., 2020），故學者強烈建議此種自助資源，最好包含已經過大量實證研究的文獻或各種自助資源（Yim & Schmidt, 2019），如經過實證研究的暴食症自助療法（Carter et al., 2020）等，讓民眾可有更安全之選擇。

飲食異常預防線上平台最有成效的範例之一，乃美國「國家飲食異常協會」（National Eating Disorders Association, NEDA）所推動之線上資源，其是美國關注飲食異常領域最大的非營利組織，並在網路上建構了豐富的自助平台資源，支持受到飲食異常影響的個人和家庭且成果豐碩，Fitzsimmons-Craft等人以族群觸及率進行分析發現，6個月內即有超過7.1萬成年人參與，並有86%篩選為飲食異常陽性，該團隊認為線上平台提升了大眾對飲食異常身心症狀與影響的認識，且因線上方便易觸及的特性，十分具有吸引潛在個案的潛力；更重要的發現是，高風險人群使用線上平台的比例大幅高於低風險人群（Fitzsimmons-Craft et al., 2019），亦即線上網路平台更容易觸及最需要幫助的族群。

在英國，協助飲食異常者最主要的公益組織是已成立三十多年的「Beat」，其長期關注飲食異常者及其家庭的福祉，並在COVID-19疫情爆發後發現患者增加時，迅速於長期經營的網站增加許多與疫情相關的訊息及建議，並使用容易讓觀看者理解的句型，像是：「如果我（飲食異常患者）不符合優先接種疫苗的條件，但還是對疫情感到非常擔憂時，我該怎麼做？」、「如果我發現因為隔離或長期在家失去了我的日常生活結構，而引發了我的飲食異常症狀時，該怎麼辦？」，以及「我是飲食異常患者的親人照顧者，我應該優先接種疫苗嗎？」等，非常接地氣的直接回應患者、家庭與疫情相關的疑惑；此平台同時也因著疫情增加各種線上支持方案，如：線上聊天室、冥想與行動計畫等，積極協助COVID-19疫情下的飲食異常患者及家庭（<https://www.beateatingdisorders.org.uk/coronavirus>）。

有關飲食異常的網路自助平台所提供的素材內容，一般而言包括：飲食異常相關知識的介紹、疾病的病程、恢復與復發等相關資訊、線上飲食異常之自我檢測等，也會提到自我協助的策略，如：認知行為技巧等自我照顧方式、父母與照顧者的資訊、各項治療及預防方案、如何與線上心理專家的線上聯繫，以及相關的醫療與諮商場域的網站資源連結，平台管理者也會在審核下，讓自願者上傳個人患病經驗之文章或影音分享；在疫情開始大流行之後，許多網路平台更提供額外的線上自助資源，如：瑜珈、正念或與家人相處方式的文章或分享等（Fitzsimmons-Craft et al., 2019）。

至於網路自助方式是否能對飲食異常者幫上忙？Carter等人進行了飲食異常自助療法的研究，其招募符合暴食症診斷的71名參與者，探究辯證行為療法（DBT）的自助療效，研究將參與者分為三組：1.無引導的自助DBT組；2.額外提供六次30分鐘視頻通話的引導自助DBT組（引導目的在提供支持、闡明概念並指導進度）；3.無引導介入的控制組；所有組別都收到了自助程序手冊，結果發現三組在介入後的三個月後追蹤，均顯示暴飲暴食頻率的顯著改善，雖然額外引導組的改變效應較大，但其與無引導組相較，並未呈現顯著差異，此研究顯示對暴食症者而言，自助療法是非常有希望的治療方法，更進一步來說，即使沒有專家進行引導介入，正向的行為改變也是可能的（Carter et al., 2020）。

然而不可忽略的是，對某些網站觸及者而言，接受專家進一步的協助還是必要的，由於網路平台能吸引關注飲食異常議題的使用者，匿名篩檢也會讓使用者有安全感，而能有效導入專家介入

模式。為了將線上篩選結果與預防介入進行串聯，目前有研究者開發可用於篩選，並視參與者狀況提供介入措施的線上平台，結果發現此平台可有效鑑別低風險、高風險或可能的臨床／亞臨床飲食異常患者，並提供個人化且具實證基礎的線上介入或資源轉介；研究進一步分析在大學運作此平台三年期間的結果發現，由平台篩選招募進入線上飲食異常預防方案者，特別對於已出現臨床／亞臨床飲食異常狀況的學生而言，此線上介入可顯著減少限制性飲食和暴食症狀（Fitzsimmons-Craft et al., 2019）。

臺灣有關飲食異常預防之介入研究不多，多是零星小樣本之探究，包括以課程形式對一般族群進行的初級預防（陳惠欣，2010）；以舞蹈治療概念改變女性的負向身體意象（馬心怡等人，2019）；近年出現直接針對飲食異常症狀高危險群進行的預防介入（陳宇平，2021）等。上述研究者的努力提供了臺灣在飲食異常預防介入的重要基礎，然而在疫情肆虐引發之許多不穩定因素下，若能開發適用於本土的飲食異常預防網路自助平台，並發展有效之預防方案，將更能提供身受飲食異常問題困擾者，疫情下更多元可及之求助管道與方式。

肆、結論

在面對COVID-19疫情爆發造成的醫療資源短缺，以及各種衍生而來的隔離限制與生活改變，讓網路與社群媒體的使用，成為一種普遍的生活方式與尋求服務的來源，而種種的變化更凸顯了提供飲食異常者線上資源的迫切性（Fitzsimmons-Craft et al., 2019）。對於飲食異常者而言，網路平台一向具有許多優勢，如：可以自助方式減少因逃避

汙名或對症狀不熟悉等原因，而錯失治療時機；此外，實體方案能觸及到的對象有限，若介入方案可透過網路平台方式傳遞時，將能用更低的成本廣泛傳播應用，且線上方式亦能更方便地將方案翻譯成不同的語言，應用於不同的文化（Beintner et al., 2012）。因此即便疫情趨緩，線上平台的預防介入方式仍是未來值得投入的發展方向。

飲食異常預防網路自助平台的發展，能讓不方便或不願意現身者能進行有效的自我協助，對於願意進一步參與方案者，也能藉此連結上專業的服務資源，使用者除了可更加了解自己的狀況外，亦能得到進一步協助。國外飲食異常網路自助平台的高觸及與自我篩檢率，呈現了人們在面對疫情直接或間接的衝擊下，試圖多方尋找和獲取相關資源的高度需求，臺灣對此狀況宜有更多之關注與準備，期使COVID-19疫情下的飲食異常高風險者、患者及其家庭親友，能有更多元的求助與協助管道。

參考文獻

- 馬心怡、姜忠信、李宗芹（2019）。動勢取向舞蹈治療團體對女大學生身體意象之效果研究。*教育心理學報*，**50**（3），455-471。[https://doi.org/10.6251/BEP.201903_50\(3\).0004](https://doi.org/10.6251/BEP.201903_50(3).0004)
- 陳宇平（2021）。心理師、輔導教師與同儕領導介入在女高中生飲食異常預防方案之應用。*教育心理學報*，**52**（3），519-544。[https://doi.org/10.6251/BEP.202103_52\(3\).0002](https://doi.org/10.6251/BEP.202103_52(3).0002)
- 陳冠伶、洪韓捷、李明濱、陳宜明、吳佳儀（2020）。探索COVID-19疫情

- 對難治型憂鬱症病人健康與因應行為之影響。《護理雜誌》，**67**（5），56-64。https://doi.org/10.6224/JN.202010_67（5）.08
- 陳映燁、蔡紀葦（2021）。臺灣民眾在COVID-19疫情下之心理健康衝擊。《自殺防治網通訊》，**16**（1），7-9。
- 陳惠欣（2010）。國中舞蹈班女生飲食障礙初級預防教育課程成效評估〔未發表之博士論文〕。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系。
- 張善爻（2017）。某大學學生飲食異常傾向及其相關因素之研究〔未發表之碩士論文〕。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系。
- 顏永森（2008）。網路自助服務的使用者滿意度之實證研究。《資訊管理學報》，**15**（4），151-175。https://doi.org/10.6382/JIM.200810.0151
- Ackard, D. M., Fulkerson, J. A., & Neumark-Sztainer, D. (2011). Stability of eating disorder diagnostic classifications in adolescents: Five-year longitudinal findings from a population-based study. *Eating Disorders*, *19*, 308-322. https://doi.org/10.1080/10640266.2011.584804
- Beintner, I., Jacobi, C., & Taylor, C. B. (2012). Effects of an internet-based prevention programme for eating disorders in the USA and Germany-A meta-analytic review. *European Eating Disorders Review*, *20*(1), 1-8. https://doi.org/10.1002/erv.1130
- Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., & Emley, E. (2018). Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates? *Appetite*, *125*, 410-417. https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.02.022
- Carter, J. C., Kenny, T. E., Singleton, C., Van Wijk, M., & Heath, O. (2020). Dialectical behavior therapy self-help for binge-eating disorder: A randomized controlled study. *International Journal of Eating Disorders*, *53*(3), 451-460. https://doi.org/10.1002/eat.23208
- Chen, Y. Y., Wu, C. C., & Gau, S. F. (2021). Mental health impact of the COVID-19 pandemic in Taiwan. *Journal of the Formosan Medical Association*, *120*(7), 1421-1423. https://doi.org/10.1016/j.jfma.2020.12.002
- Chisuwa, N. & O'Dea, J. A. (2010). Body image and eating disorders amongst Japanese adolescents: A review of the literature. *Appetite*, *54*(1), 5-15. https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.11.008
- Crisp, A. (2005). Stigmatization of and discrimination against people with eating disorders including a report of two nationwide surveys. *European*

- Eating Disorders Reviews*, 13, 147-152. <https://doi.org/10.1002/erv.648>
- Dakanalis, A., Timko, A., Serino, S., Riva, G., Clerici, M., & Carrà, G. (2016). Prospective psychosocial predictors of onset and cessation of eating pathology amongst college women. *Europe Eating Disorders Review*, 24(3), 251-256. <https://doi.org/10.1002/erv.2433>
- Devonport, T. J., Nicholls, W., & Fullerton, C. (2019). A systematic review of the association between emotions and eating behavior in normal and overweight adult populations. *Journal of Health Psychology*, 24(1), 3-24. <https://doi.org/10.1177/1359105317697813>
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry*, 7, 300-302. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)
- Eisenberg, D., Nicklett, E., Roeder, K., & Kirz, N. (2011). Eating disorder symptoms among college students: Prevalence, persistence, correlates, and treatment-seeking. *Journal of American College Health*, 59(8), 700-707. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.546461>
- Fernández-Aranda, F., Casas, M., Claes, L., Bryan, D. C., Favaro, A., Granero, R., Gudiol, C., Jiménez Murcia, S., Karwautz, A., Le Grange, D., Menchón, J. M., Tchanturia, K., & Treasure, J. (2020). COVID 19 and implications for eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 28(3), 239-245. <https://doi.org/10.1002/erv.2738>
- Fichter, M., Quadflieg, N., & Hedlund, S. (2006). Twelve-year course and outcome predictors of anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 39, 87-100. <https://doi.org/10.1002/eat.20215>
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63, 1-4. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Firebaugh, M. L., Graham, A. K., Eichen, D. M., Monterubio, G. E., Balantekin, K. N., Karam, A. M., Seal, A., Funk, B., Taylor, C. B., & Wilfley, D. E. (2019). State-wide university implementation of an online platform for eating disorders screening and intervention. *Psychological Services*, 16(2), 239-249. <https://doi.org/10.1037/ser0000264>
- Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure.

- Health Psychology*, 39(5), 355-357.
<https://doi.org/10.1037/hea0000875>
- Gunnell, D., Appleby, L., Arensman, E., Hawton, K., John, A., Kapur, N., Khan, M., O' Connor, R. C., Pirkis, J., Caine, E., Chan, L. F., Chang, S. S., Chen, Y. Y., Christensen, H., Dandona, Eddleston, M., Erlangsen, A., Gunnell, D., Harkavy-Friedman, J., ..., & Yip, P. S. (2020). Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. *Lancet Psychiatry*, 7(6), 468-471. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30171-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30171-1)
- Lipson, S. K., Jones, J. M., Taylor, C. B., Wilfley, D. F., Eichen, D. M., Fitzsimmons-Craft, E. E., & Eisenberg, D. (2017). Understanding and promoting treatment-seeking for eating disorders and body image concerns on college campuses through online screening, prevention and intervention. *Eating Behaviors*, 25, 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.03.020>
- Lombardo, C., Ballesio, A., Gasparrini, G., & Cerolini, S. (2019). Effects of acute and chronic sleep deprivation on eating behaviour. *Clinical Psychologist*, 24, 64-72. <https://doi.org/10.1111/cp.12189>
- Marita, M., Gemma, T., Bittany, W., Matthew, F., Rachel, F., Rodgers, Annie, A., David, M., Antonio, G., Esben, S., Marie, C., Alvaro, S. C., Gianluca, C., Gianlura, L. C., Sarah, G., Caitabiano, Alvaro, S. C., Gianluca, C., Gianluca, L. C., ..., & Lina, R. (2019). Development and testing of a model for risk and protective factors for eating disorders and higher weight among emerging adults: A study protocol. *Body Image*, 31, 139-149. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.10.001>
- Masheb, R. M., Dorflinger, L. M., Rolls, B. J., Mitchell, D. C., & Grilo, C. M. (2016). Binge abstinence is associated with reduced energy intake after treatment in patients with binge eating disorder and obesity. *Obesity*, 24(12), 2491-2496. <https://doi.org/10.1002/oby.21664>
- Melioli, T., Bauer, S., Franko, D. L., Moessner, M., Ozer, F., Chabrol, H., & Rodgers, R. F. (2016). Reducing eating disorder symptoms and risk factors using the internet: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 49(1), 19-31. <https://doi.org/10.1002/eat.22477>
- Nguyen, H. C., Nguyen, M. H., Do, B. N., Tran, C. Q., Nguyen, T. T. P., Pham, K. M., Pham, L. V., Tran, K. V., Duong, T. T., Tran, T. V., Duong, T. H., Nguyen, T. T., Nguyen, Q. H., Hoang, T. M., Nguyen, K. T., Pham, T. T. M., Yang, S. H., Chao, J. C., & Duong, T. V. (2020). People with suspected COVID-19

- symptoms were more likely depressed and had lower health-related quality of life: The potential benefit of health literacy. *Journal of Clinical Medicine*, 9(4), 965. <https://doi.org/10.3390/jcm9040965>
- Phillipou, A., Meyer, D., Neill, E., Tan, E. J., Toh, W. L., Van Rheen, T. E., & Rossell, S. L. (2020). Eating and exercise behaviors in eating disorders and the general population during the COVID 19 pandemic in Australia: Initial results from the COLLATE project. *International Journal of Eating Disorders*, 53(7), 1158-1165. <https://doi.org/10.1002/eat.23317>
- Rodgers, R. F., Lombardo, C., Cerolini, S., Franko, D. L., Omori, M., Fuller-Tyszkiewicz, M., Linardon, J., Courtet, P., & Guillaume, S. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 53(7), 1166-1170. <https://doi.org/10.1002/eat.23318>
- Spanos, A., Klump, K. L., Burt, S. A., McGue, M. & Iacono, W. G. (2010). A longitudinal investigation of the relationship between disordered eating attitudes and behaviors and parent-child conflict: A monozygotic twin differences design. *Journal of Abnormal Psychology*, 119(2), 293-299. <https://doi.org/10.1037/a0019028>
- Stefano, E. C., Hudson, D. L., Whisenand, B. L., Buchanan, E. M., & Latner, J. D. (2016). Examination of body checking, body image dissatisfaction, and negative affect using ecological momentary assessment. *Eating Behaviors*, 22, 51-54. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.03.026>
- Stice, E., Marti, N., & Rohde, P. (2013). Prevalence, incidence, impairment, and course of the proposed DSM-5 eating disorder diagnoses in an 8-year prospective community study of young women. *Journal of Abnormal Psychology*, 122, 445-457. <https://doi.org/10.1037/a0030679>
- Tseng, M. C. M., Gau, S. S. F., Hwu, H. G., & Lee, M. B. (2014). Co-occurring eating and psychiatric symptoms in Taiwanese college students: Effects of gender and parental factors. *Journal of Clinical Psychology*, 70(3), 224-237. <https://doi.org/10.1002/jclp.22014>
- Weissman, R. S., Bauer, S., & Thomas, J. J. (2020). Access to evidence based care for eating disorders during the COVID 19 crisis. *International Journal of Eating Disorders*, 53(5), 639-646. <https://doi.org/10.1002/eat.23279>
- World Health Organization. (2021). *WHO coronavirus disease (COVID-19) dashboard*. <https://covid19.who.int>

Yim, H. S., & Schmidt, U. (2019).
Experiences of computer based and
conventional self help interventions for
eating disorders: A systematic review

and meta synthesis of qualitative
research. *International Journal of
Eating Disorders*, 52(10), 1108-1124.
<https://doi.org/10.1002/eat.23142>