

Секция «Клиническая психология, психосоматика и психология телесности»

## Самоизоляция при пандемии COVID-19 и ее последствия для психического здоровья на примере орторексии

Научный руководитель – Исаева Анастасия Николаевна

*Москвина Алёна Витальевна*

*Аспирант*

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Москва, Россия

*E-mail: ow-grant@yandex.ru*

**Аннотация:** Орторексию - навязчивое желание питаться здоровой и правильной пищей для поддержания чистоты организма - многие зарубежные исследователи причисляют к расстройствам пищевого поведения, хотя на данный момент она не включена в классификаторы. Во время самоизоляции был проведен ряд исследований в Китае, США и Великобритании, доказывающий, что в этот период люди чувствовали себя морально хуже, а также наблюдались ухудшения психического состояния, обострялись уже имеющиеся расстройства. В данной статье представлен анализ российской выборки по тесту ORTO-15 в двух замерах - во время самоизоляции (май) и спустя 3 месяца, N=59. Подтверждена гипотеза о том, что проявления склонности к орторексии значительно выше во время самоизоляции, чем после нее.

**Ключевые слова:** орторексия, самоизоляция, расстройства пищевого поведения, пандемия, ORTO-15, COVID-19.

Орторексия является относительно новым понятием в науке, введенным в 1997г. С.Братманом [5], [6]. Это понятие означает навязчивую склонность к так называемому правильному питанию. Несмотря на то, что данное понятие не включено ни в МКБ-10, ни в DSM-V [2], некоторые исследователи относят орторексию к непризнанным расстройствам пищевого поведения [15]. По сути, для орторексии характерно то, что характерно и для других расстройств, в частности нарушения мышления, нарушения локуса контроля, нарушение социализации и другие [10].

Есть ряд данных, указывающих на сходство орторексии с анорексией и обсессивно-компульсивным расстройством [13]. В качестве общих черт выделяются перфекционизм, навязчивые мысли, беспокойство, проблемы с кратковременной памятью, проблемы с концентрацией и др. Кроме того, отмечается, что орторексия и анорексия могут взаимно становиться продромами друг друга, а также орторексия может относиться к продромальному периоду психоза [16]. Все это показывает серьезность проблемы, которая, к сожалению, на данный момент еще не получила должного внимания.

Исследователи до сих пор не пришли к единому мнению, является ли орторексия расстройством или это всего лишь поведенческий комплекс [8], [19]. Однако это не отнимает актуальности проблемы и не умаляет ее наличие. В любом случае, орторексия имеет сильную взаимосвязь с некоторыми личностными чертами, такими как перфекционизм, и оказывает влияние на образ жизни, делая его достаточно скудным [3], [9]. К сожалению, орторексии подвержены люди, занимающиеся спортом и имеющие отношение к медицине, в частности студенты высших учебных заведений [11], [14], [20].

Во время пандемии COVID-19 во многих странах был введен режим самоизоляции. Это в значительной степени оказало влияние на население. Участились случаи жалоб на чувство одиночества, депрессивное состояние [1], [4], [18]. Кроме того, проведенные исследования показывают, что уровень расстройств пищевого поведения также возрос [7], [17]. В связи с этим было принято решение проанализировать орторексические переживания

во время пандемии и после нее для сравнения уровня проживания орторексии во время самоизоляции и вне ее.

На данный момент тест ORTO-15, несмотря на ряд несовершенств, является единственным для анализа склонности именно к орторексии, поэтому для проведения исследования был выбран именно он [12]. Кроме того, это единственный переведенный на русский язык, адаптированный и валидизированный инструмент для скрининг-диагностики орторексии [21].

В мае 2020 года гетерогенной группе  $N=512$  было предложено пройти опросник ORTO-15. В конце августа-начале сентября 133 респондентам, набравшим среднее и высокое количество баллов (за исключением несовершеннолетних) было предложено пройти тест повторно. В исследовании приняло участие 59 женщин в возрасте 18-45 лет. По результатам повторного исследования у 33 респондентов (55.9%) склонности к орторексии выявлено не было, средние показатели были у 16 респондентов (27.1%), высокие - у 10 респондентов (16.9%). Наблюдается тенденция к переходу от более высоких значений по данному тесту к более низким у каждого отдельного респондента, за исключением 5 респондентов (8.5%). Пороговые значения теста для средних баллов 26-30, пороговые значения для высоких баллов 31-45. В качестве гипотезы было выдвинуто предположение о том, что склонность к орторексии во время самоизоляции выше, чем после нее. Средние  $M_{\text{май}} = 31.31$ ,  $M_{\text{авг}} = 25.29$ , стандартные отклонения  $SD_{\text{май}} = 5.65$ ,  $SD_{\text{авг}} = 4.75$ , Cohen's  $d = 1.15$ ,  $r=0.5$ , статистическая мощность  $1-\beta > 0.99$ ,  $p < 0.001$ . При анализе данных использовался пакет SPSS 27, при подсчете - G\*power 3.1.9.4.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что гипотеза более высокой склонности к орторексии во время самоизоляции была подтверждена. Примечательно, что несколько респондентов имеют так называемую обратную тенденцию - баллы по данному тесту при втором замере оказались выше, чем при первом. Не исключено, что они соблюдали меры социального дистанцирования после снятия ограничений, однако данное предположение требует дополнительной проверки.

В заключении хочется еще раз отметить, что режим самоизоляции пагубно сказывается на психическом здоровье граждан, и, имея определенные склонности к развитию тех или иных расстройств, шанс их развития значительно увеличивается. Однако стоит сказать, что в последствии психическое здоровье после периода самоизоляции все же восстанавливается. Тем не менее, данное исследование предполагает продолжение для отслеживания в динамике проявления орторексических тенденций после периода самоизоляции и выявления среди респондентов тех, кто соблюдал меры социального дистанцирования после официальной отмены ограничений.

### Источники и литература

- 1) Tull M.T. [и др.] Psychological Outcomes Associated with Stay-at-Home Orders and the Perceived Impact of COVID-19 on Daily Life [Журнал] // Psychiatry Research. - 2020 г..
- 2) American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) [Книга]. - Philadelphia : American Psychiatric Publishing, 2013.
- 3) Barnes Marta A. и Caltabiano Marie L. The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style [Журнал] // Eating and Weight Disorders. - [б.м.] : Springer, 2017 г.. - стр. 177-184.
- 4) Wojdani E. [и др.] COVID-19 Pandemic: Impact on psychiatric care in the United States [Журнал] // Psychiatry Research. - 2020 г..

- 5) Bratman S. Health Food Junkie [Журнал] // Yoga Journal. - 1997 г. - стр. 42-50.
- 6) Bratman Steven Orthorexia Essay [В Интернете] // Orthorexia. - 1997 г. - март 2019 г. - <http://www.orthorexia.com/original-orthorexia-essay/>.
- 7) Brown S.M. [и др.] A qualitative exploration of the impact of COVID-19 on individuals with eating disorders in the UK [Журнал] // Appetite. - 2021 г. - Т. 156.
- 8) Brytek-Matera Anna [и др.] Predictors of orthorexic behaviours in patients with eating disorders: a preliminary study [Журнал] // BMC Psychiatry. - 2015 г.
- 9) Dell'Osso Liliana [и др.] Historical evolution of the concept of anorexia nervosa and relationships with orthorexia nervosa, autism, and obsessive-compulsive spectrum [Журнал] // Neuropsychiatric Disease and Treatment. - 2016 г. - стр. 1651-1660.
- 10) Dunn T.M. и Bratman S. On orthorexia nervosa: a review of the literature and proposed diagnostic criteria [Журнал] // Eatig Behavior. - 2016 г. - стр. 11-17.
- 11) Hedberg Allan G. Eating and Exercise Logs [Раздел книги] // Practical Resources for the Mental Health Professional. - [б.м.] : Academic Press, 2010.
- 12) Heiss Sydney, Coffino Jaime A. и Hormes Julia M. What does the ORTO-15 measure? Assessing the construct validity of a common orthorexia nervosa questionnaire in a meat avoiding sample [Журнал] // Appetite. - 1 Апрель 2019 г. - Т. 135. - стр. 93-99.
- 13) Koven N.S. и Abry A.W. The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives [Журнал] // Neuropsychiatric Disease and Treatment. - 2015 г. - стр. 385-394.
- 14) Malmborg Julia [и др.] Health status, physical activity, and orthorexia nervosa: A comparison between exercise science students and business students [Журнал] // Health status, physical activity, and orthorexia nervosa: A comparison between exercise science students and business students. - [б.м.] : Elsevier, 1 Февраль 2017 г. - Т. 109. - стр. 137-143.
- 15) Ryman Frida V.M. [и др.] Orthorexia Nervosa: Disorder or Not? Opinions of Dutch Health Professionals. [Журнал] // Frontiers in Psychology. - 15 March 2019 г.
- 16) Saddichha Sahoo, Babu Girish N. и Chandra Prabha Orthorexia nervosa presenting as prodrome of schizophrenia [Журнал] // Schizophrenia Research. - [б.м.] : Elsevier, 2012 г.
- 17) Shah M., Sachdeva M. и Johnston H. Eating disorders in the age of COVID-19 [Журнал] // Psychiatry Research. - 2020 г.
- 18) Smith L. [и др.] Correlates of symptoms of anxiety and depression and mental wellbeing associated with COVID-19: a cross-sectional study of UK-based respondents [Журнал] // Psychiatry Research. - [б.м.] : Psychiatry Research, 2020 г.
- 19) Strahler Jana [и др.] Orthorexia nervosa: A behavioral complex or a psychological condition? [Журнал] // Journal of Behavioral Addictions. - 2018 г. - стр. 1143-1156.
- 20) Vandereycken Walter Media Hype, Diagnostic Fad or Genuine Disorder? Professionals' Opinion About Night Eating Syndrome, Orthorexia, Muscle Dysmorphia and Emetophobia [Журнал] // Eating Disorders. - [б.м.] : Taylor & Francis Group, 24 Feb 2011 г. - стр. 145-155.
- 21) Руженков В.А. [и др.] Русскоязычная адаптация теста «ОРТО-15» для скрининг-диагностики нервной орторексии [Журнал] // Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. - [б.м.] : Панорама, 2019 г.