

# Poremećaji hranjenja kao nova pandemija mladih

*Ana Simić*

Filozofski fakultet u Zagrebu  
Odsjek za psihologiju  
ORCID: 0000-0003-1514-2602

## SAŽETAK

**Ključne riječi:** adolescent, anoreksija nervoza, bulimija nervoza, društvene mreže, poremećaji hranjenja, poremećaji prejedanja

U današnjem svijetu sve je više onih koji svojim prehrambenim navikama odstupaju od onoga što se smatra zdravim i normalnim. Takva su odstupanja pokazatelji da se u većini slučajeva radi o određenom psihičkom problemu koji se skupno naziva poremećajem hranjenja. Najpoznatiji od njih su anoreksija nervoza, bulimija nervoza te poremećaj prejedanja. Pokazano je kako postoji velika povezanost obolijevanja od tih poremećaja s korištenjem društvenih mreža. Najranjivija od svih skupina su djeca i adolescenti jer upravo oni provode najviše vremena na društvenim mrežama, koristeći ih pretežno na pasivan način. Iako ova podskupina poremećaja pogađa i žene i muškarce, opaženo je kako je prevalencija ipak veća kod ženskog spola. Jedna od teorija koja to objašnjava jest teorija o objektifikaciji tijela koja je usmjerena u najvećoj mjeri prema ženama. Postoji niz mogućih objašnjenja zašto nastaju poremećaji hranjenja, međutim, znanost još nije usuglašena oko toga. Ono što je pokazano jest da je oboljelima potrebna stručna pomoć koja se najčešće daje kroz psihoterapiju, točnije posebno usmjerenje KBT-E. Cilj je ovog rada ukazati na povećanu prevalenciju poremećaja hranjenja, posebice kod adolescenata i mladih. Također, rad se osvrće i na odnos spola i kulture s obolijevanjem od ove vrste poremećaja. Kroz čitav

## ABSTRACT

**Key words:** adolescents, anorexia nervosa, binge eating disorders, bulimia nervosa, eating disorders, social networks

When it comes to eating habits there are more and more people who deviate from what is considered healthy and normal. Such deviations are indicators that in most cases it is a certain psychological problem that is collectively called an eating disorder. The most famous of these are anorexia nervosa, bulimia nervosa and compulsive overeating. It has been shown that there is a strong association between the incidence of these disorders and the use of social networks. The most vulnerable of all groups are children and adolescents, as they spend the most time on social networks using them mostly in a passive way. Although this subset of disorders affects both women and men, it has been observed that the prevalence is still higher in females. One of the theories that explains this is the body objectification theory that is mostly aimed at women. There are a number of possible explanations for why eating disorders occur. However, science has not yet agreed on this. What has been shown is that patients need professional help, which is most often given through psychotherapy, specifically the special direction of CBT-E. The aim of this paper is to point out the increased prevalence of eating disorders, especially among adolescents and young people. Also, the paper looks at the relationship between gender and

rad provlači se pitanje odnosa društvenih mreža s pojavljivanjem poremećaja te je pokazano kako poveznica između tih pojmova postoji.

culture with the incidence of this type of disorder. The issue of the relationship between social networks and the emergence of disorders runs through the entire paper, and it is shown that there is a link between these concepts.

## UVOD

Iako evolucijska objašnjenja govore kako poremećaji hranjenja postoje oduvijek, u današnjem svijetu 9% ukupne populacije dijagnosticiran je neki od poremećaja hranjenja (ANAD, b.d.). Ljudi oboljeli od poremećaja hranjenja dijele sličnu svakodnevnicu. Prema Leščanec Viktorovski (2019), oboljele osobe cijeli dan podređuju hrani i odnosu prema njoj – razmišljaju što i kada će jesti, jesu li previše ili premalo pojeli, kako će se „iskupiti“ za prekomjernu konzumaciju hrane, kao i na koji način ju mogu izbjeći. Stoga se njihovi simptomi mogu svesti na poremećenu sliku o vlastitom tijelu, poremećene navike jedenja te gubitak ili dobitak na tjelesnoj masi koji vode bitnom smanjenju kvalitete života i oštećenjima socijalnog i osobnog razvitka (APA, 2013).

Najpoznatiji među poremećajima hranjenja su anoreksija nervoza, bulimija nervoza i poremećaj prejedanja. Anoreksija nervoza psihopatološko je stanje u kojem osoba namjerno mršavi putem rigorozne dijetete ili pretjeranog fizičkog vježbanja (Vidović, 2009). Razlog je tomu iskrivljeni doživljaj oblika vlastitog tijela koji može doseći granice sumanutosti, gdje i one objektivno pothranjene osobe i dalje tvrde da su pretile (Vidović, 2009). Bulimija nervoza drugi je najpoznatiji poremećaj hranjenja. Ona se odnosi na napadaje prejedanja s posljedičnim namjerno izazvanim povraćanjem (Vidović, 2009). Osobe s poremećajem prejedanja osjećaju impulzivnu potrebu za jedenjem pri čemu nastavljaju jesti i nakon osjećaja sitosti do granice pojave mučnine (Frankel i Matz, 2014), a prati ih osjećaj krivnje i posramljenosti.

Siva zona ove skupine poremećaja upravo su nespecificirani poremećaji hranjenja koji podrazumijevaju sve navike jedenja koje odstupaju od normalne prehrane, a smatraju se potpuno normalnim te čak poželjnim. Neke su od njih kronične dijetete, „fasting“, prejedanje, namjerno pročišćavanje i zloupotreba laksativa (Barcaccia i sur., 2018). Svakako je važno i spomenuti sve češći pojam ortoreksije. Iako još ne postoji jedinstvena službena definicija ovog pojma (Cena i sur., 2019), možemo reći da se ovaj pojam odnosi na nezdravu naviku hranjenja u kojoj je naglasak na opsesivnom fokusiranju na stroga dijetna pravila za koja se smatra da promoviraju zdravu prehranu i sveukupni zdrav način života (Cena i sur., 2019).

Veliku ulogu u javljanju poremećaja hranjenja odigravaju upravo mediji (Spettigue i Henderson, 2004). Putem njih su ljudi svakodnevno okruženi informacijama o novim trendovima u svijetu mode te nametnutim standardima ljepote. Najosjetljivija skupina ovdje su djeca i adolescenti jer se upravo oni najviše koriste socijalnim mrežama. Budući da adolescenti predstavljaju šestinu svjetske populacije (WHO, b.d.), a 50% psihičkih poremećaja razvija se u adolescenciji (Kessler i sur., 2007), nije

čudno da se poremećaji hranjenja među adolescentima ubrzano šire. Prema Barcaccii i suradnicima (2018), mladi u prosjeku na društvenim mrežama provode sedam sati, što je najviše vremena potrošenog na neku aktivnost ako izuzmemo spavanje. Tome u prilog ide i nalaz Federa i suradnika (2020) koji govori kako se učestala uporaba društvenih mreža može povezati s većim brojem simptoma psihopatologije.

## **POVEZANOST DRUŠTVENIH MREŽA I POREMEĆAJA HRANJENJA**

Društvene mreže dakako nisu zamišljene da životu oduzimaju kvalitetu, već naprotiv, da joj doprinose. One su izvrstan prostor za izražavanje vlastitih ideja, mišljenja i problema, za upoznavanje različitih ljudi, kultura, običaja i jezika te služe kao nepresušiv izvor informacija i znanja. Prema Santarossi i Woodruff (2017), pokazano je kako izloženost medija koji njeguju ideal ljepote utječe na prehrambene navike. Biglbauer i Lauri Korajlija (2020) otvaraju pitanje jesu li društvene mreže same po sebi uzrok psihičkih poremećaja ili njihovu povezanost objašnjava činjenica da društvene mreže češće koriste upravo ranjiviji pojedinci koji su podložniji psihičkim smetnjama. Iako se na ovo pitanje odgovor teško može dobiti, podaci mnogih istraživanja ukazuju na povezanost korištenja društvenih mreža i učestalosti pojave poremećaja hranjenja.

Prema Biglbauer i Lauri Korajlija (2020), za dobrobit pojedinca važno je kako i s kim provodi svoje vrijeme. Sukladno tome, važno je kako pojedinac, u ovom slučaju djeca i mladi, provode svoje vrijeme u virtualnom svijetu. Ono što je važno istaknuti je kako samo korištenje društvenih mreža nema jednaku snagu na razvoj pojedinca kao i način na koji se koriste, što često može podrazumijevati pregledavanje sadržaja vezanog uz promoviranje određenog oblika tijela, promoviranje zdravog načina života, dijetnih pravila, restrikcija ili kompulzivnog vježbanja. Razvoj vlastitog identiteta, samopouzdanja i, na kraju, samopoštovanja bitno ovisi o povratnim informacijama iz okoline. Na taj način otvara se mogućnost da pojedinac dođe do negativnih povratnih informacija koje najčešće dolaze upravo putem društvenih mreža.

Prema Thorisdottir i suradnicima (2019), aktivno korištenje društvenih mreža podrazumijeva objavljivanje bilo kojeg sadržaja koji je dostupan drugima, dok se pasivno korištenje odnosi na pretraživanje i pregledavanje tuđeg sadržaja. Pasivno je korištenje ono kojim se služi većina djece i adolescenata. Puno češće mladi samo pomiču ekran (engl. scrolling) na društvenim mrežama nego što objavljuju. Takav je pristup, prema Thorisdottir i suradnicima (2019), više povezan s pojavom psihopatoloških simptoma od aktivnog korištenja.

Pokazano je kako je razvoj tehnologije, a samim tim i razvoj društvenih mreža, povezan s većom prevalencijom poremećaja hranjenja (Barcaccia i sur., 2018). Iako je najviše istraživanja usmjereno na adolescente i studente (Peat i sur., 2008), ne može se zanemariti činjenica da i stariji ljudi imaju problema s ovom skupinom poremećaja. Međutim, budući da važnost koju ljudi pridaju fizičkom aspektu opada starenjem, njihov je broj manji (Peat i sur., 2008).

## UTJECAJ SPOLA I KULTURE NA PREVALENCIJU POREMEĆAJA HRANJENJA

Iako je ženski spol prevladavajući u broju oboljelih od ovih poremećaja, ne može se zanemariti činjenica da je u zadnjih nekoliko godina sve veći broj oboljelih među muškarcima (Coelho i sur., 2018). Prema Carlatu i suradnicima (1997), 10-15% populacije oboljele od bulimije nervoze činili su muškarci, a 0.2% muških adolescenata pokazivalo je simptome tog poremećaja. Nasuprot tome, u zapadnom svijetu, 2-3% žena ima klinički poremećaj hranjenja (Marcos i sur., 2013). Razlog povećanja broja muškaraca oboljelih od poremećaja prehrane je i taj što je do 2013. godine u stručnoj literaturi jedan od osnovnih kriterija za dijagnosticiranje anoreksije nervoze bila navedena amenoreja, odnosno izostanak menstruacije (Murray, 2017; Sangha, 2019) te je samim tim muška populacija bila potpuno diskriminirana desetljećima.

Sve se više javlja fenomen objektivizacije tijela prema kojem ono predstavlja simbol uspjeha i neuspjeha (Dakanalis i Riva, 2013). Pod pojmom objektivizacije tijela podrazumijeva se društveno stvorena teorija koja ljudsko tijelo, ponajviše žensko, smatra objektom koji se treba gledati i koji treba biti evaluiran od strane drugih (Tiggemann i Kuring, 2004). Iako je to pretežno zapadnjački pojam (Tiggemann i Kuring, 2004), i azijske kulture također vode društvenu borbu s prevalencijom poremećaja hranjenja. Nakai i suradnici (2014) u svom su istraživanju pokazali kako se u zadnje vrijeme na prostorima Azije povećava incidencija ovih poremećaja, ponajviše među mladim djevojkama. Kim i suradnici (2020) zaključili su kako je broj oboljelih od poremećaja hranjenja na prostorima Kine, Singapura i Irana podjednak, pa čak i veći nego u zapadnjačkim kulturama. Jedno od mogućih objašnjenja za takve podatke leži u kulturološkom utjecaju. Prostori ponajviše Dalekog, ali sve više i Bliskog istoka, poprimili su utjecaj zapada te stvorili kulturu gdje se smatra da žensko tijelo treba biti još sitnije i mršavije. Takav društveni pritisak, usmjeren najviše prema ženama, ali sve više i muškarcima, odražava se na njihovo psihičko zdravlje te samim tim pojavu različitih simptoma poremećaja hranjenja.

Međutim, to nije oduvijek bilo tako, a pravi dokaz pružaju istraživanja stanovnika otočne države Fidži. Na prostorima koji su udaljeniji od kopna poput Fidžija, poremećaji hranjenja bili su vrlo rijetka pojava (Pike i Dunne, 2015). Razlog je tomu što je fidžijski tradicionalni pogled na žensku ljepotu prikazan kroz veličanje krupnijeg tijela te se samim tim udaljavao od današnjih trendova. Također, Fidži je do 90-ih godina 20. stoljeća bio udaljen od vesternizacije te ponajviše zapadnjačkih medija (Pike i Dunne, 2015). Međutim, kada se na tom području proširio utjecaj medija, ponajviše televizije, porastao je i broj oboljelih od poremećaja hranjenja, a poželjni oblik ženskog tijela sve je više poprimio mršaviju i sitniju formu (Becker, 2004).

## ZAŠTO LJUDI OBOLIJEVAJU OD POREMEĆAJA HRANJENJA?

Jasno je kako u sva istraživanja nije uključeno puno, još uvijek neistraženih, faktora koji mogu utjecati na pojavu poremećaja hranjenja. Jedan od takvih je i genetika, koju je potrebno još puno istražiti, kako bi se utvrdila povezanost s obolijevanjem od poremećaja hranjenja. Ipak, pokazano je kako članovi obitelji u kojoj je dijagnosticiran poremećaj hranjenja imaju pet do deset puta veću šansu za obolijevanje (Dalle Grave, 2015).

Hinney i Volcmark (2013) navode kako je jedno od mogućih objašnjenja obolijevanja mladih djevojaka također biološke prirode. Prema njima, moguće je da lučenje estrogena u pubertetu povećava rizik od razvijanja poremećaja hranjenja. Također, uzroci obolijevanja od ove vrste poremećaja povezuju se i s iskustvima prije razvoja samog poremećaja (Dalle Grave, 2015). Jedno od takvih su opstetričke, odnosno perinatalne komplikacije (Dalle Grave, 2015). Pokazano je kako osobe koje su ranije rođene, kao i osobe koje su rođene s kefalohematomom, imaju veći rizik za razvijanje anoreksije nervoze (Dalle Grave, 2015).

U literaturi se često navodi kako je obolijevanje od poremećaja hranjenja uzrokovano odnosima u obitelji, međutim, istraživanja to nisu potvrdila (Dalle Grave, 2015). Također, traumatska iskustva, ponajviše seksualna zlostavljanja, povezivala su se s rizikom od obolijevanja, no dublja istraživanja navode kako su takva iskustva jednako zastupljena i kod razvitka drugih psihičkih poremećaja i smetnji te se zbog toga ne mogu povezati isključivo s poremećajima hranjenja (Dalle Grave, 2015). Ono što ipak je dokazano jest da osobe koje su bile izrugivane zbog svojeg tijela imaju veći rizik od obolijevanja od poremećaja hranjenja (Dalle Grave, 2015). To je logičan zaključak jer se vršnjačko ili obiteljsko zadirkivanje oko oblika i veličine tijela povezuje s nižim samopouzdanjem i većim nezadovoljstvom izgleda. Samim tim osobe žele „ispraviti“ svoje tijelo te se podvrguju strogim dijetama ili drugim oblicima restrikcije koji su, kao što je ranije spomenuto, jasni simptomi poremećaja hranjenja. Također, osobe koje pate od poremećaja prejedanja koriste prejedanje kao oblik regulacije emocija s kojima se ne mogu nositi te unošenjem prevelike količine hrane pronalaze olakšanje (Leehr i sur., 2015).

## RJEŠENJE PROBLEMA

Iako je područje uzroka i rizika od obolijevanja još uvijek nepoznato, većina istraživanja svjedoči o tome kako mediji i društvene mreže zasigurno utječu na povećanje broja oboljelih. Međutim, kao što je već navedeno, društvene se mreže ne mogu jednostrano optužiti za poticanje razvijanja negativne slike o vlastitom tijelu. Postoji niz dokaza da se društvene mreže mogu koristiti i kao prevencija, ali i pomoć kada se govori o obolijevanju od poremećaja hranjenja. Jedan od takvih je i „body positivity“ pokret koji se širi upravo društvenim mrežama. Cilj je tog pokreta prikazati sve oblike tijela kao ispravne i vrijedne poštivanja, odbaciti dominantne ideale tijela te se okrenuti k funkcionalnosti i zdravlju više nego samom izgledu (Sastre, 2014).

Iako je zamišljen kao iznimno dobronamjeran pokret novog vre-

mena, ipak nije čudno da neki znanstvenici navode mogućnost postizanja kontraefekta. Naime, događa se da se kroz društvene mreže veliča veće tijelo te se samim tim kod nekih javlja želja za većim brojem kilograma, čime se otvara prostor ponovnog razvijanja poremećaja hranjenja i iskrivljene slike o sebi. Iako je broj ovakvih slučajeva za sada malen, javila se potreba za razvijanjem alternativnog pokreta „body neutrality“ koji se nalazi na granici između krajnje mržnje i ljubavi prema tijelu (Weingus, 2018). Filozofija tog pokreta počiva na tome da su ljudi više od svog tijela (Cohen i sur., 2021) te se samim tim pokušava ukloniti društveni pritisak na djecu i mlade. Budući da se ovakvi društveni apeli događaju najviše putem društvenih mreža, jasno je da su one same po sebi neutralne te je na ljudima da odluče kako će ih koristiti. Tu se otvara prostor novim rješenjima, ponajviše edukaciji djece i mladih o pravilnoj prehrani, važnosti umjerene fizičke aktivnosti i štetnosti neprovjerenih dijeta. Ono što nikako ne bi trebalo izostati je i edukacija o korištenju društvenih mreža i načinu zaštite na njima. Važno je ukazati na koje je načine moguće koristiti društvene mreže, a opet naučiti filtrirati informacije koje dobivamo putem njih jer, kao što je već spomenuto, one mogu bitno narušiti normalnu spoznaju o nama samima.

Solhaug i Alsaker (2021), na području tretmana oboljelih, pokazali su kako je liječenje poremećaja hranjenja mukotrpan i dugotrajan proces u kojem se pacijenti nakon tretmana često vraćaju starim lošim navikama te je iz tog razloga osobito važan svakodnevni rad na sebi. Takav pristup predlaže i kognitivno-bihevioralna terapija (KBT), odnosno njezina podvrsta KBT-E (engl. CBT-E). Ona ne djeluje samo na simptome poremećaja hranjenja, već i na vanjske prepreke (Murphy i sur., 2010) koje djeluju u njegovoj pozadini, pojačavajući težinu simptoma. Neki su od njih klinički perfekcionizam, nisko samopoštovanje te međuljudske poteškoće. Također, unutar oporavka potreban je multidisciplinarni tim stručnjaka koji podrazumijeva doktore opće medicine, nutricioniste i stručnjake vezane uz mentalno zdravlje – psihijatre i psihoterapeute (Walsh i sur., 2000).

## ZAKLJUČAK

Iako je u ovom području proveden velik broj istraživanja, ono je zasigurno u većoj mjeri neistraženo. Ideja o daljnjim istraživanjima mogla bi ići u smjeru istraživanja uzroka nastajanja poremećaja hranjenja te istraživanju najadekvatnijeg tretmana oboljelih.

Zasigurno se rješenje ne krije u zabrani korištenja društvenih mreža, već je važno pravovremeno naučiti djecu i mlade koji su izvori tuđeg mišljenja važni i zdravi za njihov razvoj, a koji su za njihovo zdravlje opasni. Pravilnim korištenjem društvenih mreža zasigurno bi se smanjio broj oboljelih od ove vrste poremećaja, ali je potrebno uzeti u obzir da pravilno korištenje podrazumijeva obje strane ekrana. Važno je ukazati na problem u kojem bilo tko može objaviti kvazisavjete o različitim područjima života, ali isto tako važno je i uvidjeti da je taj dio teško kontrolirati jer bi takva kontrola za sobom mogla povući pitanje prava na izražavanje vlastitog mišljenja. Stoga se rješenje može

pronaći u kontroli vremena i načina na koji mladi koriste društvene mreže. Potrebna im je pravilna edukacija, podrška te ponajviše sveobuhvatna normalizacija različitih oblika tijela kako bi djeca i mladi živjeli sa što boljim životnim navikama.

## LITERATURA

- American Psychiatric Association, 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. American Psychiatric Publishing.
- ANAD, (bez dat.). *Eating Disorder Statistics*. <https://anad.org/eating-disorders-statistics/>
- Barcaccia, B., Balestrini, V., Saliani, A. M., Baiocco, R., Mancini, F., & Schneider, B. H. (2018). Dysfunctional eating behaviors, anxiety, and depression in Italian boys and girls: The role of mass media. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 40(1), 72–77. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2016-2200>
- Becker, A. E. (2004). Television, disordered eating, and young women in Fiji: Negotiating body image and identity during rapid social change. *Culture, medicine and psychiatry*, 28(4), 533–559.
- Biglbauer, S., & Korajlija, A. L. (2020). Društvene mreže, depresivnost i anksioznost = Social networks, depression and anxiety. *Socijalna Psihijatrija*, 48(4), 404–425. <https://doi.org/10.24869/spsih.2020.404>
- Carlat, D. J., Camargo, C. A., & Herzog, D. B. (1997). Eating disorders in males: A report on 135 patients. *American Journal of Psychiatry*, 154(8), 1127–1132.
- Cena, H., Barthels, F., Cuzzolaro, M., Bratman, S., Brytek-Matera, A., Dunn, T., ... & Donini, L. M. (2019). Definition and diagnostic criteria for orthorexia nervosa: a narrative review of the literature. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(2), 209–246.
- Coelho, J. S., Lee, T., Karnabi, P., Burns, A., Marshall, S., Geller, J., & Lam, P.-Y. (2018). Eating disorders in biological males: Clinical presentation and consideration of sex differences in a pediatric sample. *Journal of Eating Disorders*, 6. <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0226-y>
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2021). The case for body positivity on social media: Perspectives on current advances and future directions. *Journal of health psychology*, 26(13), 2365–2373.
- Dakanalis, A., & Riva, G. (2013). Mass media, body image and eating disturbances: The underlying mechanism through the lens of the objectification theory. *Body image: Gender differences, sociocultural influences and health implications*, 217–36.
- Dalle Grave, R. (2015). *Kako pobijediti poremećaje hranjenja*. Veble commerce
- Feder, K. A., Riehm, K. E., & Mojtabai, R. (2020). Is There an Association Between Social Media Use and Mental Health? The Timing of Confounding Measurement Matters—Reply. *JAMA Psychiatry*, 77(4), 438. doi:10.1001/jamapsychiatry.2019.4503
- Frankel, E. i Matz, J. (2014). *Beyond a shadow of a diet: the comprehensive guide to treating binge eating disorder, compulsive eating, and emotional overeating*. New York, NY: Routledge
- Hinney, A., & Volckmar, A. L. (2013). Genetics of eating disorders. *Current psychiatry reports*, 15(12), 423.
- Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Ustun, T. B. (2007). Age of onset of

- mental disorders: a review of recent literature. *Current opinion in psychiatry*, 20(4), 359.
- Kim, Y., Nakai, Y., & Thomas, J. J. (2020). Introduction to a special issue on eating disorders in asia. *International Journal of Eating Disorders*. <https://doi.org/10.1002/eat.23444>
- Leehr, E. J., Krohmer, K., Schag, K., Dresler, T., Zipfel, S., & Giel, K. E. (2015). Emotion regulation model in binge eating disorder and obesity-a systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 49, 125-134.
- Leščanec Viktorovski, K. (2019). Anoreksija nervosa - borba za život (Završni rad). <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:122:632483>
- Marcos, Y. Q., Sebastián, M. Q., Aubalat, L. P., Ausina, J. B., & Treasure, J. (2013). Peer and family influence in eating disorders: A meta-analysis. *European Psychiatry*, 28(4), 199-206.
- Murphy, R., Straebl, S., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2010). Cognitive behavioral therapy for eating disorders. *The psychiatric clinics of North America*, 33(3), 611.
- Nakai, Y., Nin, K., & Noma, S. (2014). Eating disorder symptoms among Japanese female students in 1982, 1992 and 2002. *Psychiatry Research*, 219(1), 151-156.
- Peat, C. M., Peyerl, N. L., & Muehlenkamp, J. J. (2008). Body image and eating disorders in older adults: a review. *The Journal of general psychology*, 135(4), 343-358.
- Pike, K. M., & Dunne, P. E. (2015). The rise of eating disorders in Asia: a review. *Journal of eating disorders*, 3(1), 1-14.
- Sangha, S., Oliffe, J. L., Kelly, M. T., & McCuaig, F. (2019). Eating disorders in males: How primary care providers can improve recognition, diagnosis, and treatment. *American Journal of Men's Health*, 13(3). <https://doi.org/10.1177/1557988319857424>
- Santarossa, S., & Woodruff, S. J. (2017). # SocialMedia: Exploring the relationship of social networking sites on body image, self-esteem, and eating disorders. *Social Media+ Society*, 3(2), 2056305117704407.
- Sastre, A. (2014). Towards a Radical Body Positive: Reading the online "body positive movement". *Feminist Media Studies*, 14, 929-943.
- Solhaug Storli, C., & Alsaker, S. (2021). Treatment of eating disorders: Voices from a ward. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 16(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1983948>
- Spettigue, W., & Henderson, K. A. (2004). Eating disorders and the role of the media. *The Canadian child and adolescent psychiatry review*, 13(1), 16.
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and passive social media use and symptoms of anxiety and depressed mood among Icelandic adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(8), 535-542. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>
- Tiggemann, M., & Kuring, J. K. (2004). The role of body objectification in disordered eating and depressed mood. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(3), 299-311.
- Vidović, V. (2009). Poremećaji hranjenja i jedenja u ranoj dojenačkoj dobi, djetinjstvu i adolescenciji. *Medicus*, 18(2\_Adolescencija), 185-191.
- Walsh, J. M., Wheat, M. E., & Freund, K. (2000). Detection, evaluation, and treatment of eating disorders. *Journal of general internal medicine*, 15(8), 577-590.
- Weingus, L. (2018, 15. kolovoza). Body Neutrality Is A Body Image Movement That Doesn't Focus On Your Appearance. [https://www.huffpost.com/entry/whatis-body-neutrality\\_n\\_5b61d8f9e4b0de86f49d31b4](https://www.huffpost.com/entry/whatis-body-neutrality_n_5b61d8f9e4b0de86f49d31b4)
- World Health Organization (bez dat.). Adolescent health. [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_2)