



MAKÜ

SAĞLIK BİLİMLERİNDE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

CURRENT PERSPECTIVES ON
HEALTH SCIENCES

Review Article

Emotional eating during COVID-19 pandemic

COVID-19 pandemisinde duygusal yeme

Özlem YILMAZ¹, Muhammet KESER¹, Yahya ÖZDOĞAN¹

¹Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

Received 21.09.2021

Accepted 15.11.2021

Published Online 31.12.2021

Article Code CPHS2021-2(2)-2

Keywords

emotional eating
COVID-19
pandemic
nutrition
obesity

Anahtar kelimeler

duygusal yeme
COVID-19
pandemi
beslenme
obezite

Corresponding Author

M. KESER
muhammetkeser@gmail.com

ORCID

Ö. Yılmaz
0000-0002-0279-249X
M. Keser
0000-0002-5796-3962
Y. Özdoğan
0000-0002-0279-249X

Abstract

The Coronavirus (COVID-19) pandemic continues to affect all people socially, psychologically, and financially. Uncertainty and economic difficulties caused by the pandemic have led to anxiety and depression in people. Isolation policies implemented to reduce the spread of the disease lead to social isolation. Emotional eating refers to the tendency to overeat in response to negative emotions increased due to the stress and anxiety created by the pandemic process. Individuals with emotional eating have increased consumption of foods high in energy and carbohydrate and low in nutrients. This may lead to an increase in obesity and obesity-related health problems in the long term. It is critical to take early precautions and raise public awareness about the increase in emotional eating caused by the COVID-19 pandemic. In this review, we aimed to assess the effects of Emotional eating during COVID-19 pandemic and the necessary precautions to be taken.

Öz

Koronavirüs (COVID-19) pandemisi tüm insanları sosyal, psikolojik ve maddi açıdan etkilemeye devam etmektedir. Pandeminin yol açtığı belirsizlik ve ekonomik zorluklar insanlarda anksiyete ve depresyona yol açmıştır. Hastalığın yayılmasını azaltmak amacıyla uygulanan izolasyon politikaları insanları sosyallikten uzaklaştırmıştır. Olumsuz duygulardan kurtulmak ve daha iyi hissetmek için daha fazla besin alımına yönelme olarak adlandırılan duygusal yeme, pandemi sürecinin yarattığı stres ve endişeye bağlı olarak artış göstermiştir. Duygusal yemesi olan bireylerin enerji ve karbonhidrat içeriği yüksek ancak besin ögesi içeriği düşük besin tüketimleri artmaktadır. Bu durum uzun vadede obezite ve obeziteye bağlı sağlık sorunlarının artmasına yol açabilir. COVID-19 pandemisine bağlı olarak duygusal yemede görülen artış için erken önlem alınması ve bireylerde farkındalık oluşturulması gerekmektedir. Bu derlemede COVID-19 pandemisinin duygusal yeme üzerine etkileri ve alınması gereken önlemlerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

To cite this article:

Yılmaz Ö, Keser M, Özdoğan Y. Emotional eating during COVID-19 pandemic. Curr Perspect Health Sci, 2021;2(2): 51-57.

GİRİŞ

2019 yılının sonlarına doğru Çin'in Wuhan eyaletinde ortaya çıkan koronavirüs hastalığı (COVID-19) bulaşıcı bir hastalıktır (1). Hastalık 2020 yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından küresel çaplı salgın olarak ilan edilmiştir (1). COVID-19 enfekte kişiyle temas yoluyla yayılmaktadır. COVID-19'dan kaçınmada bireysel önlemler genel hijyene dikkat edilmesi, maske kullanımı ve sosyal izolasyondur (1). Hastalığın yayılmasını azaltmak ve enfekte kişiyle teması önlemek amacıyla birçok ülkede sosyal izolasyon politikaları uygulanmıştır. Bu dönemde sosyal olarak izole olan insanlarda psikolojik sorunlar daha fazla gözlenmiştir (2). Bu psikolojik sorunların nedeni sosyal izolasyonun yanı sıra COVID-19'un yarattığı korku ve belirsizlik nedeniyle ortaya çıkan ekonomik kaygılardır. Ayrıca pandemi sürecinde insanlarda daha yüksek seviyede stres, depresyon, anksiyete, travma ve aleksitemi gözlenmiştir (2).

Duygusal yeme genellikle stres, sıkıntı, üzüntü, mutsuzluk ve depresyon gibi olumsuz duygularda ortaya çıkan aşırı yeme problemidir. COVID-19 sürecinde bireylerde ortaya çıkan artmış stres, depresyon ve kaygı bozukluklarının duygusal yemeyi tetiklediği bildirilmiştir (2). Bireyler bu negatif duygulardan kurtulmak ve kendilerini daha iyi hissetmek için çoğunlukla enerji ve yağ içeriği yüksek, besin ögesi içeriği düşük besin alımına yönelmektedir (3). Bu durumun fazla kiloluluk ve obezitede artışa yol açabileceği düşünülmektedir (4).

COVID-19 pandemisinde sadece COVID-19 hastalığı bireylerin sağlıkları üzerinde etkili değildir. Hastalığın getirdiği psikolojik ve sosyal etkilerin ilerleyen yıllarda obezite veya kötü beslenme alışkanlıklarında artışa katkıda bulunacağı öngörülmektedir (5). Bu nedenle pandemi sırasında ve sonrasında bireylere psikolojik ve sosyal desteğin yanı sıra farkındalık terapilerinin verilmesi psikolojik sorunların oluşmasına engel olacak veya azalmasında rol oynayacaktır (6). Ayrıca bireylere verilecek beslenme eğitiminin olası beslenme davranışı bozukluklarını azaltabileceği düşünülmektedir.

Duygusal Yeme

Duygusal yeme genellikle olumsuz duygularda gelişen aşırı yeme problemi olarak tanımlanmaktadır. Duygusal yemesi olan bireyler olumsuz duygulardan kurtulmak ve daha iyi hissetmek için aşırı yemek

yemekte (7) ve genellikle besin ögesi içeriği düşük, enerji, basit karbonhidrat ve şeker içeriği yüksek besinlere yönelmektedir. Bu durum bireylerin beslenme davranışlarını bozmaktadır. Yanlış beslenme davranışı vücut ağırlığında artışlara yol açabilmekte ve uzun vadede sağlığı olumsuz etkilemektedir (8). Vücut ağırlığında meydana gelen artışlar diyabet, insülin direnci, hipertansiyon gibi çeşitli hastalıklar için risk faktörüdür. Duygusal yemesi bulunan kişiler günümüzün en büyük halk sağlığı problemlerinden biri olan obezite açısından risk grubundadır.

Besin seçiminde genetik özellikler, çevresel faktörler, dini ve kültürel faktörler, sosyoekonomik özellikler, iştah, ruh hali, beden algısı ve hormonlar gibi birçok etmen rol oynamaktadır (9). Duygusal yeme toplumun birçok kesiminde görülebilmektedir ancak özellikle kadın, çocuk ve adölesanlar, fazla kilolu ve obez bireyler, duygularını tanımlamada zorluk yaşayanlar ve kısıtlayıcı diyet uygulayanlar risk altındadır (10). Bu nedenle COVID-19 sürecinde özellikle risk gruplarındaki bireylerde duygusal yeme açısından dikkatli olunması gerekmektedir.

Duygusal yemesi bulunan bireylerin tedavilerinde multidisipliner bir yaklaşım uygulanmalıdır. Bu yaklaşım içerisinde diyet tedavisi, beslenme eğitimi, fiziksel aktivite ve farkındalık tedavilerinin bulunması önerilmektedir (11).

Duygusal yeme fazla kilo ve obezite ile ilişkili olduğu için duygusal yemesi olan bireylerin kilo vermesi duygusal yemelerinin azalmasını sağlayacaktır (11). Ancak ağırlık kaybı uygulamalarında kısıtlayıcı bir tedavi yöntemi uygulanmaması gerekmektedir. Çünkü kısıtlayıcı diyet uygulamak duygusal yemenin azalmasına değil artmasına neden olabilmektedir (10). Bu nedenle duygusal yeme gözlemlenen bireylere beslenme eğitimi vermek daha uygun ve başarılı bir yöntemdir.

Duygusal yemenin psikolojik yönünün tedavisi için farkındalık terapileri kullanılmaktadır. Bu terapiler ağırlık kaybına bağımlı veya ağırlık kaybından bağımsız olarak duygusal yeme skorlarının azalmasına yardımcı olmaktadır. Bu terapi yöntemleri ise; kabul ve kararlılık terapisi, diyaletik davranış terapisi, bilişsel davranış terapisi (12). Bu terapilere ek olarak uygulanacak küçük terapiler (çiğneme terapisi gibi) duygusal yemenin tedavisinde daha fazla olumlu sonuç alınmasını sağlayabilmektedir (13).

COVID-19 Pandemisinin Psikolojik Etkileri

Günümüzde COVID-19'un yayılma hızını yavaşlatmak ve ölümleri azaltmak için her ülkede çeşitli önlemler alınmıştır. Bu önlemlerden biri tam kapanma politikası ile COVID-19'un yayılmasını engellemektedir. Tam kapanma politikası COVID-19'un yayılmasını azaltmakla birlikte farklı sorunları da beraberinde getirmiştir. Tam kapanma sırasında sosyal olarak izole olan bireylerde psikolojik sorunlar COVID-19 öncesinden daha fazla gözlenmektedir. Bu dönemde bireylerde depresyon problemleri, anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, uyku bozuklukları, panik, düşük benlik algısı, öz kontrol eksiklikleri gibi psikolojik sorunlar yaygın olarak gözlenmektedir (2).

Psikolojik sorunların ortaya çıkmasında birçok faktör rol oynamaktadır. Yapılan bir çalışmada (2), daha düşük yaş gruplarında, kadın cinsiyetinde, sosyal desteği bulunmayan bireylerde, eğitim konusunda yüksek eğitim düzeylerine sahip olan bireylerde, ekonomik istikrarsızlık yaşayan bireylerde ve COVID-19 hastalığı ile yakın temasta bulunan bireylerde psikolojik sorunların daha fazla ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Ayrıca COVID-19 pandemisi öncesinde bireylerin sahip olduğu kronik fiziksel, metabolik, psikolojik hastalıkların COVID-19 pandemisindeki psikolojik sorunların artmasına neden olduğu saptanmıştır.

Hastalık nedeniyle bireylerin yaşadığı kaygı durumu insanların duygularını düzenlemesinde zorluklara neden olmuştur. COVID-19 ile alakalı haberlere ve sosyal medya içeriklerine ayrılan sürenin artması bireylerin pandemi sürecindeki kaygı ve psikolojik sorunlarının nedenleri arasında bulunmaktadır. Duygusal olarak düzensizlik yaşayan insanlar duygusal yeme açısından risk grubundadır (2).

COVID-19 pandemisinde görev alan sağlık çalışanları daha yoğun bir çalışma düzenine maruz kalmaktadır. Bu durum sağlık çalışanları arasında anksiyete, depresyon, tükenmişlik sendromu ve uykusuzluğa neden olabilmektedir. Ayrıca sağlık çalışanlarının sosyal destek alamaması, kendini yetersiz hissetmesi nedeniyle oluşan suçluluk duygusu ve kendileri ve aileleri için endişeleri psikolojik bozukluklara yakalanmalarına neden olmaktadır (6).

COVID-19 pandemisi sonucunda birçok insanın günlük rutinleri ve sosyallik düzeylerinde

değişiklikler olmuştur. Yalnızlık, hastalık korkusu, finansal zorluklar, gıda güvensizliği ve gelecek ile ilgili belirsizlik bireylerin stres seviyeleri üzerinde etkili olmuştur. Ayrıca bu durum stres, depresyon, anksiyete gibi ciddi psikolojik problemleri de beraberinde getirmektedir. Amerika'da pandemi sürecinde yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada, katılımcıların %13,6'sında depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik problemler rapor edilmiştir (14).

İtalya'da pandemi sürecinde iki aşamalı kapanma uygulanmıştır. Birinci aşamada zorunlu olan ihtiyaçlar dışında insanların evden çıkmaları yasaklanmıştır. İkinci aşamada ise insanların ailelerini ziyaret etmek veya fiziksel aktivite yapmak için evden çıkmalarına izin verilmiştir. Birinci aşamada yapılan ankette katılımcıların %37'sinin travma sonrası stres semptomları yaşadığını ve yaklaşık %20'sinin depresyon, anksiyete veya yüksek seviyede stres algıladığı bildirilmiştir. Kapanmanın aniden başlaması, pandemi süresinin belirsizliği, pandemi nedeniyle enfekte olan ve ölen kişi sayısı ile ilgili haberler ve ilk kez pandemi ile karşılaşan insanların daha fazla alışveriş yapması sonucu oluşan stok sorunlarının stres ve kaygının nedenleri arasında olduğu düşünülmektedir (15). Yapılan araştırma sonucunda 2. aşamada insanların kısıtlı olsa da dışarı çıkıp sosyalleşmelerinin depresyon, anksiyete, stres seviyelerinde azalmalar gözlemlenmiştir. Ayrıca duygusal yeme ve tıknırcasına yemenin 1. aşamaya kıyasla azaldığı saptanmıştır.

Bu dönemde alınan psikolojik ve sosyal destek, COVID-19 hastalığından korunmak için uygulanan el hijyenine, maske kullanımına dikkat edilmesi ve bu dönemde yapılan fiziksel aktivite COVID-19 pandemisi sonrasında ortaya çıkan psikolojik sorunların azalmasını sağlamaktadır (2).

COVID-19 Pandemisinde Duygusal Yeme

COVID-19 pandemisi sürecinde evde kalan bireylerde daha fazla stres, depresyon ve anksiyete gözlenmektedir. Yüksek stres seviyeleri bireylerin beslenme davranışlarını etkilemektedir. Duygusal yemesi olan bireylerde stres iştah seviyelerinde artışlara neden olmaktadır. Stres, depresyon ve anksiyetenin duygusal yemenin ortaya çıkışında etkili olduğu bilinmektedir. Bu nedenle pandemi sürecinde bireylerdeki duygusal yeme durumunun değerlendirilmesine yönelik çalışmalar duygusal yemede artış olduğunu göstermektedir (14).

Duygusal yemesi olan bireyler stresli olduklarında kalori ve yağ alımları artmaktadır. Algılanan yüksek stres seviyeleri sonucunda bireylerin hazır besinler, tuzlu atıştırmalıklar gibi besinlere olan yönelimi artmaktadır. COVID-19 pandemisinde ise makarna, un, dondurulmuş gıdaların alımlarında artış olurken taze besinlerin tüketimi azalmıştır (14).

Birleşik Krallık'ta yapılan bir çalışmada (4) bireylerin pandemi sırasında pandemi öncesine göre ortalama olarak %16,2'sinin daha az yediğini ve %25,7'sinin daha fazla yediği bildirilmiştir. Pandemi döneminde besin alımında değişiklik olan bireylerin depresyon, aleksitemi ve duygusal yeme seviyeleri daha yüksek bulunmuştur. Birleşik Krallık'ta yapılan bir çalışmada (16) pandemi sürecinde evde kalanların duygusal yeme puanlarının ev dışına çıkanlardan daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca bu dönemde enerji içeriği yüksek olan besinler ve alkolün tüketimi artmıştır. ABD'de yapılan bir çalışmada (14) katılanların çoğu (%73,6) pandemi döneminde orta ve yüksek stres seviyeleri belirtmiştir. Daha yüksek düzeyde algılanan stres, duygusal yeme eğiliminin artmasıyla ilişkilendirilmiştir. Ayrıca duygu durumu da besin seçimini etkilemektedir.

İtalya'da yapılan bir çalışmada (15), tam kapanma kurallarının daha sıkı olduğu ilk dönemde bireylerde daha fazla duygusal yeme gözlenmiş, bireylerin %37'si travma sonrası semptom bozukluğu yaşamıştır. İtalya'da yapılan farklı bir çalışmada (17) katılımcılar depresif ve endişeli hissettiklerini açıklamıştır. Bu çalışmaya katılan kişiler yiyecekleri bir rahatlama aracı olarak kullandıklarını ve daha iyi hissetmek için daha fazla besin alımına yöneldiklerini açıklamıştır. Ayrıca bu bireyler duygusal yeme için endişeli olduğunu bildirmiştir.

Norveç'te yaklaşık 25000 kişinin dahil edildiği bir çalışmada (18) katılımcıların %54'ünde duygusal yeme rapor edilmiştir. Duygusal yeme kadınlarda belirgin olarak daha sık gözlenmiştir. Bu çalışmada COVID-19 pandemisinde duygusal yemeyi tetikleyen en önemli etken psikolojik sıkıntılar olarak tanımlanmıştır.

Suudi kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada (5) katılımcıların COVID-19 pandemisinde %42,8'inde depresyon, %27'sinde anksiyete gözlemlenmiştir. Ayrıca katılımcıların %71'i orta derecede stres ve

%12,5'i şiddetli stres bildirmiştir. Katılımcıların %31,7'si orta ve %15,8'i yüksek düzeyde duygusal yeme skorlarına sahiptir. Bu çalışmada duygusal yeme beden kütle indeksi değerleri ile pozitif olarak ilişkilendirilmiştir. Yani daha yüksek beden kütle indeksi değerleri daha yüksek duygusal yeme puanları ile ilişkilendirilmiştir.

Çin'de hamile kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada (19) katılımcılardan egzersiz sıklığı daha yüksek olan kadınların duygusal yeme skorları daha düşük çıkmıştır. Ancak çalışmaya dahil edilen diğer değişkenler (gebelik yaşı, eğitim düzeyi, gelir, yaşadıkları yerdeki COVID-19 vaka sayısı, metabolik hastalıklar gibi) ile duygusal yeme skorları arasında farklılık gözlenmemiştir. Yapılan fiziksel aktivitenin duygusal yeme semptomlarının azalmasına neden olduğu gözlemlenmiştir.

Hemşirelik öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada (20) COVID-19 pandemisinde katılımcıların %21,7'si orta derecede depresif belirtiler, %17,8'i hafif anksiyete belirtileri ve %29,7'si hafif stres belirtileri bildirmiştir. Depresyon düzeyleri kız öğrencilerde daha fazla bulunmuştur. Ayrıca yaş arttıkça depresyon seviyeleri de artmaktadır. Çalışmaya katılan kadınlarda duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışlarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Hemşirelik öğrencileri üzerinde yapılan farklı bir çalışmada (21) ise, öğrencilerin %46,9'unun COVID-19 pandemisinde vücut ağırlığında artış olmuştur ve %56,7'si ise bu dönemde düzenli egzersiz yapmamıştır. Bu çalışma sonucunda COVID-19 pandemisinde öğrencilerin beslenme davranışlarının bozulduğu saptanmıştır. Öğrencilerin beslenme davranışlarını korku, kaygı, öfke, yalnızlık ve can sıkıntısı gibi duygular etkilemiştir.

Türkiye'de 1036 kişinin dahil edildiği (ortalama yaş = 33) bir çalışmada (22) COVID-19 pandemisinde ve salgın sürecinde bireylerin duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışının arttığı rapor edilmiştir. Ayrıca bu dönemde katılımcıların %35'inin vücut ağırlığında artış olmuştur. Beden kütle indeksi normal ve fazla kilolu olan grupta daha fazla duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışı saptanmıştır. Ülkemizde yapılan bir başka çalışmada ise (8) COVID-19 pandemiden kaynaklanan depresyonun duygusal yemeyi tetiklediği saptanmıştır. Bu çalışmanın sonucunda kadınların duygusal yeme puanları ve COVID-19 korkusu erkeklerden daha yüksek bulunmuştur.

Yaşlılar bağışıklık sistemlerinin daha zayıf olmasına bağlı olarak COVID-19 hastalığına yakalanması ve hastalığın sonuçları bakımından daha riskli gruptadır. Bu nedenle yaşlılar COVID-19 hastalığı için daha fazla stres ve korkuya kapılmaktadırlar. Yaşları 60 ile 80 arasında olan bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada (23), %37,1'inin depresyon ve anksiyete yaşadığı gözlemlenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda yaşlıların ruh sağlığına daha fazla dikkat edilmesi gerekmektedir. Bu çalışmada düşük eğitilmiş, boşanmış veya tek yaşayan, uyku ve ruh sağlığı problemleri olan yaşlılara daha fazla dikkat edilmesi gerektiği belirtilmiştir. Yaşlılar için psikolojik danışmanlık desteği verilmesi ruh sağlığının düzeltilmesi için yardımcı olabilmektedir (23).

COVID-19 pandemisi bireylerin stres, depresyon, kaygı ve sosyal izolasyon sonucunda oluşan yalnızlık gibi sorunlar yaşamasına neden olmuştur. Bu durum bireylerin beslenme alışkanlıklarını değiştirerek bireylerde duygusal yeme gözlenmesine neden olmuştur. Bu dönemde duygusal yeme ve evde kalmalarının sonucu olarak fiziksel aktivitelerindeki azalmalar bireylerin sağlık durumlarını olumsuz yönde etkilemiştir.

Alınması Gereken Önlemler

COVID-19 sürecinde yaşanan kapanma süreci ve bu süreçteki hastalık korkusu insanları psikolojik açıdan olumsuz etkilemektedir. Psikolojik açıdan yaşanan bu olumsuz etkilenme stres, depresyon, korku ve kaygı seviyelerinin artmasına yol açmıştır. Ayrıca bu psikolojik sorunların duygusal yeme ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (2). Kapanma sürecinin sonlanması ardından yeniden sosyalleşme ile bu psikolojik sorunların etkisinin azalacağı düşünülmektedir. Ancak bu süreçte geçen zaman bireylerde kalıcı olumsuz etkiler bırakabilmektedir. Bu nedenle bu psikolojik sorunların önlenmesi ve tedavisi için uygulanacak yöntemlerin kapanma süreci devam ederken başlatılması gerekmektedir (15).

Bu dönemde insanlara sağlanan psikolojik ve sosyal destekler pandemi sonucunda oluşan psikolojik sorunların azalmasını sağlamaktadır (2). COVID-19 hastalığından korunmak için uygulanan el hijyenine, maske kullanımına dikkat edilmesi COVID-19 hastalığına karşı olan korku ve kaygıyı azaltarak insanların psikolojik sorunlarının azalmasına neden olmaktadır

(2). Bu dönemde yapılan haberlerin insanlarda olumsuz etkiler bırakarak kaygı ve korkuya neden olmasının önüne geçilmesi gerekmektedir (8).

Psikolojik etkilerin sonucunda oluşan duygusal yeme gibi yeme bozukluklarının önlenmesi için insanların bilinçlenmesi sağlanmalıdır. Bu konuda uzman olan diyetisyenler tarafından topluma beslenme eğitiminin verilmesi COVID-19 hastalığı sonucunda oluşan yeme problemlerinin engellenmesinde rol oynamaktadır. Ayrıca kapanma sürecinde azalan fiziksel aktivite düzeylerinin yeniden artırılması toplum sağlığını olumlu etkilemektedir (2).

Bireylerin pandemi sürecinde yeniden sosyalleşmesini sağlayacak online aktivitelerin yapılması psikolojik sorunların azalmasında rol oynayabilecektir. Bu dönemde hem psikolojik hem de beslenme sorunlarının giderilmesi için bireylere online ortamlarda psikolojik danışmanlık ve beslenme eğitiminin olumlu sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir. Bu dönemde bireylerin duygusal yeme, tıknırcasına yeme gibi yeme bozukluklarına dair bilinçlendirme politikası uygulanması gerekmektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

COVID-19 pandemisi sonucunda oluşan kapanma süreci bireyleri günlük rutinlerinden uzaklaştırmaktadır. Kapanma süreci ve COVID-19 hastalığı bireylerde çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıkmasına yol açmıştır. COVID-19 pandemisinin sonucunda bireylerde stres, korku, kaygı, endişe, anksiyete, depresyon gibi psikolojik sorunlar gözlenmektedir. COVID-19 pandemisi sonucunda oluşan psikolojik sorunların duygusal yeme ile arasında bir ilişki gözlemlenmektedir. Duygusal yeme insanların beden kütle indekslerinde artışlara neden olmaktadır. Beden kütle indekslerindeki bu artış diyabet, insülin direnci, hipertansiyon gibi çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasında rol oynayabilmektedir.

Conflict of interest/Çıkar çatışması: Yazarlar ya da yazı ile ilgili bildirilen herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

KAYNAKLAR

1. World Health Organization. Coronavirus 2020. Erişim: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1. Erişim tarihi:06.09.2021.
2. Hossain MM, Tasnim S, Sultana A, Faizah F, Mazumder H, Zou L, et al. Epidemiology of mental health problems in COVID-19: a review. *F1000Res*. 2020;9:636.
3. Cleobury L, Tapper K. Reasons for eating 'unhealthy' snacks in overweight and obese males and females. *J Hum Nutr Diet*. 2014;27(4):333–341.
4. McAtamney K, Mantzios M, Egan H, Wallis DJ. Emotional eating during COVID-19 in the United Kingdom: Exploring the roles of alexithymia and emotion dysregulation. *Appetite*. 2021;161:105120.
5. Al-Musharaf S. Prevalence and predictors of emotional eating among healthy young Saudi women during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*. 2020;12(10):2923.
6. Preti E, di Mattei V, Perego G, Ferrari F, Mazzetti M, Taranto P, et al. The psychological impact of epidemic and pandemic outbreaks on healthcare workers: Rapid review of the evidence. *Curr Psychiatry Rep*. 2020;22(8):43.
7. Van Strien T, Ouwens MA. Effects of distress, alexithymia and impulsivity on eating. *Eat Behav*. 2007;8(2):251–257.
8. Pak H, Süsen Y, Denizci Nazlıgül M, Griffiths M. The mediating effects of fear of covid-19 and depression on the association between intolerance of uncertainty and emotional eating during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Int J Ment Health*. 2021;(4):1-15.
9. Devecia B, Deveci B, Avcıkurt C. Yeme davranışı: Gastronomi ve mutfak sanatları öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*. 2017; 5(3): 118- 134.
10. İnalkaç S, Arslantaş H. Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*. 2018;27(1):70–82.
11. Annesi JJ. Relationship of emotional eating and mood changes through self-regulation within three behavioral treatments for obesity. *Psychol Rep*. 2019;122(5):1689–1706.
12. Altınok M. Yeme tutumları, duygusal yeme, farkındalıkla yeme ve ortoreksiyanın metakognisyonlar açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, 2020.
13. Schnepfer R, Richard A, Wilhelm FH, Blechert J. A combined mindfulness–prolonged chewing intervention reduces body weight, food craving, and emotional eating. *J Consult Clin Psychol*. 2019;87(1):106–111.
14. Shen W, Long LM, Shih CH, Ludy MJ. A humanities-based explanation for the effects of emotional eating and perceived stress on food choice motives during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*. 2020;12(9):2712.
15. Cecchetto C, Aiello M, Gentili C, Ionta S, Osimo SA. Increased emotional eating during COVID-19 associated with lockdown, psychological and social distress. *Appetite*. 2021;160:105122.
16. Coulthard H, Sharps M, Cunliffe L, van den Tol A. Eating in the lockdown during the Covid 19 pandemic; self-reported changes in eating behaviour, and associations with BMI, eating style, coping and health anxiety. *Appetite*. 2021;161:105082.
17. Di Renzo L, Gualtieri P, Cinelli G, Bigioni G, Soldati L, Attinà A, et al. Psychological aspects and eating habits during COVID-19 home confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian online survey. *Nutrients*. 2020;12(7):2152.
18. Bemanian M, Mæland S, Blomhoff R, Rabben ÅK, Arnesen EK, Skogen JC, et al. Emotional eating in relation to worries and psychological distress amid the COVID-19 pandemic: A population-based survey on adults in Norway. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;18(1):130.
19. Zhang J, Zhang Y, Huo S, Ma Y, Ke Y, Wang P, et al. Emotional eating in pregnant women during the COVID-19 pandemic and its association with dietary intake and gestational weight gain. *Nutrients*. 2020;12(8):2250.
20. Kalkan Uğurlu Y, Mataracı Değirmenci D, Durgun H, Gök Uğur H. The examination of the relationship between nursing students' depression, anxiety and stress levels and restrictive, emotional, and external eating behaviors in COVID-19 social isolation process. *Perspect Psychiatr Care*. 2021;57(2):507–516.

21.Özden G, Parlar Kiliç S. The effect of social isolation during COVID-19 pandemic on nutrition and exercise behaviors of nursing students. *Ecol Food Nutr.* 2021;60(6):663-681.

22.Elmacıoğlu F, Emiroğlu E, Ülker MT, Özyılmaz Kırçali B, Oruç S. Evaluation of nutritional behaviour related to COVID-19. *Public Health Nutr.* 2021;24(3):512-518.

23.Meng H, Xu Y, Dai J, Zhang Y, Liu B, Yang H. Analyze the psychological impact of COVID-19 among the elderly population in China and make corresponding suggestions. [published online ahead of print, 2020 Apr 11]. *Psychiatry Res.* 2020;289:112983.