



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Syömishäiriösisältö sosiaalisessa mediassa

Helmi Anttila

Ravitsemustiede

Itä-Suomen yliopisto

Terveystieteiden tiedekunta

Kansanterveystieteen ja kliinisen

ravitsemustieteen yksikkö

4.12.2024

Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta

Lääketieteen laitos

Ravitsemustieteen koulutusohjelma

Anttila, Helmi A.: Syömishäiriösisältö sosiaalisessa mediassa

Opinnäytetutkielma, 32 sivua, 2 liitettä (4 sivua)

Tutkielman ohjaaja: vanhempi yliopistonlehtori Sari Hantunen

Joulukuu 2024

Asiasanat: sosiaalinen media, syömishäiriöt, Instagram, TikTok

Sosiaalisen median käyttö on kasvanut viime vuosina merkittävästi, ja nykyään myös yhä nuoremmat liittyvät sosiaaliseen mediaan. TikTok ja Instagram ovat erityisen suosittuja nuorten keskuudessa, ja sosiaalisen median käyttäjä voi kohdata syömishäiriöihin liittyviä julkaisuja alustoilla myös tahtomattaan. Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli koota yhteen tutkimustietoa siitä, millaista syömishäiriösisältöä sosiaaliseen mediaan tuotetaan. Katsauksen tarkoituksena oli tutkia syömishäiriösisältöjä Instagramissa ja TikTokissa sekä arvioida sisältöjen mahdollisia vaikutuksia syömishäiriöstä parantumiselle.

Sosiaalisen median syömishäiriösisältö jaetaan kahteen pääkategoriaan: parantumismyönteiseen ja syömishäiriöitä ihannoivaan sisältöön. Parantumismyönteinen yhteisö voi tarjota vertais-tukea ja edistää toipumista, mutta toisaalta sosiaalisessa mediassa jaetaan usein myös julkaisuja, jotka voivat ylläpitää häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä. Syömishäiriöitä ihannoiva sisältö taas voi vahvistaa sairauteen liittyviä haitallisia ajatus- ja käytösmalleja.

Sosiaalisen median suosio nuorten keskuudessa korostaa tarvetta tutkia sen vaikutuksia tarkemmin myös syömishäiriöiden yhteydessä. Lisätutkimus syömishäiriöyhteisöjen ja sosiaalisen median sisältöjen sekä parantumisprosessin välisistä yhteyksistä on tulevaisuudessa tarpeen.

Lyhenteet

ARFID = Avoidant restrictive food intake disorder

BED = Binge eating disorder

EAT-26 = The Eating Attitudes Test

FDOE = Full day of eating

WIEIAD = What I eat in a day

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Kirjallisuuskatsauksen tausta	6
2.1	Tarkoitus ja tavoitteet.....	6
2.2	Tiedonhaku ja aiheenrajaus	6
3	Sosiaalinen media.....	8
3.1	Yleistä.....	8
3.2	Tutkielmassa mukana olevat sosiaalisen median palvelut.....	9
4	Syömishäiriöt.....	11
4.1	Yleistä.....	11
4.2	Laihuushäiriö	12
4.3	Muut syömishäiriöt.....	13
5	Syömishäiriösisältö sosiaalisessa mediassa	15
5.1	Sosiaalisen median syömishäiriösisältöjen tutkimus.....	15
5.2	Parantumismyönteinen sisältö (pro-recovery).....	15
5.3	Syömishäiriöitä ihannoiva sisältö (pro-anorexia, pro eating disorder).....	20
5.4	Syömishäiriöyhteisöt	21
6	Pohdinta	23
6.1	Tulosten tarkastelu	23
6.2	Pohdinta	24
6.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet.....	27

1 Johdanto

Syömishäiriöt ovat vakavia mielenterveyshäiriöitä, jotka vaikuttavat sekä yksilön fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Syömishäiriöt ovat yleisimpiä nuorilla naisilla miehiin verrattuna (Syömishäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2024). Koronapandemian aikana syömishäiriöiden määrän havaittiin kasvaneen ja jo sairastavien oireilun merkittävästi lisääntyneen ja pahentuneen (Häkkinen ja Raevuori 2022, Devoe ym. 2023). Perinnöllinen alttius ja persoonallisuustekijät vaikuttavat yksilön sairastumisriskiin vuorovaikutuksessa ympäristötekijöiden kanssa (Syömishäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2024). Kulttuurilliset ihanteet ja laihuuden korostaminen vääristävät mielikuvaa terveestä kehosta ja aiheuttavat ulkonäköpaineita, jotka ovat etenkin nuorten naisten keskuudessa yleisiä. Riski sairastua syömishäiriöön kasvaa epärealististen keho- ja painoihanteiden myötä, joita sosiaalinen media nykyään jatkuvasti tuottaa ja ylläpitää (Syömishäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2024).

Sosiaalisen median käyttö ja suosio on lisääntynyt merkittävästi vuosituhannen vaihteen jälkeen. TikTok ja Instagram ovat nuorten keskuudessa käytetyimpiä sovelluksia, joista etenkin TikTokin suosio on lisääntynyt ja suurin osa sen käyttäjistä onkin 12–24-vuotiaita (Statista 2024a). Tutkimukset ovat osoittaneet internetyhteisöpalveluiden käytön liittyvän lisääntyneeseen kehotyöttömyyteen ja häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen (Holland ja Tiggemann 2016). Sosiaalisen median roolia syömishäiriöiden kehittymisessä, sairastamisen aikana ja siitä parantuessa on tärkeä tarkastella, sillä nuoret käyttävät yhä enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa sisältöjä kulluttaen ja niitä tuottaen.

Sosiaalisessa mediassa kenellä tahansa on mahdollisuus jakaa henkilökohtaisia kokemuksia ja päivittää reaaliajassa päiväkirjamaisesti elämästään julkisesti joko kaikille palvelun käyttäjille tai vaihtoehtoisesti valituille seuraajille. Instagram ja TikTok voivat mahdollistaa vertaistuen hakemisen ja itseilmaisun, mutta samalla käyttäjä myös altistuu sosiaalisen median sisällöille, jotka voivat lisätä häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä sekä syömishäiriöön sairastumisen riskiä (Holland ja Tiggemann 2016). Tässä kirjallisuuskatsauksessa tarkastellaan sosiaalisen median syömishäiriösisältöä ja sen vaikutuksia sosiaalisen median käyttäjään.

2 Kirjallisuuskatsauksen tausta

2.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli perehtyä sosiaalisen median syömishäiriösisällöistä tehtyyn tutkimukseen. Tutkielmassa tarkastellaan sekä syömishäiriötä ihannoivia, että parantumismyönteisiä sosiaalisen median yhteisöjä.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaista tutkimustietoa sosiaaliseen mediaan tuotetusta syömishäiriösisällöstä on julkaistu?
2. Miten sosiaalisen median syömishäiriösisältö vaikuttaa sen käyttäjiin?

Syömishäiriötä sairastavat sekä siitä parantuvat jakavat ja tuottavat paljon materiaalia sosiaalisen median palveluissa omasta elämästään. Sosiaalisen median käyttäjät ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja ympäröivät itsensä usein vertaisillaan seuraamalla samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Tarkastelen tutkielmassani tuotetun somesisällön erityispiirteitä. Pyrin lisäksi selvittämään, onko syömishäiriösisällöllä tai syömishäiriöyhteisöillä vaikutuksia sosiaalisen median sisällöntuottajiin tai -kuluttajiin, ja millaisia hyödyllisiä tai haitallisia vaikutuksia sosiaalisen median sisällöllä voi syömishäiriöstä parantumiselle tai sosiaalisen median käyttäjälle olla.

2.2 Tiedonhaku ja aiheenrajaus

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku suoritettiin lokakuun 2024 aikana PubMed tietokantaa käyttäen. Scopus-tietokantaa hyödynnettiin alustavassa tiedonhaussa, mutta hakutuloksien päällekkäisyyksien vuoksi lopullisessa tiedonhaussa käytettiin vain PubMed-tietokantaa. Lopullinen hakulause muodostettiin sosiaaliseen mediaan ja syömishäiriöihin liittyvistä englanninkielisistä sanoista. Artikkelien julkaisukieleksi rajattiin englanti, ja haku toteutettiin ilman aikarajauksia. Tiedonhaun kuvaus on esitetty liitteessä 1. Kirjallisuuskatsaukseen sisällytettiin yhteensä 11 tutkimusta, joista viisi keskittyy Instagramiin, viisi TikTokiin ja yksi useampaan sosiaalisen median

palveluun. Taulukossa 1 on eritelty tarkemmin kandidaatin tutkielman tiedonhaun sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Taulukko 1: Kirjallisuuskatsauksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tutkimusartikkeli käsittelee syömishäiriöistä tuotettua sosiaalisen median sisältöä, syömishäiriöyhteisöjä tai näiden vaikutuksia.	Kyseessä on katsausartikkeli tai tapausraportti.
Tarkasteltava sosiaalisen median palvelu on Instagram tai TikTok.	Käsitellään blogitekstejä tai keskustelupalstoja.
Julkaisukielenä englanti.	
Tutkimusartikkelit ovat luettavissa kokonaisuudessaan Itä-Suomen yliopiston tietokantojen kautta.	

3 Sosiaalinen media

3.1 Yleistä

Sosiaalinen media tarkoittaa tietoverkkoja ja tietotekniikkaa hyödyntävää vuorovaikutteista viestintää, jossa käyttäjät sekä tuottavat että jakavat sisältöä toisilleen (Sanastokeskus 2010). Sosiaalisen median alustat mahdollistavat ihmissuhteiden luomisen ja ylläpitämisen, ja keskeistä sosiaalisessa mediassa onkin sen käyttäjälähtöisyys ja vuorovaikutuksellisuus, mikä erottaa sen perinteisimmistä viestintämuodoista (Sanastokeskus 2010). Sosiaalisen median käsiteellä viitataan yleensä laajaan joukkoon erilaisia sovelluksia ja internet-palveluita. Tyypillisiä sosiaalisen median alustoja ovat verkkoyhteisöpalvelut (Sanastokeskus 2010). Verkkoyhteisöpalveluissa, esimerkiksi Facebookissa ja Instagramissa, käyttäjä luo itselleen profiilin ja liittyy siihen tietoja itsestä, kuten lyhyen elämäkerran ja kuvan. Verkkoyhteisöpalveluissa ihmiset voivat jakaa tietoja ja mielipiteitä esimerkiksi kiinnostuksen kohteistaan (Sanastokeskus 2010). Sosiaalisen median käyttäjä toimii yhtä aikaa sisällön kuluttajana sekä tuottajana, ja sosiaalisessa mediassa kenellä tahansa on mahdollisuus jakaa kokemuksiaan tai mielipiteitään, kommentoida muiden tuottamaa sisältöä, osallistua keskusteluun ja liittyä osaksi yhteisöä.

Sosiaalisen median käyttö on hyvin yleistä. Keskimäärin sosiaalisessa mediassa vietetään aikaa päivittäin yli 2 tuntia (Statista 2024b). 16–24-vuotiaista 82 % käyttää yhteisöpalveluita päivittäin tai lähes päivittäin, ja 25–34-vuotiaista vastaava osuus on 85 % (Tilastokeskus 2024). Näissä ikäryhmissä Instagram on yksi yleisimmin käytetyistä sovelluksista (DNA 2024). Nuorin ikäryhmä julkaisee myös aktiivisimmin itse sosiaaliseen mediaan sisältöä, ja TikTokia käyttävät eniten alle 25-vuotiaat suomalaiset (DNA 2024). Puolet 13–16-vuotiaista käyttää TikTokia päivittäin ja 5–12-vuotiaista lapsista noin joka kuudes (DNA Koululaistutkimus 2024), vaikka sovelluksen ikäraja on 13-vuotta. Tässä kirjallisuuskatsauksessa tarkastellaan erityisesti TikTokissa ja Instagramissa esiintyvää syömishäiriösisältöä, sillä syömishäiriöön sairastutaan tyypillisesti nuoruusiässä ja nuoret kuluttavat kyseisten sovellusten parissa runsaasti aikaa.

3.2 Tutkielmassa mukana olevat sosiaalisen median palvelut

TikTok on sosiaalisen median palvelu, jossa jaetaan tyypillisesti muutamista sekunneista minuutteihin kestäviä lyhytvideoita. Sovelluksen tarkoituksena on inspiroida luovuutta ja tuoda iloa sekä luoda aito yhteisö, jonka kautta voi olla yhteydessä muihin käyttäjiin ympäri maailman (TikTok 2024). For You -page eli Sinulle-sivu on keskeinen osa TikTok-kokemusta, ja siellä suurin osa käyttäjistä viettää aikaansa (TikTok 2024). Sinulle-syöte tarjoaa käyttäjälle hänen mielenkiintonsa mukaan personoitua sisältöä esimerkiksi käyttäjän aikaisempien tykkäysten, kommenttien, hakujen ja jakojen perusteella (TikTok 2020). Nykyään samankaltainen syöte löytyy useilta muiltakin sosiaalisen median alustoilta, kuten YouTube Shorts ja Instagram Reels, mutta TikTokissa syöte toimii sovelluksen etusivuna. TikTok pyrkii varmistamaan Sinulle-syötteen turvallisuuden, ja kelpaamattomaksi sisällöksi määrittellen esimerkiksi haitallisia painonhallintakäyttäytymisiä edistävät neuvot, laihdutus tuotteiden mainostus sekä rajoittavat vähäkaloriset dieetit (TikTok 2020). Syksyllä 2023 TikTok oli suosituin sosiaalisen median sovellus yhdysvaltalaisen nuorten keskuudessa (Statista 2023).

Instagram on sosiaalisen median palvelu, joka keskittyy kuvien ja videoiden jakamiseen (Instagram 2024a). Vuonna 2023 Instagramilla oli maailmanlaajuisesti yli kaksi miljardia kuukausittaista aktiivista käyttäjää, ja se on erityisen suosittu nuorten aikuisten keskuudessa (Statista 2024c). Instagram-tilin käyttäjä voi ladata kuvia ja videoita palveluun, jakaa Instagram postauksia seuraajilleen sekä katsoa, kommentoida ja tykätä seuraamiensa tilien sekä muidenkin käyttäjien julkaisuista (Instagram 2024a). Käyttäjät voivat olla vuorovaikutuksessa myös yksityisviestien kautta toisiinsa. Kuten TikTok-profiili, myös Instagramissa käyttäjätili voi olla julkinen tai rajattu vain tietylle seuraajaryhmälle käyttäjän määrittelemien yksityisyysasetusten mukaan (Instagram 2024c). Instagram julkaisuissa on aina jokin visuaalinen elementti, mutta postauksiin voi liittää myös tekstiä. Neliönmuotoisten kuvien jakamiseen alussa perustunut sovellus uudistuu jatkuvasti, ja nykyään esimerkiksi Instagram Reels-toiminto muistuttaa TikTokin lyhytvideosyötettä ja Instagram Stories-ominaisuus mahdollista sisällön jakamisen 24 tunnin ajaksi.

Instagramia käytetään henkilökohtaisen elämän dokumentoinnin lisäksi myös markkinointiin, yritysmainontaan sekä yhteisöjen luomiseen. Instagramissa ja TikTokissa käyttäjät voivat

luokitella tuottamaansa sisältöä hashtagien eli aihetunnisteiden tai avainsanojen avulla, mikä parantaa sisällön löydettävyyttä. Kun postaus julkaistaan, aihetunnisteesta eli ristikkomerkestä (#) ja seuraavasta sanasta syntyy linkki. Hashtageja voi sekä Instagramissa että TikTokissa etsiä tai klikata, jolloin käyttäjä pääsee tarkastelemaan julkaisuja, joissa on käytetty samaa avainsanaa (Instagram 2024b). Yhteisönormien vastaiset aihetunnisteet eivät ole kuitenkaan haettavissa, ja Instagramin ohje- ja tukikeskus tarjoaakin tietoa esimerkiksi itsensä vahingoittamisesta ja syömishäiriöistä sekä toimintaohjeita, jos Instagramissa havaitsee sinne sopimatonta sisältöä (Instagram 2024b).

4 Syömishäiriöt

4.1 Yleistä

Syömishäiriössä suhde ruokaan, syömiseen ja omaan kehoon vääristyy sekä syömiskäyttäytymisen häiriintyy (Ruusunen 2021). Sairauden keskeisiin piirteisiin liittyy myös yksilön fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen toimintakyvyn aleneminen (Syömishäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2024). Tyypillinen syömishäiriöön sairastuva henkilö on alle 25-vuotias nuori nainen, mutta syömishäiriötä esiintyy kaikenikäisillä ja kokoisilla sukupuolesta riippumatta (Ruuska 2022, Syömishäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2024). Psykkinen ja somaattinen samanaikaissairastavuus syömishäiriön yhteydessä on yleistä, ja esimerkiksi masentuneisuus voi vaikeuttaa syömishäiriön oireilua, jolloin sairauksien yhtäaikainen hoito on tärkeää (Syömishäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2024). Toisaalta mielialaoireet voivat johtua syömishäiriöstä ja korjaantua ravitsemustilan parantuessa, koska nälkiintyminen heikentää psyykkistä vointia (Ruusunen 2021).

Syömishäiriöön sairastumisen taustalla sekä riskitekijöinä vaikuttavat moninaiset psykologiset, geneettiset ja sosiokulttuuriset syyt käyttäytymiseen sekä yhteiskuntaan ja ympäristöön liittyvien tekijöiden lisäksi (Ruusunen 2021, Ruuska 2022, Syömishäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2024). Taustatekijät ovat osin vielä tuntemattomia, mutta sairauden puhkeamisen syynä on usein jokin laukaiseva tekijä, esimerkiksi ulkonäköön kohdistuva arvostelu (Ruuska 2022, Syömishäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2024). Verkkoyhteisöpalveluissa valokuvien katselun ja jakamisen on havaittu olevan erityisen ongelmallista kehonkuvan ja syömiskäyttäytymisen kannalta (Holland ja Tiggemann 2016). Kulttuurissa vallitsevat laihuusihanteet sisäistetään sosiaalista mediaa kuluttamalla, mikä lisää kehonkuvaan tyytymättömyyttä ja kasvattaa mahdollisesti siten syömishäiriöön sairastumisen riskiä (Blackburn ja Hogg 2024).

Vakavuusasteeltaan lievät syömishäiriöt voivat mennä ohi itsekseen tai pienen tuen kanssa, kun taas kroonistuneet ja hengenvaaralliset tilat vaativat erikoissairaanhoidon (Ruuska 2022, Syömishäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2024). Mahdollisimman aikaisessa vaiheessa syömishäiriön tunnis-

taminen sekä varhainen puuttuminen ja hoitoon pääsy ovat yhteydessä vähäisempään osastohoidon tarpeeseen ja parempaan ennusteeseen (Syömishäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2024). Syömishäiriössä kuolemanriski on suurentunut muuhun väestöön verrattuna, ja kuolleisuus kaikissa syömishäiriötyypeissä on lisääntynyt, vaikka sairauden tunnistaminen on parantunut ja hoitomenetelmät kehittyneet (Ruuska 2022, Syömishäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2024). Syömishäiriöihin liittyviä riskitekijöitä on siis tärkeä tutkia, jotta sairauksien ennaltaehkäisyä ja hoitoa voidaan edelleen kehittää.

Laihuushäiriö eli anoreksia nervosa ja ahmimishäiriö eli bulimia nervosa ovat yleisimmät diagnosoitavat syömishäiriöt, mutta epätyypillisiä syömishäiriöitä esiintyy väestössä kuitenkin näitä useammin (Ruusunen 2021). Tällä hetkellä käytössä olevasta ICD-10-tautiluokituksesta löytyvät seuraavat syömishäiriödiagnoosit: F50.0 Laihuushäiriö, F50.1 Epätyypillinen laihuushäiriö, F50.2 Ahmimishäiriö, F50.3 Epätyypillinen ahmimishäiriö, F50.4 Muuhun psyykkiseen häiriöön liittyvä ylensyöminen, F50.5 Muuhun psyykkiseen häiriöön liittyvä oksentelu, F50.8 Muu syömishäiriö ja F50.9 Määrittämätön syömishäiriö. ICD-11-tautiluokitukseen on tulossa lisäksi uutena diagnoosina syömisen välttämis- ja rajoittamishäiriö ARFID (avoidant-restrictive food intake disorder). Syömishäiriöiden rajat voivat kuitenkin olla vaikeasti määriteltävissä, ja sairaus voi ajan myötä myös muuttaa muotoaan syömishäiriötyypistä toiseen (Ruusunen 2021).

4.2 Laihuushäiriö

Laihuushäiriölle keskeistä on tarkoituksellisesti aiheutettu painon lasku ja ylläpidetty nälkiintymistila (Suokas ja Rissanen 2021). Potilaan ruumiinkuva on vääristynyt, ja potilas pelkää lihoamista. Laihduttaminen on saattanut alkaa sinänsä hyvästä pyrkimyksestä kohti terveellisempiä elämäntapoja, mutta vähitellen ruokavalio muuttuu yhä rajoittuneemmaksi ja esimerkiksi liikunnasta on tullut pakonomaista. Tyypillisesti anoreksiaa sairastava ei itse huomaa tai myönnä oireilevansa, eikä myöskään halua hakeutua hoitoon ja salailee siksi syömättömyyttään. Nälkiintymisen aiheuttaa fyysisiä ja psyykkisiä oireita, joihin lukeutuvat esimerkiksi mielialan vaihtelut, sosiaalinen eristäytyminen ja kuukautisten poisjääminen. Ammatti tai harrastus, jossa kehon koolla

on merkitystä voi altistaa syömisongelmille, ja anoreksia onkin yleinen esimerkiksi malleilla ja esteettisissä urheilulajeissa. Nuorista suomalaisnaisista 2,2 % on sairastanut diagnostiset kriteerit täyttävän anoreksian ennen 30. ikävuottaan, kun taas lievemmätkin muodot huomioituna elämänsä aikana laihuushäiriön sairastaa noin 5 % suomalaisnaisista (Suokas ja Rissanen 2021). Laihuushäiriön kuolleisuus on kaikista psykiatrisista sairauksista suurin kuolemanriskin ollessa jopa 6-kertainen samanikäiseen väestöön verrattuna (Ruusunen 2021, Syömishäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2024). Keskimäärin 46 % syömishäiriöön sairastaneista toipuu, mutta vaikean anoreksian sairastaneista vain noin puolet toipuu täysin ja 20 %:lla sairaus kroonistuu (Suokas ja Rissanen 2021, Syömishäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2024).

4.3 Muut syömishäiriöt

Ahmintaoireisiin syömishäiriöihin lukeutuu sekä ahmimishäiriö bulimia että ahmintahäiriö BED (binge eating disorder), joissa molemmissa esiintyy toistuvasti suurten ruokamäärien ahmintaa (Syömishäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2024). Ahmimishäiriössä potilas pelkää lihovansa ja pyrkii estämään painonnousun kompensoimalla syödyn ruokamäärän oksentamalla, paastoamalla, liikkumalla tai lääkkeiden avulla, mutta BED potilaalla ahmintaan ei liity kyseistä taipumusta. BEDin oireisiin kuuluu tunne syömisenhallinnan menettämisestä, jolloin potilas kokee olevansa kykenemätön keskeyttämään ahmintakohtauksen, josta seuraa ahdistuneisuuden, itseinhon ja syyllisyyden tunteet (Syömishäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2024).

ARFID on rajoittava syömishäiriö, jossa potilaan paino laskee riittämättömän energiansaannin takia ja potilaalla esiintyy ravintoainepuutoksia, joita voidaan hoitaa kliinisillä ravintolisävalmisteilla tai suonensisäisesti letkuravitsemuksella (Suokas ja Rissanen 2021). Syömishäiriö voi aiheuttaa myös huomattavaa psykososiaalista haittaa. Sairauteen ei kuitenkaan liity anoreksian kaltaista kehonkuvan vääristymää tai tarkoituksellista laihduttamista syömiskäyttäytymisen häiriintymisen johtuessa kiinnostuksen puutteesta syömistä ja ruokaa kohtaan tai ruuan aistittavista ominaisuuksista (Suokas ja Rissanen 2021).

Epätyypillisessä syömishäiriössä oireilu on lievää tai jokin diagnoosin kannalta keskeinen oire puuttuu (Ruusunen 2021). Epätyypillisiin laihuushäiriöihin kuuluu esimerkiksi ortoreksia eli pakkomielteinen terveellisyys tavoittelu, joka voi johtaa laihtumiseen, aliravitsemukseen ja heikentää sairastuneen psykososiaalista hyvinvointia (Ruusunen 2021, Talbot ym. 2023).

5 Syömishäiriösisältö sosiaalisessa mediassa

5.1 Sosiaalisen median syömishäiriösisältöjen tutkimus

Tutkimus sosiaalisen median syömishäiriösisällöistä on lisääntynyt viime aikoina (Liite 2). Tietoa syömishäiriösisällöistä on kerätty haastattelemalla, verkkokyselylomakkeilla ja tarkastelemalla Instagram-postauksia ja TikTok-videoita erilaisin sisältöanalyttisin menetelmin. Aiheesta tehty tutkimus on pääasiassa laadullista, ja sen tavoitteena on perehtyä syömishäiriöstä tuotettuun sosiaalisen median sisältöön ja pyrkiä ymmärtämään ajankohtaista ilmiötä paremmin.

Parantumismyönteiseen syömishäiriösisältöön keskityttiin seitsemässä tutkimusartikkelissa (Herrick ym. 2021, Au ja Cosh 2022, Goh ym. 2022, Wenig ja Janetzke 2022, Greene ym. 2023, Greene ja Norling 2023, Talbot ym. 2023) ja kahdessa artikkelissa käsiteltiin syömishäiriötä ihan-
noivaa sisältöä (Fitzsimmons-Craft ym. 2020, Blackburn ja Hogg 2024). Lisäksi kahdessa tutkimusartikkelissa tarkasteltiin yleisesti sosiaalisessa mediassa esiintyvää syömishäiriösisältöä ilman etukäteen tehtyä rajausta (Santarossa ym. 2019, Lookingbill ym. 2023).

5.2 Parantumismyönteinen sisältö (pro-recovery)

Parantumismyönteinen syömishäiriösisältö kannustaa syömishäiriöstä toipumiseen, tukee positiivisissa muutoksissa sekä korostaa parantumisprosessin aikana tapahtuneita onnistumisia (Lookingbill ym. 2023). Yleisesti sosiaalisen median julkaisuissa esiintyviä aiheita on tutkimuksissa luokiteltu teemoittain. Parantumismyönteiselle sisällölle tyypillistä on käsitellä syömishäiriötä ja jakaa siihen liittyviä kokemuksia, lisätä tietoisuutta syömishäiriöistä, kertoa toipumisprosessista sekä korostaa yhteisön merkitystä ja sosiaalisen tuen tärkeyttä (Herrick ym. 2021, Au ja Cosh 2022, Goh ym. 2022, Wenig ja Janetzke 2022, Greene ym. 2023, Greene ja Norling 2023, Lookingbill ym. 2023, Talbot ym. 2023).

Syömishäiriöstä parantumiseen liittyvien aiheutunnisteiden takaa lähes puolet Instagram-postauksista liittyi ruokaan (Goh ym. 2022), kun taas pelkästään ortoreksiaan liittyvän tunnisteiden takana 68 %:ssa kuvista esiintyi ruokaa (Santarossa ym. 2019). Postausten elintarvikkeet ovat useammin terveellisiä (52 %) kuin epäterveellisiä (33 %), kun epäterveelliseksi määriteltiin vähän kuitua ja vitamiineja sekä runsaasti suolaa, rasvoja tai sokeria sisältävät ruoat (Goh ym. 2022). Ortoreksialle tyypillisesti #OrthorexiaRecovery-aihetunnisteiden postauksissa esiintyvä ruoka oli usein prosessoimatonta (39 %) ja terveellistä (68 %), mutta ero prosessoitujen ruokien esiintyvyyteen (31 %) ei ollut kuitenkaan suuri (Santarossa ym. 2019). Myös kasvis- tai vegaaniruokaa esiintyy syömishäiriöiden yhteydessä usein, eli 38 % ruokapostauksista (Goh ym. 2022).

Ruoasta ja ruokailutottumuksista kertominen ja keskusteleminen on keskeinen tapa kertoa syömishäiriöstä ja parantumisprosessista (Greene ym. 2023). Greenen ja kumppaneiden tutkimuksessa (2023) lähes 70 % TikTok-videoista sisälsi ruokaan tai syömiseen liittyvää sisältöä. Kuitenkaan näkyvää syömistä ei esiintynyt kuin 21 % videoista (Greene ym. 2023). Ruokavaliot ja ruokailutavat olivat myös BED parantumispostausten yleisin teema hieman alle 60 % julkaisuista luokiteltu siihen (Greene ja Norling 2023). Tyypillistä syömishäiriöiden yhteydessä esiintyvää sisältöä ovat "What I eat in a day" (WIEIAD) tai "Full day of eating" (FDOE) -videot, eli visuaaliset ruokapäiväkirjat, joissa käyttäjät esittelevät päivän aikana syömiään ruokia, kuvaavat syömistä videolle tai kertovat ruoasta, sen mausta tai ruokailun sujumisesta (Herrick ym. 2021, Greene ja Norling 2023, Greene ym. 2023). Pelkuruoat ovat ruokia, jotka ovat syömishäiriötä sairastavalle haastavia syödä ilman kompensoimista tai ahmimisreaktion laukeamista, koska ruokaan liittyy painonnousun pelkoa tai aiempia negatiivisia kokemuksia (Herrick ym. 2021, Greene ym. 2023). Viidesosassa Greenen ja kumppaneiden (2023) tutkimuksen videoista mainittiin pelkuruoat. Syömishäiriötä sairastavat kertovat sosiaalisessa mediassa kokemuksistaan pelkuruokien kanssa ja keinoista, miten he ovat selättäneet pelkonsa, ja lisäksi pelkuruokien syömistä videoidaan ja siten käyttäjät jakavat realistisia toipumisprosessin aikaisia kamppailuja ja onnistumisen kokemuksia toisilleen (Herrick ym. 2021, Greene ym. 2023, Lookingbill ym. 2023).

Sosiaalisen median postauksissa käsitellään syömisen lisäksi syömishäiriön syitä ja sairauden puhkeamista, eri hoitovaihtoehtoja sekä sairastumisen seurauksia (Wenig ja Janetzke 2022, Lookingbill ym. 2023). Parantumiskäyttäjien tärkeimpänä tietolähteenä toimii heidän omat syömishäiriökokemukset (Wenig ja Janetzke 2022). Parantuminen kuvataan sitoutumista vaativana jatkuvana prosessina, johon kuuluu takaiskut mutta myös onnistumisen kokemukset, kuten esimerkiksi ruokailutilanteissa saavutetut henkilökohtaiset voitot kohti terveempää ruokasuhdetta (Goh ym. 2022, Greene ym. 2023, Talbot ym. 2023). Ortoreksiasta parantuvat käyttäjät kuvaavat toipumisen tapahtuvan vähitellen ja ilman "maaliviivaa", mutta esimerkiksi haastattelututkimuksessa syömishäiriökäyttäjät itse määrittivät ovatko he parantuneita vai yhä toipumisvaiheessa (Wenig ja Janetzke 2022, Talbot ym. 2023). Sisällön luokittelu yksiselitteisesti pelkästään parantumismyönteiseksi on siis haastavaa, sillä oireilu vaihtelee ja parantumisprosessin aikana syömishäiriö voi myös uusiutua tai vaihtaa muotoaan, ja sisällöntuottajan näkökulma saattaa muuttua.

Fyysisiä ja emotionaalisia kokemuksia syömishäiriön kanssa elämisestä jakamalla lisätään tietoisuutta sairaudesta, ja se on TikTok-videoissa selkeänä teemana esillä (Lookingbill ym. 2023). Käyttäjät esimerkiksi jakavat neuvoja sairastavan kanssa keskusteluun ja siihen mitä syömishäiriöstä toipuvalle ei tulisi sanoa, paljastavat sairauden epähohtokkaita puolia ja pyrkivät torjumaan syömishäiriötä ihannoivaa sisältöä (Herrick ym. 2021, Lookingbill ym. 2023). Instagramia käytetään yhtä lailla syömishäiriötietoisuuden lisäämiseen, ja lisäksi postausten avulla halutaan poistaa ennakkoluuloja ja väärinkäsityksiä sekä syömishäiriön stigmaa (Goh ym. 2022, Wenig ja Janetzke 2022). Parantumismyönteinen syömishäiriösisältö pyrkii haastamaan syömishäiriötä koskevia väärinkäsityksiä ja pitämään syömishäiriöiden vakavuuden esillä (Greene ym. 2023, Lookingbill ym. 2023). Herrickin ja kumppaneiden (2021) tutkimuksessa syömishäiriötietoisuus jaettiin neljään kategoriaan: väärinkäsitysten haastaminen, toipumisvoitot, parantumisen todellisuus ja positiivisuuden jakaminen. Opetuksellinen sisältö pyrkii rikkomaan stereotyyppioita muistuttamalla, ettei syömishäiriö esimerkiksi aina näy ulospäin tai ilmene laihuutena (Herrick ym. 2021, Goh ym. 2022, Greene ym. 2023).

Puolet Greenen ja kumppaneiden (2023) tutkimuksen TikTok-julkaisuista keskittyi avun saamiseen tai muiden sairastavien sekä syömishäiriöstä toipuvien auttamiseen. Käyttäjät kokevat parantumismyönteisen syömishäiriösisällön tarjoavan sosiaalista tukea ja luovan kannustavan yhteisön (Au ja Cosh 2022, Goh ym. 2022, Wenig ja Janetzke 2022, Greene ja Norling 2023, Greene ym. 2023, Lookingbill ym. 2023, Talbot ym. 2023). Instagramin ortoreksia keskusteluun liittyi paljon hyviä tunteita (47 %) ja rohkaisevia hashtageja kuten #foodisfuel, #edfamily, #recoveryisworthit, mikä viittaa mahdollisuuteen käyttää Instagramia syömishäiriöstä parantumisen tukena, sillä yhteisö koetaan kannustavana ja vuorovaikutteisena (Santarossa ym. 2019). Käyttäjät muistuttavat toisilleen, ettei kukaan ole sairauden kanssa yksin, ja empatiaa osoitetaan sanallisesti rohkaisevia ja toiveikkaita sanoja jakamalla (Au ja Cosh 2022, Wenig ja Janetzke 2022, Lookingbill ym. 2023). Lisäksi erilaisten toipumisvinkkien ja käytännön neuvojen jakaminen esimerkiksi pelkoruokien kohtaamiseen tai ruokailutottumuksien parantamiseen liittyen ovat tavallista aiheita (Greene ja Norling 2023, Greene ym. 2023, Talbot ym. 2023).

Potilaat jakavat kokemuksia hoito- ja sairaalajaksoista kuvailemalla tyypillisen päivän sisältöä kuvien tai videopätkien avulla, puhumalla hoitoyksikön tiukoista säännöistä tai kertomalla jostain heille tapahtuneesta, kuten kiusallisesta tilanteesta (Herrick ym. 2021, Greene ym. 2023). Syömishäiriötä käsitellään sosiaalisessa mediassa myös huumorin avulla (Herrick ym. 2021, Greene ym. 2023, Lookingbill ym. 2023). Ikävistä hoidon aikaisista tapahtumista tehdään koomisia videoita, vaikka muistot voivatkin olla raskaita, ja syömishäiriöstä kerrotaan mustaa huumoria ja TikTok-trendejä hyödyntäen (Herrick ym. 2021, Greene ym. 2023). Sisällöntuottajat personoivat syömishäiriön joskus myös ystäväksi tai viholliseksi, ja he hyödyntävät personointia kertoessaan syömishäiriöstä ja siitä, miltä sen kanssa eläminen todellisuudessa näyttää ja tuntuu (Herrick ym. 2021, Greene ym. 2023).

Parantumismyönteisessä sosiaalisessa mediassa kritisoidaan dieetikulttuuria (Greene ja Norling 2023, Greene ym. 2023, Talbot ym. 2023). Dieetikulttuuri normalisoi vääristyneitä ajattelutapoja ja käsityksiä terveydestä, ja usein dieetikulttuurin ongelmalliset kauneus- ja laihuusihanteet yhdistettiin syömishäiriöiden kehittymiseen ja ylläpitämiseen (Greene ym. 2023, Talbot ym. 2023). Tämän vuoksi käyttäjät korostivat, että parantumisen edistämiseksi on tärkeää unohtaa vanhat

periaatteet ja lähestyä syömistä joustavammalla tavalla luopumalla esimerkiksi ruokien jaottelusta "hyviin" ja "huonoihin" ja lopettaa perustelujen tai luvan etsiminen syömiselle (Talbot ym. 2023). Toisaalta myös dieetikulttuuria ja syömishäiriöitä edistävää sisältöä, kuten laihdutuspuhetta, laihojen kehojen ihannointia ja rajoittavia ruokavalioita esiintyi #recovery aihetunnisteissa TikTok videoissa (Greene ym. 2023). Parantumisen kannalta hyödyttömäksi koetaan dieetikulttuurista puhuminen, kun sisällössä käsitellään laihuutta ja laihduttamista (Au ja Cosh 2022). Käyttäjät voivat altistua dieetikulttuuria edistävälle sisällölle parantumismyönteisessä yhteisössä, koska julkaisuihin voidaan merkitä virheellisesti aihetunnisteita, jotka eivät vastaa postauksen sisältöä (Au ja Cosh 2022). Myös yhteiskunnassa esiintyvistä laajemmista ongelmista kuten läskifobiasta ja painostigmasta esiintyi keskustelua syömishäiriöiden ja niistä parantumisen yhteydessä (Greene ja Norling 2023, Greene ym. 2023).

Parantumismyönteinen sisältö on positiivista sekä inspiroi ja motivoi toipumaan (Santarossa ym. 2019, Herrick ym. 2021, Au ja Cosh 2022, Goh ym. 2022). Käyttäjät tekevät motivoivia TikTok-videoita muille syömishäiriön kanssa kamppaileville tai siitä parantuville, ja nämä positiiviset videot voivat rohkaista katsojia jatkamaan omaa parantumisprosessia (Herrick ym. 2021). Itsensä hyväksyminen nousi Gohin ja kumppaneiden tutkimuksessa (2022) esiin yhtenä Instagram julkaisujen keskeisenä teemana. Käyttäjät kertovat julkaisuissa itsekritiikin ja negatiivisen minäpuheen vähenemisestä sekä oman kehon hyväksymisestä (Goh ym. 2022). Esimerkiksi jooga ja taide voivat auttaa paremman suhteen muodostamisessa itseen, mikä taas on oleellista toipumisprosessin kannalta (Goh ym. 2022). Syömishäiriön lisäksi parantumiskäyttäjät käsittelevät julkaisuissaan myös tietoisuustaitoja, itsensä rakastamista sekä kertoivat positiivisia ajatuksia ja kokemuksia (Wenig ja Janetzke 2022). Oman parantumisprosessin dokumentointi muistuttaa terapeuttisen kirjoittamisen prosessia, ja tätä voisi olla mahdollista hyödyntää syömishäiriöiden hoidossa (Goh ym. 2022).

Käyttäjien mukaan parantumismyönteisen syömishäiriösisällön kuluttamiseen liittyviä riskejä on liiallisen ajankäytön lisäksi myös sisällön kuormittavuus ja seuraajien kanssa vuorovaikutuksessa olemisen vaativuus (Wenig ja Janetzke 2022). Parantumistilien käyttäjät kertoivat Instagramin ne-

gatiivisista vaikutuksista mielenterveydelle, minkä syynä voi olla esimerkiksi se, että parantumiseen keskittyvät tilit saattavat jakaa myös postauksia, jotka triggeröivät eli laukaisevat syömishäiriökäyttäytymistä (Au ja Cosh 2022, Wenig ja Janetzke 2022). Triggerinä voi toimia esimerkiksi ruokakuvat, kuvat sairaasta kehosta sekä painosta ja kaloreista puhuminen (Au ja Cosh 2022). Vertailu muihin käyttäjiin syödyn ruoan, syömishäiriön vakavuuden, ulkonäön tai toipumisen edistymisen perusteella koetaan huonoksi parantumiselle (Au ja Cosh 2022). Instagram koetaan myös haitallisena sen pinnallisuuden ja epätodellisuuden vuoksi, sillä kuvissa esiintyy usein täydellisiä vartaloita ja parhaita paloja elämästä (Wenig ja Janetzke 2022). Toipumisesta annettu kuva ei välttämättä vastaa todellisuutta, vaan ongelmia saatetaan piilottaa, ja sen lisäksi vuoro-vaikutus tai ihmissuhteet eivät Instagramissa ole kovin syvällisiä (Wenig ja Janetzke 2022).

5.3 Syömishäiriötä ihannoiva sisältö (pro-anorexia, pro eating disorder)

Syömishäiriötä edistävä sosiaalisen median sisältö pitää syömishäiriötä tietynlaisena elämäntapana ja kannustaa syömishäiriön ylläpitämiseen tai kehittämiseen, eikä sairauden aiheuttavia terveyshaittoja huomioida (Lookingbill ym. 2023). Thinspiration eli thinspo tarkoittaa alipainoisten ja laihojen kehojen ihannoitua. Sisältöä kuluttamalla inspiroidaan omaa syömishäiriötä ja haetaan motivaatiota laihduttamiseen. Meaninspiration eli meanspo tarkoittaa myös eräänlaista thinspiraatiota, mutta motivoinnissa käytetään hyvin ankaraa ja negatiivista puhetta. Syömishäiriötä edistävään sisältöön liittyy kalorien laskeminen, liikuntamäärien kertominen ja ruokien kuvaaminen. WIEIAD-videot ovat tyypillisiä sekä syömishäiriötä ihannoivassa että parantumismyönteisessä sosiaalisen median sisällössä, mutta syömisestä ja ruoasta koettu syyllisyys liittyy syömishäiriötä ihannoivaan sisältöön (Lookingbill ym. 2023).

Fitzsimmons-Craftin ja kumppaneiden tutkimuksessa (2020) laihuutta korostavan kehonkuvasällön näkeminen, seuraaminen ja julkaiseminen oli yleisintä Instagramissa. Pro-anorektisen sisällön tunnistaa selkeistä häiriintyneen syömiskäyttäytymisen piirteistä, kuten itsensä nälkiinnyttämisestä ja laihdutusvinkkien jakamisesta, esimerkiksi ohjeesta syödä jääpaloja nälän sietä-

miseksi (Blackburn ja Hogg 2024). Painosta ja painotavoitteista puhutaan syömishäiriötä ihannoivassa sisällössä, kun taas parantumismyönteisessä yhteisössä numeroista kuten syödyistä kalorimääristä tai painosta puhumista vältetään (Wenig ja Janetzke 2022, Lookingbill ym. 2023).

5.4 Syömishäiriöyhteisöt

Suurin osa TikTokin ja Instagramin sisällöntuottajista ja -kuluttajista on nuoria, naissukupuolisia sekä yleisimmin myös valkoihoisia (Santarossa ym. 2019, Herrick ym. 2021, Au ja Cosh 2022, Goh ym. 2022, Greene ym. 2023, Lookingbill ym. 2023). Toisaalta tutkimuksissa myös valitusti rajattiin kohderyhmäksi vain naiset tai otettiin pelkästään naisoletettujen vastaukset mukaan tutkimukseen, sillä miehiä tai transsukupuolisia osallistujia oli vain vähän ja näillä ryhmillä syömishäiriö sekä siihen liittyvät kokemukset ovat tyypillisesti erilaisia kuin naisilla (Fitzsimmons-Craft ym. 2020, Blackburn ja Hogg 2024). Aun ja Coshin tutkimuksessa (2022) eräs syömishäiriöyhteisön jäsen totesi: ”Mielestäni se luo stigmaa, suurin osa tämän yhteisön ihmisistä on valkoihoisia ja alipainoisia.” Yksi Instagramin haaste käyttäjien mielestä onkin erilaisten kehotyyppien, sukupuolten ja etnisten taustojen aliedustus (Au ja Cosh 2022).

Syömishäiriötä sairastavat tai siitä parantuvat kertovat, että parantumiseen keskittyvän Instagramin tilin perustamisen syynä on ollut esimerkiksi kokemus riittämättömästä tuesta tai halu olla vuorovaikutuksessa muiden samassa tilanteessa olevien kanssa (Wenig ja Janetzke 2022). Instagramissa käyttäjät keskustelevat kokemuksistaan yksityisviestien, julkaisujen sekä myös Instagramin ulkopuolisten kanavien kautta (Wenig ja Janetzke 2022). Sosiaalisen median avulla parantumistilin käyttäjän on mahdollista sekä vastaanottaa apua että antaa tukea muille (Wenig ja Janetzke 2022). Instagramia käytetään muiden samassa tilanteessa olevien löytämiseen, oman ja toisten käyttäjien parantumisen seuraamiseen sekä sen aikaisten ajatusten, haasteiden ja kokemusten jakamiseen (Au ja Cosh 2022). Sosiaalisen median käyttäjät kertovat yhdeksi syyksi kuulua syömishäiriöyhteisöön halun nähdä realistisia esimerkkejä toipumisesta (Au ja Cosh 2022, Wenig ja Janetzke 2022). Tunteita ja pohdintoja jaetaan samanhenkisten ihmisten kanssa, ja käyttäjät kokevat yhteisön antavan motivaatiota omalle parantumisprosessille (Au ja Cosh 2022, Wenig ja Janetzke 2022).

Anonymiteetin arvostaminen ja verkossa tapahtuvan tuen hyvä saavutettavuus, eli ajasta ja paikasta riippumattomuus, voi selittää osin ilmiötä, jossa nuoret naiset välttävät terveydenhuoltoon hakeutumista ja hakevat apua syömishäiriöön sen sijaan internetistä (Wenig ja Janetzke 2022). Syynä kuulua Instagramin parantumisyhteisöön voi olla sen käyttäminen ammattimaisen hoidon rinnalla tai vaihtoehtona sille (Au ja Cosh 2022). Parantumisyhteisö on helposti saavutettavissa ja voi tarjota tukea esimerkiksi silloin, jos ammattiapu ei ole mahdollista taloudellisista syistä joutuessaan (Au ja Cosh 2022). Toisaalta parantumiskäyttäjät mieltävät terapian syömishäiriöhoidon perustaksi eikä sosiaalista mediaa pidetä hoidon korvikkeena, vaan ammattilaisten hoitoa arvostetaan ja muita kannustetaan ottamaan ammattilaisten tarjoamaa apua myös vastaan (Goh ym. 2022, Wenig ja Janetzke 2022).

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Syömishäiriöitä ja häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä esiintyy myös parantumismyönteisessä syömishäiriöyhteisössä. Gohin ja kumppaneiden tutkimuksessa (2022) jopa 42 % parantumiseen liittyvistä Instagram julkaisuista viittasi syömishäiriön psykologisiin ja käyttäytymiseen liittyviin merkkeihin, kuten laihduttamiseen, häiriintyneeseen kehonkuvaan, alhaiseen itsetuntoon tai syömisen aiheuttamaan ahdistukseen. Parantumiseen liittyvissä postauksissa lähes kolmasosalla käyttäjistä ilmeni vähintään yksi syömishäiriön oire (Goh ym. 2022). Aun ja Coshin tutkimuksessa (2022) parantumismyönteisen yhteisön käyttäjillä syömishäiriön esiintyvyys oli korkeampi kuin väestössä muuten. Syömishäiriön diagnostiset kriteerit täyttyisivät tutkimuksen perusteella noin 30 %:lla (Au ja Cosh 2022). Toisaalta ero on huomattava syömishäiriötä ihannoiviin yhteisöihin verrattuna, jossa kliinisen tai subkliinisen syömishäiriön esiintyvyys on yli 80 % (Fitzsimmons-Craft ym. 2020).

Altistuminen syömishäiriötä ihannoivalle TikTok-sisällölle vähensi merkittävästi osallistujien tyytyväisyyttä kehonkuvaan ja lisäsi ulkonäköihanteiden sisäistystä (Blackburn ja Hogg 2024). TikTokiin käyttöajalla ei havaittu tilastollista yhteyttä häiriintyneen syömiskäyttäytymisen lisääntymiseen, mutta päivittäin TikTokia eniten käyttävien keskimääräiset EAT-26 -kyselyn tulokset olivat lähellä kliinisen syömishäiriön raja-arvoa, mikä viittaa siihen, että yli kahden tunnin päivittäinen TikTokiin käyttö voi olla yhteydessä rajoittavaan syömishäiriökäyttäytymiseen (Blackburn ja Hogg 2024). Toisaalta lyhyetkin altistumisajat olivat riittäviä vaikuttamaan negatiivisesti kehonkuvaan ja laihuusihanteen sisäistämiseen (Blackburn ja Hogg 2024).

Lookingbillin ja kumppanien (2023) mukaan parantumismyönteiset TikTok-videot olivat tarkempia ja informatiivisempia kuin syömishäiriöitä ihannoivat sisällöt, jotka sisälsivät eniten harhaanjohtavaa tietoa. Käyttäjät sitoutuivat kuitenkin yhtä paljon informatiivisiin ja harhaanjohtaviin videoihin, mikä viittaa siihen, ettei virheellinen tieto yksinään tee TikTok-videoista viraaleja (Lookingbill ym. 2023). Toisaalta Greene ja Norling (2023) tutkimuksessa kehon tarkkailuun liittyviin

TikTok-videoihin sitoutuminen oli korkeampaa ja dieetikulttuurikritiikkiä sisältäviin videoihin alhaisempaa verrattuna julkaisuihin, jotka eivät sisältäneet kehon tarkkailua tai dieetikulttuurikritiikkiä. Tulokset viittaavat siihen, että TikTokissa suuremman yleisön tavoittaa syömishäiriöitä mahdollisesti edistävä sisältö riippumatta tiedon oikeellisuudesta.

6.2 Pohdinta

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli koota tutkimustietoa syömishäiriöihin liittyvistä sosiaalisen median sisällöistä yhteen. Tutkimusten mukaan Instagramin ja TikTokin syömishäiriöitä käsittelevä sisältö voidaan jakaa parantumismyönteiseen sekä syömishäiriöitä ihannoivaan sisältöön. Parantumismyönteinen sisältö kannustaa toipumiseen, lisää syömishäiriötietoisuutta, kuvaa toipumisprosessia erilaisine vaiheineen ja korostaa sosiaalisen tuen merkitystä syömishäiriöstä parantumisessa (Herrick ym. 2021, Au ja Cosh 2022, Goh ym. 2022, Wenig ja Janetzke 2022, Greene ym. 2023, Greene ja Norling 2023, Lookingbill ym. 2023, Talbot ym. 2023). Syömishäiriöitä ihannoiva sisältö vastaavasti romantisoi syömishäiriöitä elämäntapana, ja sisällölle tyypillistä on laihdutusvinkkien jakaminen, ruoan rajoittaminen ja laihojen kehojen ihannointi (Fitzsimmons-Craft ym. 2020, Lookingbill ym. 2023, Blackburn ja Hogg 2024).

Toisaalta parantumismyönteisissä julkaisuissa esiintyy myös syömishäiriöiden merkkejä. Toipumista edistäviä aihetunnisteita sisältävät videot pitivät sisällään usein myös syömishäiriökäyttäytymistä, kuten kalorirajoitteita, eli raja parantumista edistävän ja syömishäiriöitä ihannoivan syömishäiriöyhteisöjen välillä on hyvin häilyvä, mikä lisää sosiaalisesta mediasta syömishäiriölle tukea etsivien riskiä altistua syömishäiriökäyttäytymistä aktivoivalle sisällölle (Greene ym. 2023). Koska tutkimukset olivat poikkileikkaustutkimuksia, sosiaalisen median vaikutuksia syömishäiriöstä parantumiseen voidaan kirjallisuuskatsauksessa arvioida vain tutkimuksiin valikoitujen julkaisujen ja käyttäjien kertomien kokemusten perusteella. Syömishäiriösisällön kulutuksen ja syömishäiriöiden kehittymisen välillä on kaksisuuntainen suhde, eli on epäselvää, voiko sisällön kuluttaminen laukaista syömishäiriön vai houkutteleeko yhteisöt pääasiassa jo sairastuneita puo-

leensa. Selvää on kuitenkin, että syömishäiriösisältö voi vahvistaa negatiivisia käyttäytymismalleja ja ajattelutapoja ruoka- ja kehosuhteessa (Fitzsimmons-Craft ym. 2020, Au ja Cosh 2022, Greene ja Norling 2023, Greene ym. 2023, Lookingbill ym. 2023, Blackburn ja Hogg 2024).

Sosiaalisen median syömishäiriösisältö voi vahvistaa myös syömishäiriöihin liittyviä stereotyyppioita, vaikka sisällöntuottajat pyrkivätkin niitä tietoisesti vähentämään (Herrick ym. 2021, Goh ym. 2022, Wenig ja Janetzke 2022, Greene ym. 2023). Tutkimusten mukaan syömishäiriötä sairastava sosiaalisen median käyttäjä on tyypillisesti nuori, laiha ja vaalea nainen, mikä ylläpitää stereotyyppistä kuvaa syömishäiriöistä ja saattaa sulkea yhteisön ulkopuolelle niitä, jotka eivät vastaa tätä kuvaa. Tämän seurauksena syömishäiriöyhteisöjen inklusiivisuus voi kärsiä, ja samalla ylläpidetään haitallisia mielikuvia siitä, keitä syömishäiriöt koskettavat ja millaiselta toipumisen tulisi näyttää. Stereotyyppiat voivat myös vaikeuttaa avun hakemista (Fitzsimmons-Craft ym. 2020).

Sosiaalinen media tarjoaa potentiaalisen alustan parantumismyönteiselle yhteisölle, mutta voi joskus paradoksaalisesti ylläpitää haitallista syömishäiriökäyttäytymistä, jos julkaisut sisältävät syömishäiriötä ihannoivia piirteitä. Lookingbill kumppaneineen (2023) luokitteli WIEIAD-videot syömishäiriötä ylläpitäväksi sisällöksi, mutta WIEIAD-sisältöä esiintyy kuitenkin myös parantumismyönteisessä yhteisössä. Ruokaan liittyvän sisällön yleisyys sekä parantumismyönteisessä että syömishäiriötä ihannoivassa yhteisössä on toisaalta oletettua ruokasuhteen häiriintymisen liittyessä keskeisesti sairauteen. Vaikka sisällöntuottaja olisikin määritellyt tilin tai julkaisunsa parantumismyönteiseksi, voi seuraaja silti altistua triggeröivälle sisällölle. Käyttäjät tunnistavat myös itse sisällön kuluttamiseen liittyviä riskejä ja negatiivisia vaikutuksia (Au ja Cosh 2022, Wenig ja Janetzke 2022).

Sosiaalinen media toimii vertaistuen kanavana, jossa yksilöt voivat jakaa kokemuksiaan, löytää muita samassa tilanteessa olevia ja saada sosiaalista tukea sekä motivaatiota parantumisprosessilleen (Au ja Cosh 2022, Goh ym. 2022, Wenig ja Janetzke 2022, Greene ja Norling 2023, Greene ym. 2023, Lookingbill ym. 2023, Talbot ym. 2023). Parantumismyönteinen yhteisö luo tilan toipumista edistäville keskusteluille, ja voi toimia tukena ja apuna parantumisessa sekä ammattimai-

sen hoidon pariin hakeutumisessa (Au ja Cosh 2022, Wenig ja Janetzke 2022). Toisaalta sosiaalista tukea ja yhteenkuuluvuuden tunnetta saatetaan hakea myös syömishäiriöitä ihannoivista yhteisöistä (Lookingbill ym. 2023). Syömishäiriöyhteisöön kuulumisen voi vahvistaa kokemusta, jossa syömishäiriö on osa identiteettiä. Sairaudesta voi olla vaikeampaa luopua ja parantua, jos on jatkuvasti yhteisön kautta vuorovaikutuksessa syömishäiriötä sairastavien tai siitä parantuvien kanssa sekä kuluttaa syömishäiriösisältöä, vaikka se olisikin parantumismyönteistä.

Koska sosiaalisen median kautta jaetaan nykyään paljon tietoa ja erityisesti nuorten keskuudessa sen rooli on hyvin merkittävä, myös terveydenhuollon ammattilaisten tulisi jatkossa pohtia sosiaalisen median hyödyntämistä nuorten ikäryhmien tavoittamisessa ja tiedon jakamisessa (Lookingbill ym. 2023). Ammatillaisen voi olla myös hyödyllistä tietää, millaista sosiaalisen median sisältöä syömishäiriötä sairastavat kuluttavat. Parantumismyönteinen syömishäiriöyhteisö voi osaltaan vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi hoitomyöntyvyyteen, sillä yhteisö kannustaa parantumiseen ja avun vastaanottamiseen. Hoitohenkilökunta voi myös oppia lisää syömishäiriöistä potilaiden Instagramissa ja TikTokissa kertomien kokemusten kautta (Goh ym. 2022, Greene ja Norling 2023).

Tutkimusten luotettavuutta heikentää sosiaalisen median julkaisujen kerääminen otoksiin aiheutunnisteiden takaa, sillä valikoidut tunnisteet eivät välttämättä luo todellista kokonaiskuvaa syömishäiriöihin liittyvästä sosiaalisen median sisällöstä. Lisäksi esimerkiksi ovelia kirjoitusasuja tai miellelyhtymiä hyödyntämällä (#edrec0very, #ednotsheran) käyttäjät välttelevät sisällön sensurointia tai poistamista, sillä Instagram ja TikTok ohjeistavat ilmiantamaan yhteisönormien vastaisen sisällön, kuten syömishäiriöihin kannustavan sisällön (Greene ja Norling 2023). Syömishäiriöihin liittyviä aiheutunnisteita on siis hyvin paljon tutkimuksissa käsiteltyjen lisäksi. Tutkimuksissa ei myöskään ole voitu tarkastella yksityisiä käyttäjätilejä ja niiden tuottamaa sisältöä, mikä saattaa erota julkisten tilien jakamasta sisällöstä esimerkiksi henkilökohtaisemmalla näkökulmalla sairastamiseen tai syömishäiriöstä toipumiseen. Haasteena on myös, että syömishäiriösisältöjen teemojen analysointimenetelmät eroavat toisistaan ja syömishäiriö tai häiriintynyt syömiskäyttäytyminen on osassa tutkimuksista tutkittavan itse identifioima tai vaihtoehtoisesti tutkijan tekemä päätelmä julkaisujen pohjalta.

6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Kirjallisuuskatsauksen perusteella sosiaalinen media voi toimia sekä toipumisen tukena että altistaa häiriintyneelle syömiskäyttäytymiselle. Vaikka Instagram ja TikTok pyrkivät rajoittamaan syömishäiriöitä ihannoivaa sisältöä, tarvittaisiin vielä tiukempia moderointikäytäntöjä, jos haitallisen sisällön jakaminen haluttaisiin estää. Sosiaalisen median hyödyntämistä ammattilaisten tarjoaman hoidon rinnalla olisi mielenkiintoista tutkia lisää, sillä suuri osa käyttäjistä kokee yhteisön tarjoaman tuen merkittäväksi osaksi parantumisprosessia sekä ammattiavun ensisijaiseksi hoitomuodoksi.

Sosiaalisen median syömishäiriösisältöjä ja niissä esiintyviä teemoja olisi hyödyllistä tutkia yhteisillä tutkimusmenetelmillä tutkimusten vertailukelpoisuuden parantamiseksi. Lisätutkimusta tarvitaan myös Instagramin ja TikTokin vaikutuksista syömishäiriöstä parantumiseen. Sosiaalisen median syömishäiriöyhteisöön kuulumisen ja syömishäiriöstä toipumisen välistä syy-seuraussuhdetta on tarpeen tutkia tulevaisuudessa seuranta- tai pitkittäistutkimusten avulla.

Lähteet

Au ES, Cosh SM. Social media and eating disorder recovery: An exploration of Instagram recovery community users and their reasons for engagement. *Eating Behaviors* 2022;46:101651.

doi:10.1016/j.eatbeh.2022.101651

Blackburn MR, Hogg RC. #ForYou? the impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards. *PLoS ONE* 2024;19:e0307597.

doi:10.1371/journal.pone.0307597

Devoe D, Han A, Anderson A, ym. The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorders: A systematic review. *Int J Eat Disord* 2023;56:5–25. doi:10.1002/eat.23704

DNA Digitaalinen elämä 2024 -tutkimus. https://corporate.dna.fi/documents/94506/11594975/DNA%20Digitaalinen%20el%C3%A4m%C3%A4%202024_open_p%C3%A4ivitetty.pdf/79cc29d9-a9ed-a469-413d-3f9f1c0f7ef2?t=1726658247803 (Luettu 27.11.2024)

DNA Koululaistutkimus. https://corporate.dna.fi/documents/94506/11594975/Koululaistutkimus_2024_final.pdf/6bf189ae-def9-b181-b613-34119442842c?t=1712909624227 (Luettu 27.11.2024)

Fitzsimmons-Craft EE, Krauss MJ, Costello SJ, Floyd GM, Wilfley DE, Cavazos-Rehg PA. Adolescents and young adults engaged with pro-eating disorder social media: eating disorder and comorbid psychopathology, health care utilization, treatment barriers, and opinions on harnessing technology for treatment. *Eat Weight Disord* 2020;25:1681–1692. doi:10.1007/s40519-019-00808-3

Goh AQY, Lo NYW, Davis C, Chew ECS. #EatingDisorderRecovery: a qualitative content analysis of eating disorder recovery-related posts on Instagram. *Eat Weight Disord* 2022;27:1535–1545.

doi:10.1007/s40519-021-01279-1

Greene AK, Norling HN. "Follow to *actually* heal binge eating": A mixed methods textual content analysis of #BEDrecovery on TikTok. *Eating Behaviors* 2023;50:101793. doi:10.1016/j.eat-beh.2023.101793

Greene AK, Norling HN, Brownstone LM, Maloul EK, Roe C, Moody S. Visions of recovery: a cross-diagnostic examination of eating disorder pro-recovery communities on TikTok. *J Eat Disord* 2023;11:109. doi:10.1186/s40337-023-00827-7

Herrick SSC, Hallward L, Duncan LR. "This is just how I cope": An inductive thematic analysis of eating disorder recovery content created and shared on TIKTOK using # EDRECOVERY. *Intl J Eating Disorders* 2021;54:516–526. doi:10.1002/eat.23463

Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image* 2016;17:100–110. doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Häkkinen L, Raevuori A. Lasten ja nuorten syömishäiriöt lisääntyneet ja oireilu vaikeutunut korona-aikana. *Läketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 2022;2022;138(6):469-:

Instagram. Tietoja Instagramista. <https://help.instagram.com/424737657584573> (Luettu 30.11.2024a)

Instagram. Toiminta, avainsanat ja paikkasivut. https://help.instagram.com/276195913902382/?helpref=hc_fnav (Luettu 30.11.2024b)

Instagram. Yksityisyysasetukset ja -tiedot. https://help.instagram.com/196883487377501/?helpref=hc_fnav (Luettu 30.11.2024c)

Lookingbill V, Mohammadi E, Cai Y. Assessment of Accuracy, User Engagement, and Themes of Eating Disorder Content in Social Media Short Videos. *JAMA Netw Open* 2023;6:e238897.

doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.8897

Ruuska J. Syömishäiriöt. Duodecim terveyskirjasto. 2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01320> (Päivitetty 11.10.2022)

Ruusunen, A. Syömishäiriöt ja psykiatrisen potilaan ravitsemus. Teoksessa: Mutanen M, Niinikoski H, Schwab U, Uusitupa, M (toim.). Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus oy Duodecim 2021 s. 552–559.

Sanastokeskus. Sosiaalisen median sanasto. Helsinki: Sanastokeskus TSK ry, 2010. https://sanastokeskus.fi/tiedostot/pdf/Sosiaalisen_median_sanasto.pdf (Luettu 26.11.2024)

Santarossa S, Lacasse J, Larocque J, Woodruff SJ. #Orthorexia on Instagram: a descriptive study exploring the online conversation and community using the Netlytic software. *Eat Weight Disord* 2019;24:283–290. doi:10.1007/s40519-018-0594-y

Statista. Daily time spent on social networking by internet users worldwide from 2012 to 2024. 2024b. <https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/> (Luettu 30.11.2024)

Statista. Most popular social networks of teenagers in the United States from fall 2012 to fall 2023. 2023. <https://www.statista.com/statistics/250172/social-network-usage-of-us-teens-and-young-adults/> (Luettu 6.11.2024)

Statista. Most popular social networks worldwide as of April 2024, by number of monthly active users. 2024c. <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/> (Luettu 30.11.2024)

Statista. TikTok reach in the United States as of May 2023, by age group. 2024a. <https://www.statista.com/statistics/1095196/tiktok-us-age-gender-reach/> (Luettu 6.11.2024)

Suokas J, Rissanen A. Syömishäiriöt ja muut syömiskäyttäytymisen häiriöt. Teoksessa: Lönnqvist J, Henriksson M, Marttunen M, Partonen T, Aalberg V. Psykiatria. (15. painos). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 2021 s. 482–506.

Syömishäiriöt: Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenpsykiatriyhdistys ry:n, Suomen Nuorisopsykiatrinen yhdistys ry:n ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2024. www.kaypa-hoito.fi (Viitattu 12.11.2024).

Talbot CV, Campbell CER, Greville-Harris M. “Your struggles are valid, you are worthy of help and you deserve to recover”: narratives of recovery from orthorexia nervosa. *Eat Weight Disord* 2023;28:25. doi:10.1007/s40519-023-01554-3

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tautiluokitus ICD-10. (3. painos). Mikkeli: WHO 2011. s. 267. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80324/15c30d65-2b96-41d7-aca8-1a05aa8a0a19.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Luettu 4.11.2024)

TikTok. How TikTok recommends videos #ForYou. <https://newsroom.tiktok.com/en-us/how-tiktok-recommends-videos-for-you> (Päivitetty 18.6.2020)

TikTok. Sinulle-syötteen soveltuvuusstandardit. <https://www.tiktok.com/community-guidelines/fi/fyf-standards> (Luettu 27.11.2024)

Tilastokeskus. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö sukupuolen ja ikäluokan mukaan, 2013–2023. (Luettu 30.11.2024)

Wenig V, Janetzke H. "That You Just Know You're Not Alone and Other People Have Gone through It Too." Eating Disorder Recovery Accounts on Instagram as a Chance for Self-Help? A Qualitative Interview Study among People Affected and Self-Help Experts. *Int J Environ Res Public Health* 2022;19:11334. doi:10.3390/ijerph191811334

Liitteet

Liite 1. Tiedonhaun kuvaus.

Tietokanta	Hakulauseke	Hakutulokset	Otsikon perusteella valitut	Tiivistelmän perusteella valitut	Koko tekstin perusteella valitut
PubMed (14.10.2024)	("social media*" [Title/Abstract] OR TikTok [Title/Abstract] OR Instagram [Title/Abstract]) AND ("eating disorder recovery*" OR "pro-eating disorder*" OR "pro-ana" OR "pro-anorexia" OR "pro-recovery") Kieli: englantia	44	21	12	11

Liite 2. Kokoomataulukko sosiaalisen median syömishäiriösisällöistä tehdyistä tutkimuksista.

Viite	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto	Tutkimusmenetelmät	Tärkeimmät tulokset
Wenig & Jannetzke 2022	Tutkia miten syömishäiriöpotilaat käyttävät Instagramia, vuorovaikuttavat keskenään ja voiko toipumistili olla itseavun keino	Instagramin parantumiskäyttäjät (n=6) ja itseavun asiantuntijat (n=2)	Puolistrukturoitu haastattelu	Käyttäjillä on halu auttaa jakamalla kokemuksia, sekä saada ja vastaanottaa vertaistukea. Motivaatio; toipumistili voisi edesauttaa hoitoon hakeutumista. Riskit; negatiiviset vaikutukset mielenterveyteen ja parantumiseen sekä kohtuuton ajankäyttö
Fitzsimmons-Craft ym. 2020	Tutkia sosiaalisessa mediassa laihuutta ihannoivalle kehonkuvasisällölle altistumista ja esiintyviä syömishäiriödiagnooseja sekä sairautteen liittyvää elämänlaatua ja psykiatrisia liitännäissairauksia	15–25-vuotiaita nuoria yhdysvaltalaisia naisia (n=405), rekrytointi: Instagram, Facebook, Twitter ja Reddit,	Poikkileikkaus verkkokysely, SWED	84 % raportoi oireista, jotka täyttivät kliinisen tai subkliinisen syömishäiriön kriteerit. Näistä hoitoa saanut vain 14 %. Yleisimpiä syitä olla hakatumatta hoitoon: uskomus, ettei ongelma ole tarpeeksi vakava tai ajatus, että pitäisi itse pystyä auttamaan itseään. Suurin osa osallistujista koki, että sosiaalista mediaa ja teknologiaa voitaisiin hyödyntää syömishäiriöiden hoidossa.
Lookingbill ym. 2023	Määritellä yhteys teemojen, tiedon oikeellisuuden ja käyttäjien syömishäiriösisältöön sitoutumisen välillä TikTokissa	20 TikTok videota kymmenen suosituksen aiheutunneen takaa (n=200)	Temaattinen analyysi, käyttäjien sitoutumismittarit (näyttökerrat, tykkäykset, kommentit, jaot) ja sisällönluojan ominaisuudet	Sisällöstä 62 % parantumista edistävää, 29.5 % syömishäiriöitä edistävää ja 8.5 % syömishäiriöitä vastustavaa. Käyttäjien sitoutuneisuudessa ei havaittu merkittäviä eroja näiden sisältöjen välillä. Parantumista edistävän luokan videot paikkansapitävämpiä kuin muiden luokkien sisältö. Neljä pääteemaa: syömishäiriöiden kehittymiseen tai ylläpitämiseen kannustaminen, fyysisten tai emotionaalisten kokemusten jakaminen, toipumista koskevien kertomusten jakaminen, sosiaalinen tuki.
Goh ym. 2022	Analysoida syömishäiriöiden parantumismyönteistä sisältöä Instagram-postauksien lainausten ja kuvien avulla	600 viimeisintä postusta aiheutunneilla #EDrecovery ja #Eating-	Laadullinen sisältöanalyysi	Suurin osa postauksista liittyi ruokaan (49.6 %), si-taateihin (24.2 %) tai ihmisiin (22.7 %). Kuusi teemaa: parantuminen prosessina, itsensä hyväksyminen, motivaatio, hoidon rooli, tietoisuuden lisääminen ja stigman poistaminen, kannustavan yhteisön luominen. Parantumismyönteiseksi sisällöksi luokit-

Viite	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto	Tutkimusmenetelmät	Tärkeimmät tulokset
		DisorderRecovery, lopullinen aineisto n=405		telusta huolimatta postauksissa korkea syömishäiriökäyttäjien esiintyvyys ja avunhaun vähäinen esiintyvyys.
Greene & Norling 2023	Analysoida TikTokin BED-yhteisön sisältöä, teemoja ja niihin sitoutumista sekä arvioida sosiaalisen median merkitystä syömishäiriöstä toipuneissa	#BEDrecovery sisältävät postaukset vuoden ajalta 2021-2022 (n=1074)	Kvantitatiivinen sisältöanalyysi, laadullinen temaattinen analyysi	Kuusi teemaa: ruokavaliot ja ruokailutavat, apu ja tuki, mielenterveys, dieetikulttuuri kritiikki, kehon seuranta, fitness.
Blackburn & Hogg 2024	Tutkia pro-anoreksia TikToksivälillä altistuneiden vaikutusta kehonkuvaan ja yhteiskunnan kauneusstandardien sisäistämiseen	18-28-vuotiaita naisia (n=273), satunnaistettu koeryhmä n=126, kontrolliryhmä n=147	Kyselytutkimus, EAT-26, ORTO-15, BISS, SATAQ-4	Pro-anoreksia sisällölle altistuneilla eniten kehoittävyyden vähentymistä ja kauneusstandardien sisäistämistä. Myös kontrolliryhmässä tilastollisesti merkitsevä kehonkuvan tyytyväisyyden väheneminen neutraalin TikTok-sisällön katselun jälkeen.
Santarossa ym. 2019	Tutkia ortoreksia keskustelua, kuvia ja käyttäjien biografiaita Instagramissa	Viikon ajalta #orthorexia postaukset, tekstianalyysi n=4533, kuvanalyysi n=145, yksittäiset käyttäjät n=63	Tekstianalyysi Netlytic-ohjelmalla, kuvien sisältöanalyysi, julkaisijoiden Instagram elämäkertojen kategorisointi	Yleisimmin käytetyt sanat <i>love</i> (n=535) ja <i>#edrecovery</i> (n=425). Luokitelluista sanoista (47 %) kuvaa hyviä tunteita. Kuvien teemoina ruoka (68 %) ja ihmiset (13 %). Julkaisijoista 84 % naisia. 41 % mainitsi syömishäiriöstä parantumisen Instagram-elämäkerrassaan.
Au & Cosh 2022	Tutkia Instagramin parantumis-yhteisön käyttäjien ominaisuuksia, sitoutumisen syytä sekä koettuja hyödyllisiä ja hyödyttömiä vaikutuksia	Vastaajat n=163, (naiset n=146, ikä 16-55)	Laadullinen sekamenetelmätutkimus verkkokyselynä, EDE-Q	Otoksessa enemmän syömishäiriöoireilua kuin väestössä. 29 % täyttäisi kliinisen syömishäiriön diagnostiset kriteerit. Yhteisöön kuulumisen syynä sosiaalinen tuki ja hyväksyntä. Yhteisöllisyys koettiin hyödylliseksi, triggeröivä sisältö ja vertailu hyödyttömiksi.

Viite	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto	Tutkimusmenetelmät	Tärkeimmät tulokset
Herrick ym. 2021	Tutkia TikTokissa luotua ja jaettua syömishäiriöstä toipumiseen liittyvää sisältöä	Ensimmäiset 150 aihetunnisteen #EDrecovery postausta	Systemaattinen katsaus, induktiivinen temaattinen analyysi	TikTokkia käytetään henkilökohtaisten toipumiskemusten jakamiseen trendaavia videoformaatteja käyttämällä. Viiteen teemaa: syömishäiriötietoisuus, sairaalatarinat, syöminen parantuessa, muutokset, mustahuumori.
Greene ym. 2023	Tutkia toipumista edistävää TikTok-sisältöä kuvailemalla ja vertaamalla suosittuja videoita aihetunnisteilla: #anarecovery, #arfidrecovery, #bedrecovery, #miarecovery ja #orthorexiarecovery	TikTok videot n=241	Laadullinen koodipohjainen temaattinen analyysi, kvantitatiivinen tilastollinen analyysi	Viisi teemaa: ruoan keskeisyys syömishäiriöille ja toipumiselle, miltä syömishäiriöt näyttävät ja tuntuvat, parantuminen prosessina, avun saaminen ja antaminen, dieettikulttuurista keskustelu.
Talbot ym. 2023	Tutkia miten ortoreksiaa sairastavat käyttävät hashtagia #OrthorexiaRecovery ja miten parantuminen esiintyy Instagram postauksissa	500 viimeisintä Instagram postauksia aihe-tunnisteella #OrthorexiaRecovery	Kuvaileva analyysi, refleksiivinen temaattinen analyysi	#OrthorexiaRecovery tarjoaa syvällistä tietoa ortoreksiasta parantumisesta. Tunnistetta käytetään myös yleisesti syömishäiriöstä toipumisen ja tietoisuuden lisäämisen yhteydessä. Ortoreksian näkymättömyys diagnoosikriteereissä voi estää toipumisprosesseja. Viisi teemaa: ortoreksian näkymättömyys, jatkuva parantumisprosessi, ruokavapauden löytäminen, pakkoliikunnasta intuitiivisuuteen, tukiyhteisö.

SWED = The Stanford-Washington Eating Disorder Screen, EAT-26 = The Eating Attitudes Test, ORTO-15 = ortoreksian seulontakysely, BISS = The Body Image States Scale, SATAQ-4 = The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4, EDE-Q = Eating Disorder Examination Questionnaire