# "Η εικόνα σώματος και η εκδήλωσή της στην Ψυχογενή Ανορεξία και στη Διαταραχή Επεισοδιακής Υπερφαγίας: Αντιμετώπιση με τη χρήση σύγχρονων μεθόδων Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας"

9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών & Συμπεριφορικών Ψυχοθεραπειών

**Αλεξάνδρα Παππά-Κατσιάφα, Μαρία Ευαγγελία Αντωνιάδου**

Εταιρεία Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς, Ελλάδα





Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



# Ορισμός Εικόνας Σώματος

**Η εικόνα σώματος** είναι η νοητική αναπαράσταση που διαμορφώνουμε για το σώμα μας: πώς το αντιλαμβανόμαστε, το σκεφτόμαστε και το βιώνουμε.

**Πώς ορίστηκε στη βιβλιογραφία**

### Schilder (1935)

νοητική αναπαράσταση του σώματος

### Gallagher (1986)

συνειδητή εμπειρία του σώματος μέσω αντιλήψεων, σκέψεων και συναισθημάτων

### Slade (1988, 1994)

αναπαραστάσεις του μεγέθους και του σχήματος του σώματος και τα συναισθήματα που τις συνοδεύουν

# Πολυδιάστατη κατασκευή

**Πολυδιάστατη κατασκευή:** περιλαμβάνει αντιλήψεις, σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές σχετικά με την εμφάνιση και τη σωματική λειτουργία

*(Thompson et al., 1999)*

## Βασικές διαστάσεις

- Αντιληπτική
- Γνωστική-συναισθηματική
- Συμπεριφορική

## Συναφείς έννοιες

### Σωματικό σχήμα (body schema)

Κυρίως μη συνειδητό αισθητικοκινητικό σύστημα που υποστηρίζει τη στάση και την κίνηση

### Σχήμα του σώματος (body shape)

Αφορά αποκλειστικά τη μορφολογία του σώματος

# Δυσαρέσκεια Εικόνας Σώματος

- **Body image disturbance=** αρνητική αξιολόγηση του σώματος
- αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως παχύ και να υπερεκτιμούν το μέγεθος του σώματός τους ή να εκφράζουν δυσαρέσκεια για αυτό (Slade, 1994)
- Αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα για το σώμα (Thompson et al., 1999).

### Γνωστικό-συναισθηματικό

περιλαμβάνει σκέψεις και συναισθήματα που αφορούν το σώμα του ίδιου του ατόμου και αποτελείται από την **αξιολόγηση** της εμφάνισης και τη **σημασία** που αποδίδεται στο βάρος και στο σχήμα του σώματος για την αυτοεκτίμηση (Cash, 2004).

### Αντιληπτικό

περιλαμβάνει τη νοητική αναπαράσταση του ίδιου του σώματος.

### Συμπεριφορικό

περιλαμβάνει συμπεριφορές ελέγχου του σώματος, όπως το συχνό ζύγισμα, το άγγιγμα ή το τσίμπημα συγκεκριμένων περιοχών του σώματος (Reas et al., 2000).

# Η εικόνα σώματος στην ΨΑ

**Διαγνωστικό κριτήριο (DSM-5)**

Η δυσφορία για το σχήμα ή/και το βάρος του σώματος αποτελεί κεντρικό παράγοντα στην αιτιολογία, τη διατήρηση και την υποτροπή της ΨΑ (Glashouwer et al., 2019).

Συμπεριφορές ελέγχου: συχνό ζύγισμα, παρατήρηση ή άγγιγμα συγκεκριμένων σημείων του σώματος.

Συμπεριφορές αποφυγής: επιλογή φαρδιών ρούχων και απόκρυψη μερών του σώματος (Brown et al., 2021).

# Η εικόνα σώματος στη ΔΕΥ

**DSM-5: Η δυσαρέσκεια για την εικόνα σώματος δεν αποτελεί διαγνωστικό κριτήριο της ΔΕΥ.**

Παρόλα αυτά, καταγράφεται **αυξημένη ανησυχία για το βάρος και το σχήμα**, συγκρίσιμη με εκείνη της ψυχογενούς βουλιμίας, καθώς και τάση **υπερεκτίμησής** τους ανεξάρτητα από τον ΔΜΣ και την καταθλιπτική συμπτωματολογία (Ahrberg et al., 2011).

Η **υπερβολική αυτή ανησυχία** δεν αποδίδεται μόνο στο σωματικό βάρος· συνδέεται με τη συμπτωματολογία της ΔΕΥ και μπορεί να επηρεάζει καθοριστικά την **αυτοεκτίμηση**.

Η υπεραξιολόγηση βάρους και σχήματος έχει προταθεί **ως πιθανό διαγνωστικό κριτήριο**, προσδιοριστικός παράγοντας ή βάση διάκρισης υποτύπου (Grilo, 2013).

# Η ΓΣΘ προσέγγιση

**Πολυδιάστατη εμπειρία:** αντιλήψεις, αξιολογήσεις, συναισθήματα και συμπεριφορές για την εμφάνιση και τη σωματική λειτουργία *(Cash, 2012)*

**Παράγοντες διαμόρφωσης**

- **Κοινωνικοπολιτισμικοί**
- **Διαπροσωπικοί**
- **Σωματικοί**
- **Ψυχολογικοί**

**Αξιολόγηση σώματος**
ικανοποίηση ή δυσαρέσκεια

**Επένδυση στην εμφάνιση**
σημασία για ταυτότητα και αυτοεκτίμηση

# Ο φαύλος κύκλος της δυσαρέσκειας



# Σκοπός έρευνας

**Διερεύνηση της εικόνας σώματος ως θεραπευτικού στόχου** στην ΨΑ και τη ΔΕΥ, αναδεικνύοντας κοινές δυσκολίες αλλά και διαγνωστικές διαφοροποιήσεις (APA, 2013· Grilo, 2013). & την αποτελεσματικότητα της ΓΣΘ.

**Συστηματική οργάνωση και αξιολόγηση των ευρημάτων** ανά διαταραχή και παρέμβαση λαμβάνοντας υπόψη την ετερογένεια και τους μεθοδολογικούς περιορισμούς (Butler & Heimberg, 2020).

# Μεθοδολογία

Συστηματική ανασκόπηση για την εικόνα σώματος σε ΨΑ και ΔΕΥ

## 01 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

**Συστηματική ανασκόπηση**

βάσει PRISMA 2020

Εστίαση στην εικόνα σώματος και στις σύγχρονες παρεμβάσεις ΓΣΘ.

## 02 ΠΗΓΕΣ

**PubMed**

**Google Scholar**

Έλεγχος των πρώτων 200 αποτελεσμάτων κατά συνάφεια.

## 03 ΧΡΟΝΙΚΟ ΕΥΡΟΣ

**2000 — Αύγ. 2026**

Τελευταία αναζήτηση:

**Αύγουστος 2026**

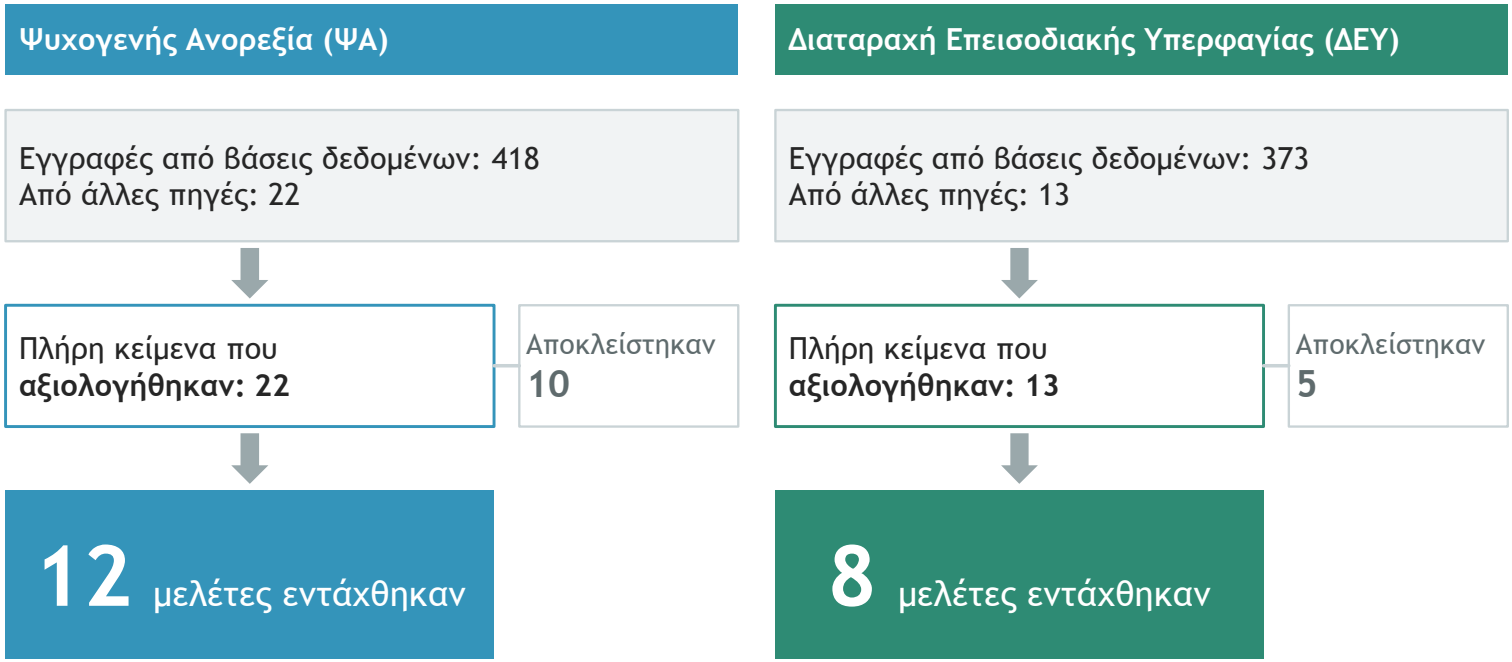
Πηγές: Page et al. (2021) · Haddaway et al. (2015)

# Κριτήρια επιλεξιμότητας (PICOS)

| Στοιχείο | Κριτήρια |
|---|---|
| **Πληθυσμός (Population)** | Άτομα με κλινική διάγνωση Ψυχογενούς Ανορεξίας ή Διαταραχής Επεισοδιακής Υπερφαγίας, σύμφωνα με τα κριτήρια DSM-IV, DSM-5 ή ICD-11, ανεξαρτήτως ηλικίας ή φύλου. |
| **Παρέμβαση (Intervention)** | Σύγχρονες μέθοδοι ΓΣΘ: κλασική ΓΣΘ, ενισχυμένη ΓΣΘ (CBT-E), έκθεση στον καθρέφτη (mirror exposure), έκθεση στο σώμα (body exposure) με ή χωρίς εικονική πραγματικότητα (VR), Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (ΘΑΔ), Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία (DBT), Θεραπεία Σχημάτων. |
| **Σύγκριση (Comparison)** | Ομάδα ελέγχου (λίστα αναμονής, εικονική παρέμβαση, συνήθης θεραπεία) ή σχεδιασμοί ενός σκέλους χωρίς ομάδα ελέγχου. |
| **Έκβαση (Outcome)** | Τουλάχιστον ένα ψυχομετρικά τεκμηριωμένο εργαλείο αξιολόγησης της εικόνας σώματος (π.χ. BSQ, EDE-Q [υποκλίμακες Shape/Weight Concern], BIAQ, BCQ, EDI, PASTAS, Body Image Concern Inventory, κλίμακες δυσφορίας για το σώμα ή ενσώματης εμπειρίας). |
| **Σχεδιασμός μελέτης (Study design)** | Τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές, μη τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες μελέτες, μελέτες ενός σκέλους και μελέτες μεμονωμένου υποκειμένου. Αποκλείστηκαν αναφορές περιστατικών, συστηματικές ανασκοπές/μετα-αναλύσεις, καθώς και μελέτες χωρίς παρέμβαση ΓΣΘ ή χωρίς ειδική έκβαση εικόνας σώματος. |
| **Χρονικό εύρος** | Δημοσιευμένες έρευνες από το έτος 2000 έως και τον Αύγουστο του 2026. |
| **Γλώσσα** | Δημοσιεύσεις στην αγγλική γλώσσα. |

# Αποτελέσματα

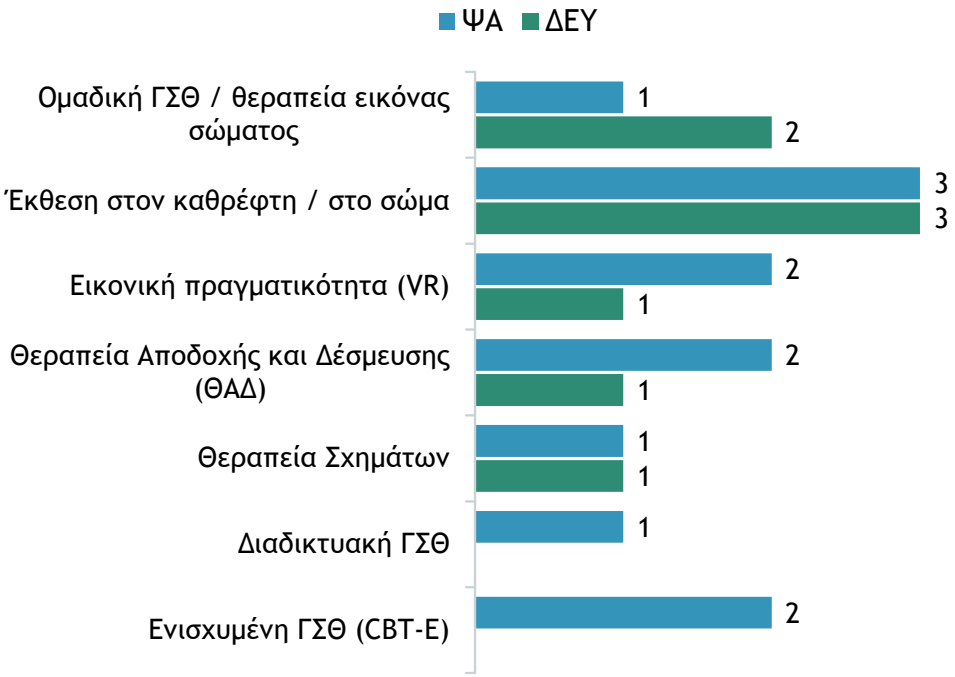
## Επιλογή μελετών: 20 μελέτες εντάχθηκαν στη σύνθεση




Απλοποιημένη απεικόνιση των διαγραμμάτων ροής PRISMA 2020 της εργασίας.

# Οι 20 μελέτες με μια ματιά

## Μεγάλη ποικιλία παρεμβάσεων και σχεδιασμών




Αριθμός μελετών ανά τύπο παρέμβασης

**20**

μελέτες: 12 για την ΨΑ και 8 για τη ΔΕΥ

**2001-2026**

εύρος ετών δημοσίευσης

**Αφηγηματική**

σύνθεση (όχι μετα-ανάλυση) λόγω ετερογένειας

# ΨΑ: 12 μελέτες

## Βελτίωση εντός ομάδων, όχι πάντα υπεροχή έναντι σύγκρισης

| Παρέμβαση | Μελέτες | Κύριο εύρημα για την εικόνα σώματος | Ένδειξη |
|---|---|---|---|
| **Ομαδική θεραπεία εικόνας σώματος** | Morgan et al. (2014) | Μείωση ελέγχου και αποφυγής του σώματος και του άγχους για την εμφάνιση | **Μόνο εντός ομάδας** |
| **Έκθεση στον καθρέφτη** | Biney et al. (2021) · Tanck et al. (2022) · Stonawski et al. (2025) | PBI + TAU > TAU με μέτρια μεγέθη επίδρασης· βελτίωση και με σύντομα πρωτόκολλα | **Θετική έναντι σύγκρισης** |
| **Εικονική πραγματικότητα (VR)** | Porras-García et al. (2020) · Ascione et al. (2026) | Οφέλη σε ορισμένες μόνο μετρήσεις· κυρίως σε καταστασιακούς (state) δείκτες | **Μικτά ευρήματα** |
| **Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (ΘΑΔ)** | Parling et al. (2016) · Babaee Heydarabadi et al. (2023) | Χωρίς υπεροχή έναντι TAU (Parling)· βελτίωση έναντι ομάδας ελέγχου (Babaee Heydarabadi) | **Μικτά ευρήματα** |
| **Θεραπεία Σχημάτων** | Ansari et al. (2020) | Βελτίωση έναντι ομάδας χωρίς θεραπεία, με διατήρηση στους 3 μήνες | **Θετική έναντι σύγκρισης** |
| **Διαδικτυακή ΓΣΘ** | Hamatani et al. (2022) | Εφικτή· μείωση ανησυχιών για βάρος και σχήμα (N = 14, χωρίς ομάδα ελέγχου) | **Μόνο εντός ομάδας** |
| **Ενισχυμένη ΓΣΘ (CBT-E)** | Calugi & Dalle Grave (2019) · Rossi et al. (2021) | Βελτίωση ανησυχιών για την εικόνα σώματος· η ενσώματη εμπειρία ως διαμεσολαβητής | **Μόνο εντός ομάδας** |

TAU: συνήθης θεραπεία (treatment as usual) · PBI: Practical Body Image

# ΔΕΥ: 8 μελέτες

Λιγότερες μελέτες, συχνά χωρίς ομάδα ελέγχου, με συνεπή βελτίωση

| Παρέμβαση | Μελέτες | Κύριο εύρημα για την εικόνα σώματος | Ένδειξη |
|---|---|---|---|
| **Ομαδική ΓΣΘ** | Wolff & Clark (2001) · Yokoyama et al. (2022) | Βελτίωση αξιολόγησης εμφάνισης και ικανοποίησης από το σώμα· μείωση δυσαρέσκειας (BSQ) | **Μόνο εντός ομάδας** |
| **Εικονική πραγματικότητα (VR)** | Riva et al. (2002) | VREDIM > ομαδική ψυχο-διατροφική ΓΣΘ στη δυσαρέσκεια για το σώμα (N = 20) | **Θετική έναντι σύγκρισης** |
| **Έκθεση στον καθρέφτη / στο σώμα** | Hilbert & Tuschen-Caffier (2004) · Lewer et al. (2017) · Krohmer et al. (2022) | Έκθεση ≈ γνωσιακή αναδόμηση· βελτίωση ανησυχίας για το σχήμα έναντι λίστας αναμονής | **Θετική έναντι σύγκρισης** |
| **Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (ΘΑΔ)** | Ostadian Khani et al. (2020) | Βελτίωση ευελιξίας της εικόνας σώματος έναντι ομάδας ελέγχου, με διατήρηση | **Θετική έναντι σύγκρισης** |
| **Θεραπεία Σχημάτων** | Nourizadeh Mirabadi et al. (2023) | Σταδιακή μείωση αποφυγής και αντιστάθμισης· μελέτη μεμονωμένων υποκειμένων | **Μόνο εντός ομάδας** |

BSQ: Body Shape Questionnaire · VREDIM: πολυδιάστατη παρέμβαση εικονικής πραγματικότητας

# Κύρια ευρήματα

01 ΔΕΥ · ΔΜΣ

## Η εικόνα σώματος αποσυνδέεται από το βάρος

Το ισχυρότερο κλινικό εύρημα της ανασκόπησης: η ΓΣΘ βελτιώνει τη δυσαρέσκεια για το σώμα στη ΔΕΥ χωρίς αλλαγή του ΔΜΣ. Έτσι, αμφισβητείται η αντίληψη ότι οι υπέρβαροι/παχύσαρκοι ασθενείς πρέπει πρώτα να χάσουν βάρος για να νιώσουν καλά με το σώμα τους.

# Κύρια ευρήματα στη ΔΕΥ

Η εικόνα σώματος βελτιώνεται χωρίς να προϋποθέτει απώλεια βάρους

**Wolff & Clark (2001)**

Βελτίωση ικανοποίησης από το σώμα

**Βάρος: χωρίς σημαντική μεταβολή**

**Hilbert & Tuschen-Caffier (2004)**

Βελτίωση ανησυχιών για βάρος και σχήμα έως 4 μήνες μετά

**Βάρος: σταθερό**

**Lewer et al. (2017)**

Βελτίωση γνωστικών και συναισθηματικών διαστάσεων

**ΔΜΣ: αμετάβλητος**

**Yokoyama et al. (2022)**

Μείωση της δυσαρέσκειας για το σώμα

**Δεν εξηγείται μόνο από την απώλεια βάρους**

**Κλινική σημασία:** η εικόνα σώματος μπορεί να αποτελεί αυτοτελή θεραπευτικό στόχο, παράλληλα με τη διαχείριση του βάρους.

# Εικονική Πραγματικότητα στη ΓΣΘ

02 VR · AVATARS

## Η ΓΣΘ εξελίσσεται με την Εικονική Πραγματικότητα

Η εισαγωγή της VR δείχνει ότι η ΓΣΘ εξελίσσεται. Η χρήση avatars (Porras-García, 2020; Riva, 2002) επιτρέπει την άμεση αντιμετώπιση των αντιληπτικών διαστρεβλώσεων σε ελεγχόμενο περιβάλλον.

# Έκθεση στον καθρέφτη

Mirror Exposure: η τεχνική με τη μεγαλύτερη σταθερότητα στην ανασκόπηση

## Υπερέχει έναντι των ομάδων ελέγχου και εμφανίζει τα πιο συνεπή ευρήματα

ΣΥΓΚΛΙΝΟΥΣΑ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ

01 Biney · 2021

02 Krohmer · 2022

03 Stonawski · 2025

**Κεντρικό μήνυμα:** η έκθεση στον καθρέφτη αναδεικνύεται ως η πιο σταθερή τεχνική της ανασκόπησης.

# Περιορισμοί και μελλοντική έρευνα

## Περιορισμοί

- Μικρά, ετερογενή δείγματα, σχεδόν μόνο γυναίκες
- Λιγότερο μελετημένη η ΔΕΥ έναντι της ΨΑ αλλά και της εικόνας σώματος
- Ποικιλία εργαλείων μέτρησης (BSQ, EDE-Q, BIAQ, EDI κ.ά.)
- Σύντομη ή καθόλου παρακολούθηση (follow-up), ιδίως στην VR

## Μελλοντική έρευνα

- Τυχαιοποιημένες δοκιμές με μεγαλύτερα, κλινικά ομοιογενή δείγματα, ιδίως για τη ΔΕΥ
- Τυποποιημένα εργαλεία για κάθε διάσταση της εικόνας σώματος
- Μακροχρόνια παρακολούθηση
- Ενεργές ομάδες σύγκρισης
- Μελέτη της εικόνας σώματος και με τη χρήση DBT (Linardon,2017)

# Συμπεράσματα

Η ΓΣΘ συνδέεται με βελτίωση της εικόνας σώματος σε ΨΑ και ΔΕΥ

**01** ΨΑ

### Δομημένα προγράμματα ΓΣΘ

Βελτιώσεις σε δείκτες εικόνας σώματος. Η έκθεση στον καθρέφτη δείχνει ενθαρρυντικά πρώτα ευρήματα.

**02** ΔΕΥ

### Ομαδικά προγράμματα ΓΣΘ

Βελτίωση της εικόνας σώματος που δεν φαίνεται να προϋποθέτει απώλεια βάρους.

**03** ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΑΞΗ

### Άμεση στόχευση της εικόνας σώματος

Μέσω έκθεσης στον καθρέφτη, ομαδικών προγραμμάτων ή VR, με βάση την ατομική αξιολόγηση.

Η ετερογένεια και οι περιορισμοί των μελετών δεν επιτρέπουν ασφαλή συμπεράσματα για τη συγκριτική υπεροχή των επιμέρους προσεγγίσεων.

# Κεντρικό μήνυμα

**Η εικόνα σώματος αναδεικνύεται ως κεντρική διάσταση τόσο της ΨΑ όσο και της ΔΕΥ**

**Η συστηματική προσέγγισή της στο πλαίσιο της ΓΣΘ, μέσω των σύγχρονων προσεγγίσεων ή ειδικών συστατικών, μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση των θεραπευτικών εκβάσεων.**

# Ευχαριστώ για την προσοχή σας

Ερωτήσεις · Αλεξάνδρα Παππά-Κατσιάφα, Μαρία Ευαγγελία Αντωνιάδου

# Παράρτημα

Χαρακτηριστικά των μελετών (εφεδρικές διαφάνειες για ερωτήσεις)

| Μελέτη | Χώρα | Σχεδιασμός | Δείγμα (N) | Παρέμβαση | Σύγκριση / Ομάδα Ελέγχου |
|---|---|---|---|---|---|
| Morgan et al. (2014) | Η.Β. | Ενός σκέλους, pre-post | N=55 (37 restrictive, 18 binge-purge) | BAT-10: 10 συνεδρίες ομαδικής θεραπείας εικόνας σώματος (mirror exposure, ψυχοεκπαίδευση, γνωστική αναδόμηση, mindfulness) | Καμία (pre-post) |
| Parling et al. (2016) | Σουηδία | RCT | N=43 (ACT n=24, TAU n=19) | ACT μετά από ημερήσια νοσηλεία | TAU |
| Calugi & Dalle Grave (2019) | Ιταλία | Παρατηρησιακή διαχρονική | N=62 έφηβοι | Εντατική CBT-E | — (predictive/regression ανάλυση) |
| Ansari et al. (2020) | Ιράν | Quasi-πειραματική, pretest-posttest-follow-up | N=30 (15 Θεραπεία Σχημάτων, 15 Έλεγχος) | (Schema Therapy), 12 συνεδρίες των 45΄ | Ομάδα ελέγχου χωρίς παρέμβαση |
| Biney et al. (2021) | Η.Β. | RCT | N=40 (31 ολοκλήρωσαν: 15 PBI, 16 TAU) | "Practical Body Image" (PBI) με mirror exposure + TAU | TAU μόνο |
| Porras-García et al. (2020) | Ισπανία | Pilot RCT (preliminary findings) | N=17 (9 πειραματική, 8 έλεγχος) | VREDIM: 5 συνεδρίες έκθεσης σώματος μέσω VR εντός τυπικής ΓΣΘ, με προοδευτική τροποποίηση avatar | Τυπική ΓΣΘ μόνο |
| Rossi et al. (2021) | Ιταλία | Μελέτη Παρατήρησης διαχρονική (2 έτη) | N=141 (ΨΑ n=73, BN n=68) | CBT-E (πολυεπιστημονική προσέγγιση) | — (διαμεσολάβηση / mediation ανάλυση) |
| Tanck et al. (2022) | Γερμανία | Ενός σκέλους, pre-post | N=47 (ΨΑ n=28, BN n=19) | 3 συνεδρίες "θετικής" έκθεσης-καθρέφτη | Καμία (pre-post) |
| Hamatani et al. (2022) | Ιαπωνία | Ενός σκέλους, feasibility | N=14 (13 ολοκλήρωσαν) | Πλήρως διαδικτυακό πρόγραμμα (ιστότοπος/βίντεο/chat), 12 εβδ., περιεχόμενο βασισμένο σε Μεταγνωσιακή Θεραπεία (όχι τυπική ΓΣΘ)· καμία ταυτόχρονη δια ζώσης θεραπεία | Καμία (pre-post) |
| Babaee Heydarabadi et al. (2023) | Ιράν | Quasi-πειραματική με ομάδα ελέγχου | N=30 φοιτήτριες | Θεραπεία δέσμευσης & Αποδοχής (ACT) | Ομάδα ελέγχου χωρίς παρέμβαση |
| Stonawski et al. (2025) | Γερμανία | Ελεγχόμενη κλινική μελέτη (μη τυχαιοποιημένη, 2 ομάδες) | N=57 (ΨΑ n=36, DBD n=21) | 4 συνεδρίες computer-based έκθεσης σώματος (eye-tracking) | Ομάδα DBD (κατάθλιψη + υψηλή δυσαρέσκεια σώματος, ίδια παρέμβαση) |
| Ascione et al. (2026) | Ισπανία | Μερικώς τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη κλινική μελέτη, 3 σκέλη | N=75 έφηβες | TAU+VR-MET ή TAU+ABMT+VR-MET | TAU μόνο |

| Μελέτη | Χώρα | Σχεδιασμός | Δείγμα (N) | Παρέμβαση | Σύγκριση / Ομάδα Ελέγχου |
|---|---|---|---|---|---|
| Wolff & Clark (2001) | ΗΠΑ | Ενός σκέλους, pre-post | N=12 ολοκλήρωσαν (από 20) | Ομαδική ΓΣΘ, 15 εβδομάδες | Καμία (pre-post) |
| Riva et al. (2002) | Ιταλία | RCT | N=20 σύνολο (ανά σκέλος δ.α.) | VREDIM: 7 ατομικές συνεδρίες VR (50΄ η καθεμία) με ενσωματωμένες ΓΣ τεχνικές (Socratic style, miracle question, cognitive restructuring, temptation exposure/response prevention, visual-motorial) + δίαιτα 1200 cal/ημ. και άσκηση | Ομαδική ψυχο-διατροφική θεραπεία ΓΣ προσανατολισμού, 3 φορές/εβδ. (διαχείριση άγχους, επίλυση προβλημάτων, διατροφική συμπεριφορά) + ίδια δίαιτα/άσκηση, χωρίς VR |
| Hilbert & Tuschen-Caffier (2004) | Γερμανία | RCT, component analysis | N=28 | CBT-E (στοιχείο έκθεσης σώματος) | CBT-C (στοιχείο γνωστικής αναδόμησης) |
| Lewer et al. (2017) | Γερμανία | RCT | N=34 (παρέμβαση n=15, έλεγχος n=19) | ΓΣΘ-Θεραπεία εικόνας σώματος | Ομάδα αναμονής (waiting-list) |
| Ostadian Khani et al. (2020) | Ιράν | Quasi-πειραματική με ομάδα ελέγχου | N=30 (15/15) | Θεραπεία δέσμευσης & Αποδοχής | Ομάδα ελέγχου χωρίς παρέμβαση |
| Krohmer et al. (2022) | Γερμανία | RCT | N=72 τυχαιοποιήθηκαν (62 ολοκλήρωσαν: IG n=33, WL n=29) | Καθοδηγούμενη "ολιστική" έκθεση-καθρέφτη | Ομάδα αναμονής (waiting-list) |
| Yokoyama et al. (2022) | Ιαπωνία | Παρατήρηση (όχι παρέμβαση εικόνας σώματος) | N=165 (73 υπέρβαροι, 92 παχύσαρκοι) | — (διερεύνηση παραγόντων πρόβλεψης σε πρόγραμμα απώλειας βάρους) | — |
| Nourizadeh Mirabadi et al. (2023) | Ιράν | Πείραμα μονού υποκειμένου (πολλαπλής γραμμής βάσης, 8 συμμετέχοντες) | n=8 (single-case) | Θεραπεία Σχημάτων | Φάση βάσης (baseline, ABA) |