STRATEGIE A DOPORUČENÍ V DOBĚ COVID-19

V ODPOVĚDI NA	MALADAPTATIVNÍ STRATEGIE	ADAPTATIVNÍ STRATEGIE
DOPORUČENÍ PRO PEČUJÍCÍ		
Specifické situace - týkající se jídla		
Pacient vyjadřuje obavy ohledně vlastního těla a aktivity	Negativní myšlení/ Pocity viny/ Hádky	Relaxace, dechová cvičení, nechte je vyjádřit jejich obavy a strachy. Omezte svou potřebu hned jim radit a říkat, co mají dělat. Je to úžasná příležitost porozumět jejich obavám a strachům. Mají velkou potřebu získat vaše porozumění, empatii a podpořit své pocity důvěry. Potřebují slyšet, že zůstanete na jejich straně při zvládání jejich těžkostí a každodenních problémů.
Pacient vyjadřuje obavy z nejistoty	Negativní myšlení/ Pocity viny/ Hádky	Pomozte jim myslet pozitivně, vážit si každé chvíle, neobávat se budoucnosti, promýšlet postupně den po dni, nesoudit a nekritizovat ani sebe ani je a dávat si reálné dosažitelné denní cíle/úkoly a povzbuzovat je, posilovat jejich sebevědomí po jejich dosažení.
Nedostatek pravidelného sportu/Sportovní aktivity	Restrikce/ Negativní myšlení/ Hyperaktivita, např. nutkavé uklízení.	Zorganizujte několik denních setkání při mírném cvičení/ Brániční dýchání/ Meditace a mindfulness (všímavost-viz výše. Existuje mnoho jednoduchých použitelných možností) / Rozdělte domácí povinnosti mezi celou rodinu (je to způsob, jak pracovat společně a mít pohybovou aktivitu) / Podporujte denní rutiny.

DOPORUČENÍ PRO TERAPEUTY

Obavy ohledně bezpečí pacientů a vlastní kompetence v nových formách poskytované péče.	Negativní myšlení	Plánujte a sestavte sebezáchovný scénář/ Komu zavolat / Místní služby / Jak může být odpovědnost rozdělena (např. přítel/člen rodiny nebo samostatné vážení/ jednoduchý fyzický test (např. vstát z dřepu) / Kontrola kotníků, zda nejsou oteklé/ Pozitivní myšlení
Vlastní strachy a obavy z nejistoty	Negativní myšlení	Týmová práce a supervize/ Pozitivní myšlení/ Kopingové strategie (strategie zvládání stresu) / Komunikace s ostatními (kolegy, přáteli, rodinou)
Obavy z infekce, nákazy vlastní /nebo ostatních	Negativní myšlení	Pozitivní myšlení/ Kopingové strategie (strategie zvládání stresu) / Limitovat konzumaci mediálních zpráv o COVID-19 a zkusit si vybírat (pouze známé, ověřené zdroje) při hledání informací.
Pocity osamělosti	Negativní myšlení	Týmová práce a supervize/ Pozitivní myšlení/ Kopingové strategie (strategie zvládání stresu) / Vyhledávání odměňujících situací/ Komunikace s ostatními (kolegy, přáteli, rodinou)

Kopingové strategie: Malování, Poslouchání hudby, Relaxační strategie/ Domácí úkoly/ Studování/ Sledování TV/ Komunikace s přáteli a rodinou/ Telekonference s kolegy/ Mírné cvičení/ Čas věnovaný sobě

Pozitivní a alternativní myšlení:
Současná omezení nebudou trvat věčně a po určité době skončí/ Je důležité držet se naučených klinických doporučení, relaxovat a zůstat klidný...možná je to čas na seznam alternativních situací/ Nejsem v tom sám, mám lidi, kteří mi chtějí pomoci a kteří jsou se mnou/ Současná omezení volného pohybu neznamenají izolaci, komu mohu zavolat? / mohu sdílet tyto pocity/ obavy se svou rodinou?/ Mohu si své pocity napsat? A co když je pošlu svému terapeutovi? /Je důležité udržet si rutinní aktivity...jídelní zvyky a mírná tělesná cvičení/ Dohadování s rodinou mi nepomáhá/ Chci se nyní soustředit na to, co je tady a teď. Nevím, co se bude dít zítra.

Další zdroje a doporučení: For children and Adolescents https://oegkjp.at/aktuelles-2/

Fernando Fernández-Aranda, Miquel Casas, Laurence Claes, Danielle Clark Bryan, Angela Favaro, Roser Granero, Carlota Gudiol, Susana Jiménez-Murcia, Andreas Karwautz, Daniel Le Grange, Jose M. Menchón, Kate Tchanturia, Janet Treasure (2020). COVID-19 and implications for eating disorders. European Eating Disorders Review, 28 (3). https://doi.org/10.1002/erv.2738