

STRATEGIE A DOPORUČENÍ V DOBĚ COVID-19

V ODPOVĚDI NA	MALADAPTATIVNÍ STRATEGIE	ADAPTATIVNÍ STRATEGIE
---------------	--------------------------	-----------------------

DOPORUČENÍ PRO PACIENTY

Specifické situace - týkající se jídla

<i>Obavy z nárůstu hmotnosti/tělesných tvarů</i>	Restrikce/ Negativní myšlení/ Hyperaktivita např. nutkavé uklízení /uždibování/ hádky se členy rodiny	Kopingové strategie (strategie zvládnání stresu) / Pozitivní myšlení/ Denní plánování/ Rutiny/ Příjemné aktivity/ Virtuální a reálné sociální kontakty (rodina, přátelé), Mírná tělesná aktivita
<i>Obavy z excesivního uždibování/přejídání</i>	Restrikce/ Purgativní chování -“očišťování” od kalorií, např. zvracením, projímadly/ Negativní myšlení/ / hádky se členy rodiny/ sebetrestající aktivity	Plánování jídla/ Vaření s rodinou, plánování speciálních jídel (každý člen rodiny si může vybrat nějaký jiný recept) / Kopingové strategie (strategie zvládnání stresu) / Pozitivní myšlení
<i>Nedostatek, pravidelného sportování/ Aktivity</i>	Restrikce/ Negativní myšlení/ / Hyperaktivita, například nutkavé uklízení/ hádky se členy rodiny	Kopingové strategie (strategie zvládnání stresu) / Pozitivní myšlení/ Denní plánování/ Mírná tělesná aktivita s muzikou/ Tanec/ Relaxační cvičení/ jóga
<i>Nedostatek nadměrné kontroly</i>	Opakující se, vracející se obsedantní myšlenky na témata, která jsou běžně předmětem naší nadměrné kontroly/ kontrolující chování/ Rituály/ Přehnaná kontrola detailů/ Nadměrná pozornost obavám/ Svalové napětí/ Fyzická ztuhlost/ Vyhýbavé chování	Pozitivní myšlení/ Kopingové strategie (strategie zvládnání stresu) / Hledání příjemných odměňujících stimulů/ Alternativní myšlení/ / Relaxační cvičení / Dechová cvičení, brániční a hluboké dýchání/ Meditace/ Mindfulness (všímavost-snaha o vědomé jednání i jídelní chování vs. bezmyšlenkovité, automatické chování)

Specifické situace - netýkající se jídla

<i>Obavy z nejistoty (životní situace/ práce/ budoucnost)</i>	Negativní myšlení/ Uždibování	Kopingové strategie (strategie zvládnání stresu) / Pozitivní myšlení/Virtuální sociální kontakty/ Hledání posilujících a sebe-posilujících/ odměňujících aktivit/ Zapisování pozitivních situací během omezení pohybu (čas strávený relaxací s rodinou, konverzace, s rodinou nebo přáteli, na kterou jsme nikdy neměli/y čas) / Hraní her s rodinou
<i>Obavy z infekce, nákazy vlastní /nebo ostatních</i>	Negativní myšlení/ Uždibování	Zvažovat doporučení a rady zdravotnických autorit (ne více ne méně/ Umět se odpojit/ Zaměstnat se/ Udržet rutiny/ Příjemné aktivity/
<i>Pocity nudy</i>	Negativní myšlení/ Spaní/ Nečinnost	Plánovat denní úkoly/ Navrhnout příjemnou a radostnou aktivitu pro každý den/ Přemýšlet co máte nejraději a pokusit se to uskutečnit (v limitech současných omezení) / Zapojit představivost/ Využít času k učení toho, na co nebyl nikdy čas/ Zůstat v kontaktu s lidmi, kteří jsou pro vás důležití.
<i>Pocity osamělosti</i>	Negativní myšlení/ Spaní/ Nečinnost	Vyhledávání sociálních kontaktů/ Plánování aktivit s přáteli a jejich virtuální organizace/ Vyhledávejte aktivity, které vás zajímají na webu a využívejte je (knižní kluby, hry, muzika, jakékoliv formy uměleckého projevu atd.) / Uvědomte si své_dovednosti a nabídněte je těm, kteří by je využili prostřednictvím sociálních médií (virtuální hodiny matematiky, jazyků, literatury, malování, řemeslných dovedností, muziky atd.) / Specifikujte čas strávený o samotě.

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>