



Karanténa a sociální izolace: Zvládání období COVID-19

Možná patříte mezi těch několik milionů lidí, kteří jsou nuceni zůstat doma, v izolaci nebo v karanténě, kvůli propuknutí pandemie koronaviru (COVID-19). Sociální distancování a změna každodenních stereotypů je pro každého výzvou, ale pokud trpíte obezitou, může pro vás být období celosvětové hrozby obzvláště náročné, pokud se týká regulace tělesné hmotnosti.

Abychom vám život trochu usnadnili a pomohli vám vypořádat se s touto situací, požádali jsme **Dr. Michaela Vallise** (dále jen „MV“), zdravotního psychologa a associate profesora rodinné medicíny na Dalhousie University v Kanadě, aby vysvětlil některé emocionální reakce, které lidé s ohledem na pandemii koronaviru mají, a jak se lze zdravě s touto situací vyrovnat.



“Pokud cítíte nervozitu nebo máte obavy, jste normální.”

-Dr Michael Vallis, a health psychologist,
Associate Professor of Family Medicine,
Dalhousie University, Canada

Jedná se o obecné informace, které by neměly být vykládány jako lékařská konzultace. Pokud se u vás objeví příznaky onemocnění COVID-19 nebo máte otázky, pochybnosti nebo obavy, obraťte se na svého lékaře, a vždy postupujte podle pokynů místních úřadů.

Otázka: Pro spoustu lidí je těžké vypořádat se s tím, že musí zůstat celý den doma. Mnozí jsou nervózní nebo se bojí. Proč přesně reagujeme tak, jak reagujeme?

MV: Obecně platí, že úroveň strachu roste ve tmě. Co tím myslím? Přírozenou reakcí na hrozbu, nejistotu a myšlenky typu „co kdyby...“ jsou různé pocity: úzkost, obavy, strach a panika. COVID-19 s sebou nese extrémní hrozbu a nejistotu. Takže, pokud cítíte nervozitu nebo máte obavy, jste normální. Ale také vás to staví před nutnost tyto své pocity zvládnout. Nízká až střední úroveň úzkosti vás může nakopnout, ale velmi vysoká úroveň vás může zahltit nebo paralyzovat.



“Ukázalo se, že pro většinu z nás je jídlo uklidňující, pozitivní nebo rušivé a znečitlivující.”

-Dr Michael Vallis, a health psychologist,
Associate Professor of Family Medicine,
Dalhousie University, Canada

Nejpřirozenější reakcí na strach je únik – utéct z dosahu strachu. To u nás dobře fungovalo v primitivních časech, kdy jsme mohli uniknout predátorovi. Jak se vyhneme stresu, před kterým nemůžeme uniknout, jako je COVID-19? Izolace vám může pomoci vyhnout se samotnému viru, ale ne strachu z něj. Přecházíme do režimu boje o přežití a děláme to, co funguje. Ukázalo se, že pro většinu z nás je jídlo uklidňující, pozitivní nebo rušivé a znečitlivující. Zeptejte se sami sebe: Je pravděpodobné, že ve stresu sáhnete po něčem k jídlu? Pokud ano, zajímaly by vás strategie, které vám pomohou zvládat stres a spojení stresu a jídla?

Jelikož je jídlo vnímáno jako potěšení, jídlo při stresu (a ve chvílích nudy) je opravdu způsobem, jak se se situací vypořádat. Není to sice zdravé, ale z pohledu zvládnání situace to dává smysl. Doporučuji vám, abyste považovali jídlo za něco, co má v této situaci nějakou funkci. Moje doporučení je, abyste se zeptali sami sebe: Čím mohu nahradit funkci potravin jako manažera stresu?

Otázka: Nyní, když chápeme, jak může situace kolem COVID-19 ovlivňovat lidi, zdá se, že ústřední otázkou je: Jak se lidé s obezitou mohou vyrovnat s mimořádným stresem?

MV: Porozumění je důležitým prvním krokem při zvládnání problému, ano, ale je to pouze první krok. Nyní si promluvíme o dalších krocích ve zvládnání problému. Zvládnání problému má několik kroků:

Krok 1: Vyjádření emocí a sociální podpora

Pokud hrozí nebezpečí, je normální mít strach. Lidé jsou emocionální bytosti. Na základě zkušeností cítíme jak pozitivní, tak negativní emoce. Hrozba vede ke vzniku strachu, dojem ztráty má za následek smutek (nebo depresi) a prožitek narušení života způsobuje hněv.

Vyrovnaní se s těmito normálními pocity je obecně spojeno s vyjádřením emocí a sociální podporou. To znamená, že když cítíme obavy a úzkost, nemusíme tyto pocity potlačovat. Nalezení způsobů, jak vyjádřit pocity (např. mluvení, psaní, zpívání nebo tanec) nám může pomoci se jich zbavit. Emoce jsou jako vlny. Přijdou, a když je necháme, tak zase odejdou. Pokud se budeme snažit naše normální pocity ignorovat nebo potlačovat, může se situace zhoršit.

“Zeptejte se sami sebe: Čím mohu nahradit funkci potravin jako manažera stresu?”

-Dr Michael Vallis, a health psychologist, Associate Professor of Family Medicine, Dalhousie University, Canada

Krok 2: Zapojte strategie zvládnání problémů

Zde vstupuje do hry koncept výměny potravin jako manažera stresu. Pokud si uvědomíte, že jíte v reakci na strach, úzkost nebo nudu, zvládli byste zvolit jinou strategii ke zvládnutí pocitů, než je jídlo? Dobrou zprávou je, že existuje mnoho alternativních strategií, které by mohly být užitečné. Špatnou zprávou je, že každou strategii zvládnání problémů je třeba se naučit a nebude fungovat hned. Doporučujeme lidem, aby si každou strategii zvládnání problémů několikrát vyzkoušeli, řekněme 20krát nebo 25krát, než se rozhodnou, zda jim tato strategie pomáhá. Obecné strategie zvládnání problémů mohou shrnout do pěti kategorií:

- 1. Fyzické zklidňující aktivity.** Odpověď na stres připravuje tělo na aktivitu. Zvyšuje se úroveň stresových hormonů, svaly se napnou a zrychlí se nám dech – to vše ve snaze připravit se na akci. Naučit se uklidnit může být velkým krokem ke zvládnání stresu. Zklidňující strategie včetně hlubokého dýchání, svalového uvolnění a mentálního zklidnění. U mnoha lidí fungují organizované aktivity, jako je jóga, tai chi, meditace, modlitba, poslech hudby, malování, drbání kočky nebo psa či péče o rostliny. Doporučuji vám, abyste byli kreativní a vyzkoušeli různé věci, dokud nenajdete to, co vám bude vyhovovat. Tyto aktivity samozřejmě musí být prováděny v souladu s pokyny místní vlády pro karanténu.
- 2. Fyzické aktivity.** Také se ukázalo, že fyzická aktivita může být dobrým způsobem zvládnání stresu. Chůze, běh, skákání, jízda na kole nebo tanec mohou být pro mnoho lidí užitečné, pokud je můžete provozovat uvnitř. Možná budete muset najít způsob, jak vybit fyzickou energii v malém prostoru. Pěkná věc na strategiích zvládnání problémů je to, že pomáhá každá malá věc. Nyní probíhá mnoho online a virtuálních cvičení.
- 3. Vyjádření emocí.** Jak bylo uvedeno výše, lidé jsou emocionální bytosti, a nalezení způsobů, jak prožívat, vyjadřovat a přijímat emoce, je velmi zdravé.
- 4. Sociální podpora.** Spojení s ostatními je vynikající způsob, jak zvládat stres. V době COVID-19 vidíme, jak inspirující pro nás všechny může být náhodné laskavé jednání vůči ostatním. I když jste fyzicky izolovaní, můžete zůstat v kontaktu s přáteli a rodinou buď online, nebo telefonicky.
- 5. Přijetí.** Jsem si jistý, že jste už slyšeli, že „dnešek je vše, co máme“. Včerejšek už je pryč a vše, co s tím můžeme dělat, je poučit se. Zítřek ještě nenastal. Žijeme TEĎ. Může pomoci uvědomovat si současný stav, přijímat ho a být zvědaví. Když si vzpomeneme na klíčové hodnoty, k nimž jsme se zavázali, zlepší se uvědomění. Ti z nás, kteří se izolují, to dělají nejen pro sebe, ale i pro naši komunitu a celý svět. Tyto hodnoty pro nás mohou být vodítkem.



“Emoce jsou jako vlny. Přijdou,
a když je necháme, tak zase
odejdou.”

-Dr Michael Vallis, a health psychologist,
Associate Professor of Family Medicine,
Dalhousie University, Canada

Krok 3: Mějte plán pro jídlo

COVID-19 změnil náš fyzický svět. Pro mnoho z nás se věci výrazně a velmi rychle změnilly. Máme více nestrukturovaného času a máme blíž do kuchyně než dřív. Můžeme mít prospěch z toho, že zjistíme, jak si udržovat vzdálenost od potravin, zejména těch, po kterých saháme z jiných důvodů, než je hlad.

Pokud máte denní jídelníček (řekněme 3 hlavní jídla a 1 nebo 2 svačiny), bude zdravé se ho držet. Zde je několik způsobů, jak kontrolovat stravování:

- Jezte ve stanovené době a snažte se nejíst mimo ni.
- Jezte pouze na jednom místě.
- K jídlu se posaďte a nedělejte nic jiného.
- Když si připravíte svoji porci, uklidte zbývající jídlo ze sporáku nebo kuchyňské linky.
- Potraviny balte do malých sáčků, abyste nikdy neměli přístup k velkému množství jídla najednou (zejména u lákavých potravin).
- Zkuste nemít doma ty skutečně lákavé potraviny.

Máte-li jakékoli další dotazy týkající se onemocnění COVID-19, navštivte prosím webové stránky Světové zdravotnické organizace a místních zdravotnických úřadů.

Odkazy

- Marks, I. M. (1987). *Fears, phobias, and rituals: Panic, anxiety, and their disorders*. Oxford University Press.
 - Berthoud, H.-R., Münzberg, H., & Morrison, C. D. (2017). Blaming the Brain for Obesity: Integration of Hedonic and Homeostatic Mechanisms. *Gastroenterology*, 152(7), 1728–1738.
 - Beck, A. T. (2019). A 60-Year Evolution of Cognitive Theory and Therapy. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 14(1), 16–20.
 - Hutto, D. D., Robertson, I., & Kirchoff, M. D. (2018). A New, Better BET: Rescuing and Revising Basic Emotion Theory. *Frontiers in Psychology*, 9.
 - Lillis, J., & Kendra, K. E. (2014). Acceptance and Commitment Therapy for weight control: Model, evidence, and future directions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(1), 1–7.
 - Almén, N., Lisspers, J., Öst, L.-G., & Sundin, Ö. (2019). Behavioral stress recovery management intervention for people with high levels of perceived stress: A randomized controlled trial. *International Journal of Stress Management*.
 - Varni, J. W., & Banis, H. T. M. A. (1985). Behavior Therapy Techniques Applied to Eating, Exercise, and Diet Modification in Childhood Obesity. [Review]. *Journal of Developmental*, 6(6), 367–372.]
-