Fernandez-Aranda, F, Casas, M, Claes, L, Clark Bryan, D, Favaro, A, Granero, R, Gudiol, C, Jiménez-Murcia, S, Karwautz, A, Le Grange, D, Menchón, JM, Tchanturia, K, Treasure, J.
COVID-19 and Implications for Eating Disorders.
European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.
doi: https://doi.org/10.1002/erv.2738

Table S1 of Recommendations for Patients/Families/Therapists translated into 21 different languages (English, Spanish, Italian, French, Chinese, Korean, Portuguese, Swedish, Georgian, Ukrainian, Russian, Norwegian, German, Lithuanian, Dutch, Catalan, Basque, Finnish, Hebrew, Czech, Hungarian)

Table S1

STRATEGIES AND RECOMMENDATIONS DURING COVID-19

IN RESPONSE TO	MALADAPTATIVE STRATEGY	ADAPTATIVE STRATEGY
RECOMMENDATIONS FOR PATIENTS		
Eating Specific Situations		
Concerns about increasing weight/shape	Restriction/ Negative thinking/ Hyperactive behavior, such as excessive cleaning /Grazing/ Arguing with family members	Coping Strategies/ Positive Thinking/ Day planning/Routines/ Enjoyable activities/Virtual and real social contact (family, friends), Mild physical exercise/
Concerns about excessive grazing/overeating	Restriction/ Purging behavior/ Negative thinking/ Arguing with family members/ Punishing yourself	Meal planning/ Cooking with the family, planning special dishes (each family member can choose a different one)/ Coping Strategies/ Positive Thinking
Lack of Regular Sport/Activity	Restriction/ Negative thinking/ Hyperactive behavior such as cleaning/ Arguing with family members	Coping Strategies/ Positive Thinking/ Day planning/Mild physical exercise with music/ Dance/ Relaxation exercises/ yoga
Lack of overcontrolling	Repetitive, recurrent and obsessive thoughts about the issues we usually try to over-control/checking behaviors/ Rituals/ Over-control of details/ Hypervigilance about the issues we are concerned about/ Muscle tension/ Physical stiffness/ Avoidance behaviors	Positive thinking/ Coping strategies/ Seeking rewarding stimuli/ Alternative thinking/ Relaxation exercises/ Diaphragmatic and deep breathing/ Meditation/ Mindfulness
Non-eating Specific Situations		
Concerns about uncertainty (life/work/ future)	Negative thinking/ Grazing	Coping Strategies / Positive thinking/Virtual social contact/ Seeking reinforcement and self-reinforcement/ Rewarding activities/ Keeping a diary of positive situations during the days of confinement (relaxing time with the family, conversations we never had time to have with family and friends)/ Playing with the family
Concerns about infection me/others	Negative thinking/ Grazing	Consider the recommendations that health authorities advise (no more and no less)/ Disconnect/ Be busy/ Routines/ Pleasant activities/

Boring feelings	Negative thinking/ Sleeping/ Hanging out	Plan out your tasks for the day/ Design pleasant and enjoyable activities for each day/ Think about what you like best and try to put it into practice (with the limitations of confinement)/ Be imaginative/ Take advantage of the opportunity to learn what you never had time to do/ Stay in contact with people that are important to you.
Feelings of loneliness	Negative thinking/ Sleeping/ Hanging out	Search for social contacts/ Plan activities with your friends and organize them virtually/ Search for activities that interest you through the web and get involved in them (book club, games, music, any form of artistic expression, etc.)/ Explore your talents and offer them to those who may need them by means of social media (virtual math classes, language, literature, painting, crafts, music, etc.)/ Define specific time to be spent alone.

RECOMMENDATIONS FOR CAREGIVERS

Eating Specific Situations

Patient expressing concerns about body/shape/ activity	Negative thinking/ Blaming/ Arguing	Relax, take a deep breath, let her/him/them express their concerns, her/his/their fears. Stop your need to advise her/him/them immediately, to tell her/him/them what to do. It's a golden opportunity to understand her/his/their concerns, her/his/their fears. She/he/they need(s) you to understand how she/he/they feel(s), to be empathetic, to give her/him/them confidence and to tell her/him/them that you will be by her/his/their side to face the difficulties and challenges of every day.
Patient expressing concerns about uncertainty	Negative thinking/ Blaming/ Arguing	Help her/him/them to think positively, to value each moment, not to worry about the future, to think about the day-to-day, not to judge or criticize her or himself or themself, to set achievable daily goals/challenges and to strengthen her or himself or themselves after having achieved them. Reinforce it for them.
Lack of Regular Sport/Activity	Restriction/ Negative thinking/ Hyperactive behavior, such as compulsive cleaning,	Organize a few daily sessions of gentle exercise/ Diaphragmatic breathing/ Meditation and mindfulness (there are many simple options to implement)/ Divide household duties among the whole family (it's a way of working together and getting exercise)/ Support daily routines.

RECOMMENDATIONS FOR THERAPISTS

Worries about safety of patient and competency in the new form of service	Negative thinking/	Plan and Set up a safeguarding scenario/ Who to telephone / Local services/ How could accountability be managed (e.g., friend/family member or self-weighing)/ Simple physical tests (e.g., getting up from squat)/ Looking at ankles for oedema etc./ Positive thinking
Own fears and concerns about uncertainty	Negative thinking/	Teamwork and supervision/ Positive thinking/ Coping Strategies/ Communicating with others (colleagues, friends, family)
Concerns about infection me/others	Negative thinking/	Positive thinking/ Coping Strategies / Limit your media consumption regarding COVID-19 and try to be selective (only known sources) when looking for information.
Feelings of loneliness	Negative thinking/	Teamwork and supervision/ Positive thinking/ Coping Strategies/ Seeking rewarding situations/ Communicating with others (colleagues, friends, family)

Coping Strategies: Painting, Music listening, Relaxation Strategies/ Homework/ Studying/ TV watching/ Communicating with friends or family members/ Teleconferencing with colleagues/ Mild exercising/ dedicating time for yourself

Positive and Alternative Thinking:
This confinement will be during a limited period of time/ It's important to keep the guidelines I've learned, relax and stay calm...maybe it's time to look at the list of alternative situations/ I'm not alone in all this... I have people who want to help me and who are beside me/ Being confined doesn't mean isolated, who could I call? / Can I share these feelings/concerns with my family?/ Can I write down these feelings? How about I send them to my therapist? / It's important to maintain a routine...of food, mild physical exercise/

Arguing with my family at this time does not help me/ Now I want to concentrate on the here and now, I do not know what will happen tomorrow

Additional sources/links:

For children and Adolescents

Tabla S1

ESTRATEGIAS Y RECOMENDACIONES DURANTE COVID-19

EN RESPUESTA A	ESTRATEGIAS INADECUADAS	ESTRATEGIAS ADECUADAS
RECOMENDACIONES PARA PACIENTES		
Situaciones Relacionadas con la Alimentación		
Preocupación ante el aumento de peso/figura	Restricción/ Pensamiento Negativo/ Hiperactividad, como limpieza excesiva /Picoteo/ Discusiones con miembros de la familia	Estrategias de afrontamiento/ Pensamiento positivo/ Rutina diaria/ Actividades gratificantes/ Contactos y comunicación social (virtual-real) con familiares y amigos/ Ejercicio físico moderado
Preocupación ante el picoteo/ comer excesivo	Restricción/ Conducta purgativa/ Pensamiento negativo/ Discusiones con miembros de la familia/ Castigarse a uno/a mismo/a	Registro alimentario/ Cocinar con la familia, planificar preparar un plato especial (cada miembro de la familia puede escoger uno distinto) / Estrategias de afrontamiento/ Pensamiento positivo
Falta de Ejercicio/Actividad Regular	Restricción/ Pensamiento Negativo/ Hiperactividad, como limpieza excesiva /Picoteo/ Discusiones con miembros de la familia	Estrategias de afrontamiento/ Pensamiento positivo/ Rutina diaria/ Ejercicio físico moderado con música/ Bailar/ Ejercicios de relajación/ Yoga
Falta de control excesivo	Pensamientos repetitivos, recurrentes y obsesivos entorno a las situaciones que habitualmente intentamos controlar/ Rituales/ Excesivo control de los detalles/ Hipervigilancia sobre los temas que habitualmente nos preocupan/ Tensión muscular/ Perder el tiempo/ Conductas de evitación	Estrategias de afrontamiento/ Pensamiento positivo/ Búsqueda de estímulos y situaciones gratificantes/ Pensamiento alternativo/ Ejercicios de relajación/ Ejercicios de respiración diafragmática y profunda/ Ejercicios de Meditación
Situaciones no relacionadas con la Alimentación		
Preocupación ante la incertidumbre (vida/trabajo/futuro)	Pensamientos negativos/ Picoteo	Estrategias de afrontamiento / Pensamiento positivo/ Contactos sociales virtuales/ Búsqueda de refuerzo positivo-premios y auto-refuerzo/ Actividades gratificantes/ Realizar un diario de situaciones positivas durante los días de confinamiento (tiempo de relajación con familia) / Conversaciones con familiares y amigos, para las que nunca se encuentra el tiempo /Juegos familiares

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

Preocupaciones ante el propio contagio /otros	Pensamientos negativos/Picoteo	Considerar las recomendaciones que las autoridades sanitarias sugieren (ni más ni menos) / Desconectar/ Estar ocupado/ Tener rutinas /Hacer actividades gratificantes
Sentimientos de aburrimiento	Pensamientos negativos/ Dormir/ Perder el tiempo	Planificar el día/ Diseñar y pensar en situaciones agradables y gratificantes/ Pensar en lo que a uno/a le gustaría hacer y ponerlo en práctica (teniendo en cuenta las limitaciones del confinamiento) / Ser imaginativo/ Aprovechar la oportunidad para aprender cosas que no se tuvo tiempo antes/ Mantenerse en contacto con personas que son importantes para uno/a mismo/a
Sentimientos de soledad	Pensamientos negativos/ Dormir/ Perder el tiempo	Buscar contactos sociales/ Planificar actividades con amigos y organizarlas virtualmente/ Buscar actividades que interesantes a través de internet y llevarlas a cabo (grupo de lectura/ juegos/ música/ expresión artística, etc.)/ Explorar los propios talentos/habilidades y ofrecerlos a quien los pudiera necesitar, a través de las redes sociales (clase de matemáticas virtual/ idiomas/ literatura/ pintura/ artesanía/ música, etc.) Dedicar un tiempo específico para uno/a mismo/a

RECOMENDACIONES PARA FAMILIARES

Situaciones específicas sobre Alimentación

Paciente expresa preocupaciones sobre su cuerpo/figura/actividad	Pensamientos negativos/ Culpabilizar/ Discutir	Relajarse/ Respirar profundamente/ Dejar que él/ella exprese sus sentimientos y preocupaciones/ Frenar la necesidad de hacer recomendaciones inmediatas y/o qué hacer/ Esta es una oportunidad única para entender sus preocupaciones y miedos/ Uno/a es necesario para entender cómo se siente/ Ser empática/o. Dar confianza y mostrar que se está a su lado para darle soporte y afrontar las dificultades y retos diarios
Paciente expresa preocupaciones sobre su incertidumbre	Pensamientos negativos/ Culpabilizar/ Discutir	Ayudarle a pensar positivamente/ Valorar cada momento/ Intentar no preocuparse por el futuro/ Pensar en el día a día/ No juzgar ni criticar/ Ayudar a marcarse objetivos diarios realizables. Reforzar por ello.
Falta de Ejercicio/Actividad Regular	Restricción/ Pensamientos negativos/ Hiperactividad, como limpiar compulsivamente	Organizar algunas sesiones diarias de ejercicio suave/ Respiración diafragmática/ Meditación y Mindfulness (hay muchas opciones sencillas para poner en práctica) / Repartir las tareas domésticas entre toda la familia (es una forma de trabajar juntos y hacer ejercicio) / Apoyar la realización de rutinas diarias.

RECOMENDACIONES PARA LOS TERAPEUTAS		
Preocupaciones referentes por la seguridad del paciente y la idoneidad de esta nueva forma de atenderles	Pensamientos negativos	Planificar y establecer un escenario de seguridad/ A quién llamar / Servicios locales y de atención primaria/ Cómo se podría gestionar la responsabilidad (por ejemplo, amigo/familiar o pesarse a sí mismo) / Pruebas físicas simples (por ejemplo, levantarse en cuclillas) / Mirar a los tobillos para ver si hay edemas, etc. / Pensamiento positivo
Miedos y preocupaciones propias sobre la incertidumbre	Pensamientos negativos	Trabajo en equipo y supervisión/ Pensamiento Positivo/ Estrategias de Afrontamiento/ Comunicarse con otras personas (compañeras/os, amigas/os, familia)
Preocupación por el propio contagio/ que pueda contagiar a otros	Pensamientos negativos	Pensamiento Positivo/ Estrategias de Afrontamiento/ Limitar la exposición a la información respecto a COVID-19 e intentar ser selectivo (sólo fuentes acreditadas)
Sentimientos de soledad	Pensamientos negativos	Trabajo en equipo y supervisión/ Pensamiento Positivo/ Estrategias de Afrontamiento/ Búsqueda de situaciones gratificantes/ Comunicación con otros (compañeras/os, amigas/os, familia)

Estrategias de Afrontamiento: Pintar, Oír música, Estrategias de relajación/ Ejercicios de clase (tareas escolares) / Estudiar/ Ver TV y Series/ Comunicación con amigos y miembros de la familia/ Teleconferencias con compañeras/os y/o amigas/os/ Moderado Ejercicio Físico/ Dedicar tiempo a uno mismo

Pensamiento Positivos y Alternativos:
Este confinamiento durará un tiempo limitado/ Es importante mantener las estrategias y hábitos que nos han enseñado, relajarse y mantener la calma/…tal vez sea el momento de mirar a la lista de situaciones alternativas/ Uno no está sola/o en todo esto/ Hay personas que quieren ayudar y que están cerca/ Estar confinado no quiere decir estar aislada/o, ..A quién llamar? / Es posible compartir estos sentimientos/preocupaciones con la familia? / Es posible escribir estos sentimientos? / Es posible enviárselos al terapeuta? / Es importante mantener una rutina alimentaria, de ejercicio físico moderado/ Discutir con mis familiares no ayuda en este momento/ Es preferible concentrarse en aquí y ahora. No se sabe qué pasará mañana.

Tabella S1

STRATEGIE E RACCOMANDAZIONI RELATIVE PER AFFRONTARE COVID-19

IN RISPOSTA A	STRATEGIA DISADATTIVA	STRATEGIA ADATTATIVA
RACCOMANDAZIONI DA DARE AI PAZIENTI		
Situazioni legate all'alimentazione		
Preoccupazione di aumentare di peso	Restrizione calorica/ Pensiero negativo/ Comportamento iperattivo come, per esempio, fare le pulizie in modo eccessivo /Spiluccare/ Litigare con i familiari	Usare strategie di fronteggiamento/ Pensiero positivo/ Pianificare la giornata/Dedicarsi alle attività di routine/ Fare attività piacevoli/Avere contatti sociali veri o virtuali (con familiari o amici), Fare esercizi fisici leggeri/
Preoccupazione riguardo lo spiluccare o il mangiare troppo	Restrizione calorica/ Comportamenti di eliminazione/ Pensiero negativo/ Litigare con i familiari/ Comportamenti autopunitivi	Pianificare i pasti/ Cucinare con la famiglia, pianificare di preparare piatti speciali (ogni membro della famiglia ne può scegliere uno diverso)/ Usare strategie di fronteggiamento/ Pensiero positivo
Mancanza di attività fisica regolare o sport	Restrizione calorica/ Pensiero negativo/ Comportamento iperattivo come, per esempio, fare le pulizie in modo eccessivo /Litigare con i familiari	Usare strategie di fronteggiamento/ Pensiero positivo/ Pianificare la giornata/Fare esercizi fisici leggeri con la musica/ Ballare/ Fare esercizi di rilassamento/ yoga
Mancanza di ipercontrollo	Pensare in continuazione e in modo ossessivo alle cose che di solito cerchiamo di controllare/comportamenti di controllo/ Rituali/ ipercontrollo nei dettagli/ Eccesso di attenzione sulle cose che preoccupano/ Tensione muscolare/ Rigidità fisica/ Comportamento di evitamento	Pensiero positivo/ Usare strategie di fronteggiamento/ Cercare stimoli gratificanti/ Cercare pensieri alternativi/ Esercizi di rilassamento/ Respiro profondo e diaframmatico/ Meditazione/ Usare tecniche mindfulness
Situazioni non legate all'alimentazione		

Preoccupazioni riguardo alla situazione di incertezza (vita/lavoro/futuro)	Pensiero negativo/ Spiluccamento	Usare strategie di fronteggiamento / Pensiero positivo/Contatti sociali virtuali/ Cercare rinforzi positivi negli altri e in se stessi/ Svolgere attività gratificanti/ Tenere un diario delle situazioni positive durante i giorni di quarantena (momenti di relax con la famiglia, conversazione che non si ha mai il tempo di fare con famiglia e amici) / Giocare con la famiglia
Preoccupazioni riguardo al contagio proprio e di altri	Pensiero negativo/ Spiluccamento	Seguire le raccomandazioni delle autorità sanitarie (né più né meno) / Cercre di "staccare"/ Tenersi occupati/ Dedicarsi alle attività di routine/ Fare attività piacevoli/
Sentimenti di noia	Pensiero negativo/ Dormire/ Uscire	Pianificare le azioni della giornata/ Progettare ogni giorno attività piacevoli e divertenti/ Pensare alle cose che piacciono di più e cercare di metterle in pratica (con le limitazioni della quarantena) / Usare l'immaginazione/ Cogliere il vantaggio di avere l'opportunità di imparare cose che non si è mai avuto il tempo di fare/ Rimanere in contatto con le persone importanti per noi.
Sentimenti di solitudine	Pensiero negativo/ Dormire/ Uscire	Cercare contatti sociali/ Pianificare attività con gli amici e organizzarle in via virtuale/ Cercare attività che interessano sul web e farsi coinvolgere (book clubs, giochi, musica, qualsiasi forma di espressione artistica, etc.)/ Esplorare le proprie capacità e mettere a disposizione tramite internet i propri talenti di chi ne può aver bisogno (ripetizioni virtuali di matematica, italiano, letteratura, lingue straniere, disegno, pittura, bricolage, musica, etc.)/ Definire tempi specifici per stare da soli.
RACCOMANDAZIONI PER I FAMILIARI		
Situazioni legate all'alimentazione		
Quando il/la paziente esprime preoccupazioni riguardo al peso/forma/attività fisica	Pensiero negativo/ Biasimo/ Contrasto	Cercare di rilassarsi, respirare profondamente, lasciar esprimere al paziente le preoccupazioni e le paure. Frenare il bisogno di dare subito consigli o di dire cosa sarebbe giusto fare. E' una occasione d'oro per cercare di comprendere a fondo le sue preoccupazioni e le sue paure. Il/La paziente ha bisogno di sentirsi capito/a, di sentire empatia e fiducia nelle proprie capacità, di sapere che ci sarà sempre qualcuno dalla sua parte con cui affrontare le difficoltà e le sfide di ogni giorno

Quando il/la paziente esprime preoccupazioni riguardo all'incertezza sul futuro	Pensiero negativo/ Biasimo/ Contrasto	Aiutare il/la paziente a pensare in modo positivo, a dare valore ai singoli momenti, a non preoccuparsi del futuro, a sforzarsi di pensare giorno per giorno, a non giudicare o criticare se stessi, a proporsi obiettivi giornalieri raggiungibili e rinforzando il/la paziente dopo che li ha raggiunti. Rinforzare tutti questi aspetti, quando vengono messi in atto.
Mancanza di attività fisica regolare o sport	Restrizione calorica/ Pensiero negativo/ Comportamento iperattivo come, per esempio, fare le pulizie in modo eccessivo	Organizzare poche sedute quotidiane di esercizio fisico leggero/ Respiro diaframmatico/ Meditazione e tecniche mindfulness (ci sono molte opzioni semplici che si possono implementare) / Dividere i lavori di casa tra tutti i membri della famiglia (è un modo di lavorare assieme e di fare un po' di esercizio)/ Favorire la regolarità dei ritmi quotidiani.
RACCOMANDAZIONI PER TERAPEUTI		
Preoccupazioni riguardo la sicurezza del paziente e la competenza nell'erogare terapie con nuove modalità	Pensiero negativo/	Pianifica e stabilisci misure di salvaguardia/ Chi chiamare / Servizi locali, medico di medicina generale/ Come gestire la responsabilità (per esempio, coinvolgere amici o familiari nel pesare la paziente o darle il compito di pesarsi da sola)/ Fare prove fisiche semplici (per esempio, tirarsi su dopo essersi accovacciati)/ Guardare le caviglie per monitorare edema, etc../ Pensiero positivo
Affrontare le proprie paure riguardo all'incertezza	Pensiero negativo/	Lavorare in equipe e supervisione/ Pensiero positivo/ Strategie di fronteggiamento/ Comunicare con altri (colleghi, amici, familiari)
Preoccupazioni riguardo al contagio proprio e di altri	Pensiero negativo/	Pensiero positivo/ Strategie di fronteggiamento / Limitare l'esposizione ai mass media riguardo al COVID-19 e cercare di attingere solo da fonti selezionate e sicure scientificamente quando si cercano informazioni.
Sentimenti di solitudine	Pensiero negativo/	Lavorare in equipe e supervisione/ Pensiero positivo/ Strategie di fronteggiamento/ Cercare situazioni gratificanti/ Comunicare con altri (colleghi, amici, familiari)

Strategie di fronteggiamento: Dipingere o disegnare, Ascoltare musica, Strategie di rilassamento/ Fare i compiti/ Studiare/ Guardare la TV/ Comunicare con gli amici o membri della famiglia/ Connettersi con i colleghi/ Fare esercizio fisico leggero/ dedicare tempo a se stessi.

Pensiero positivo e alternativo: la quarantena durerà un tempo limitato/ E' importante ricordarsi le linee guida che ho imparato, rilassarsi e stare calmi…forse è il momento per guardare la lista delle situazioni alternative/ non sono sola/o in tutto questo... Ci sono persone che mi vogliono aiutare e che mi sono vicine/ Essere in quarantena non vuol dire essere isolati, chi posso chiamare per fare due chiacchiere? / Posso condividere i miei sentimenti e le mie preoccupazioni con la mia famiglia?/ Posso scrivere i miei sentimenti? Potrei scriverli e mandarli al mio terapeuta?? / E' importante mantenere una certa regolarità degli orari in cui mangio, dormo e faccio un poco di attività fisica/ Litigare con la mia famiglia non mi aiuterà in questo frangente/ Ora voglio concentrarmi sul qui e ora, senza pensare a cosa potrebbe succedere domani.

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

Table S1

STRATEGIES ET RECOMMANDATIONS DURANT l'EPIDEMIE DE COVID-19

EN REPONSE A	STRATEGIE INADAPTEE	STRATEGIE ADAPTEE
RECOMMENDATIONS POUR LES PATIENTS		
Situations liées à l'alimentation		
Préoccupations concernant une prise de poids / un élargissement de la silhouette	Restriction / Pensée négative / Comportement hyperactif, tel que le nettoyage excessif / Grignoter / Se disputer avec les membres de la famille	Stratégies adaptatives / Pensée positive / Planification de la journée / Routines / Activités agréables / Contact social virtuel et réel (famille, amis) / Exercice physique modéré
Préoccupations concernant un grignotage excessif /une suralimentation	Restriction/ Comportement de purge/ Pensée négative/ Se disputer avec les membres de la famille / Se punir	Planification du repas/ Cuisiner en famille, prévoir des plats spéciaux (chaque membre de la famille peut en choisir un différent)/ Stratégies d'adaptation/ Pensée positive
Manque de sport/d'activité régulièr(e)	Restriction/ Pensée négative / Comportement hyperactif, tel que le nettoyage excessif / Se disputer avec les membres de la famille	Stratégies d'adaptation/ Pensée positive/ Planification de la journée/ Exercice physique léger avec de la musique/ Danse/ Exercices de relaxation/ yoga
Manque de contrôle	Pensées répétitives, récurrentes et obsessionnelles sur les problèmes que nous essayons habituellement de contrôler / Comportements de vérification/ Rituels / Contrôle excessif des détails / Hypervigilance sur les questions qui nous préoccupent / Tension musculaire / Rigidité physique / Comportements d'évitement	Pensée positive/ Stratégies d'adaptation/ Recherche de stimulation gratifiante/ Pensée alternative/ Exercices de relaxation/ Respiration diaphragmatique et profonde/ Méditation/ Pleine conscience
Situations indépendantes de l'alimentation		
Préoccupations concernant l'incertitude (vie/travail/ avenir)	Pensée négative/ Grignotage	Stratégies d'adaptation / Pensée positive /Contact sociaux virtuels/ Rechercher le renforcement et l'auto-renforcement / Activités gratifiantes / Tenir un journal des situations positives pendant le confinement (temps de détente avec la famille, conversations que nous n'avons jamais eu le temps d'avoir avec la famille et les amis) / Jouer en famille

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

Préoccupation concernant l'infection pour moi/ les autres	Pensée négative/ Grignotage	Tenir compte des recommandations des autorités sanitaires (ni plus ni moins)/ Se déconnecter/ Être occupé/ Routines/ Activités agréables
Sentiments d'ennui	Pensée négative/ Dormir/ Errer	Planifiez vos tâches pour la journée/ Concevez des activités plaisantes et agréables pour chaque jour/ Réfléchissez à ce que vous préférez et essayez de le mettre en pratique (avec les limites du confinement) / Soyez créatif/ Profitez de l'occasion pour apprendre ce pour quoi que vous n'avez jamais eu le temps / Restez en contact avec les personnes qui sont importantes pour vous.
Sentiments de solitude	Pensée négative/ Dormir/ Errer	Cherchez des contacts sociaux/ Planifiez des activités avec vos amis et organisez-les virtuellement / Cherchez des activités qui vous intéressent sur internet et participez à celles-ci (club de lecture, jeux, musique, toute forme d'expression artistique, etc.) / Examinez vos compétences et offrez-les à ceux qui pourraient en avoir besoin par le biais des médias sociaux (cours de mathématiques virtuels, langue, littérature, peinture, artisanat, musique, etc./ Définir des plages de temps à passer seul (e)

RECOMMENDATIONS POUR LES AIDANTS

Situations liées à l'alimentation

Patient exprimant des préoccupations concernant le corps / la silhouette/ l'activité	Pensées négatives/ Blâmer/ Se disputer	Détendez-vous, prenez une grande inspiration, laissez-la / lui /leur exprimer ses / leurs préoccupations, ses / leurs craintes. Ne la / le / les conseillez pas immédiatement, ne lui/leur dites pas ce qu'elle / il / ils doit (vent) faire. C'est une occasion en or pour comprendre ses / leurs préoccupations, ses / leurs craintes. Il/elle /ils a besoin que vous compreniez ce qu'elle / il /ils ressent, (ent) que vous soyez empathique, que vous lui / leurs fassiez confiance et que vous lui disiez que vous serez à ses / leurs côtés pour faire face aux difficultés et aux défis de tous les jours.
Patient exprimant des préoccupations concernant l'incertitude	Pensées négatives/ Blâmer/ Se disputer	Aidez-la / le/ les à penser positivement, à apprécier chaque instant, à ne pas avoir peur de l'avenir, à penser au quotidien, à ne pas se juger ou se critiquer, à se fixer des objectifs / défis quotidiens réalisables et à se féliciter après les avoir atteints. Félicitez-les pour ceux-ci.
Manque de sport / d'activité régulièr(e)	Restriction/ Pensée négative/ Comportement hyperactif, tel que le nettoyage excessif,	Organisez quelques séances quotidiennes d'exercices de gymnastique douce / Respiration diaphragmatique / Méditation et pleine conscience (il existe de nombreuses options simples à mettre en œuvre) / Répartir les tâches ménagères entre toute la famille (c'est un moyen pour travailler ensemble et de faire de l'exercice)/ Soutenir les routines quotidiennes.

RECOMMENDATIONS POUR LES THERAPEUTES

Inquiétudes concernant la sécurité du patient et la compétence dans la nouvelle forme de service proposé	Pensée négative/	Planifier et mettre œuvre un scénario de protection/ Qui appeler / Services locaux/ Comment gérer la responsabilité (par exemple, ami/membre de la famille ou pesée par soi-même) / Tests physiques simples (par exemple, se lever d'un squat) / Examiner les chevilles pour détecter un œdème, etc./ Pensée positive
Propres craintes et préoccupations face à l'incertitude	Pensée négative/	Travail d'équipe et supervision/ Pensée positive/ Stratégies d'adaptation/ Communication avec les autres (collègues, amis, famille)
Préoccupations concernant l'infection pour moi/ pour les autres	Pensée négative/	Pensée positive / Stratégies d'adaptation / Limitez votre consommation de médias concernant le COVID-19 et essayez d'être sélectif (uniquement les sources connues) lorsque vous recherchez des informations. .
Sentiments de solitude	Pensée négative/	Travail d'équipe et supervision/ Pensée positive/ Stratégies d'adaptation/ Recherche de situations gratifiantes / Communication avec les autres (collègues, amis, famille)

Stratégies d'adaptation : Peindre, écouter de la musique, stratégies de relaxation/ Faire ses devoirs/ Etudier/ Regarder la télévision/ Communiquer avec des amis ou des membres de la famille/ Téléconférences avec des collègues/ Exercice léger/ Se consacrer du temps à soi-même.

Pensée positive et alternative :
Ce confinement va durer sur une période limitée/ Il est important de garder les lignes directrices que j'ai apprises, de me détendre et de rester calme...il est peut-être temps de regarder la liste des situations alternatives/ Je ne suis pas seul (e) dans cette situation... J'ai des gens qui veulent m'aider et qui sont à mes côtés/ Être confiné (e) ne signifie pas être isolé (e), qui pourrais-je appeler ? / Puis-je partager ces sentiments / préoccupations avec ma famille ? / Puis-je écrire ces sentiments ? Et si je les envoyais à mon thérapeute ? / Il est important de maintenir une routine... de nourriture, d'exercice physique léger/
Me disputer avec ma famille en ce moment ne m'aide pas/ Maintenant je veux me concentrer sur le présent, je ne sais pas ce qui se passera demain.

表 S1

面对新型冠状病毒（COVID-19）的策略和建议

涉及的问题	适应不良性策略	适应性策略
给患者的建议		
进食相关的特定情境		
担心体重增加/体形	限制/负性思维/过度活动，例如过度清洁/吃素/与家人争吵	应对策略/正性思维/日程安排/娱乐活动/虚拟或现实的社交联系（家人、朋友）/轻微的身体锻炼
担心过度吃素/过量进食	限制/清除行为/负性思维/与家人争吵/自我惩罚	膳食计划/和家人一起做饭，计划特别的菜品（每个家庭成员选择一个不同的菜品）/应对策略/正性思维
缺乏规律的运动/活动	限制/负性思维/过度活动，例如过度清洁/与家人争吵	应对策略/正性思维/日程安排/跟随音乐进行轻度运动/跳舞/放松练习/瑜伽
缺乏过度控制	重复地、反复地、强迫地思考那些平常我们试图过度控制的问题/检查行为/仪式/对细节的过度控制/对关注问题的过度警惕/肌肉紧张/身体僵硬/回避行为	正性思维/应对策略/寻找奖励性刺激/替代性思维/放松练习/腹式呼吸和深呼吸/冥想/正念
非进食相关的特定情境		
对不确定性的担忧（生活/工作/未来）	负性思维/吃素	应对策略/正性思维/虚拟的社交联系/寻找强化或自我强化/奖励性活动/隔离期间完成积极事件日记（和家人一起放松的时光，一直以来没有时间和家人和朋友进行的对话）/和家人一起玩耍

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

担心自己或他人受到感染	负性思维/吃素	考虑当地卫生局的建议（适当的，既不听太多也不听太少）/避免紧密接触/忙碌起来/遵照惯例/愉快的活动
无聊感	负性思维/睡觉/外出闲逛	计划每天的工作/每天安排一些愉快的、有趣的活动/思考那些你最喜欢的东西然后付诸实践（但也需要考虑隔离带来的限制）/富有想象力/抓住机会去学习那些你一直没有时间学的东西/和重要他人保持联系。
孤独感	负性思维/睡觉/外出闲逛	寻找社交联系/通过网络和朋友计划和组织活动/在网上搜寻你感兴趣的活动，然后投入这些活动（读书俱乐部，游戏，音乐，或者其他任何的艺术表现形式等。）/探索自己的天赋，然后通过社交媒体将这些传递给有需要的人（线上数学课程，语言，文学，绘画，手工，音乐，等等。）/留出特定时间独处。

给照料者的建议

进食相关的特定情境

患者表达对身体/体形/活动的担忧	负性思维/责备/争吵	放松，深呼吸，让她/他表达自己的担忧和恐惧，你不需要马上给她建议或告诉她该做什么，这是了解她的担忧和恐惧的绝佳机会。她/他需要你去理解她/他的感受，去共情她；当她/他面对每天的困难和挑战的时候，给她信心，并告诉她/他你会陪在她/他身边。
患者表达对不确定性的担忧	负性思维/责备/争吵	帮助她/他积极地思考，珍惜每一刻，不去担心未来，思考每一天，不去评判或批评自己，设定每天可以实现的目标/挑战，并在实现目标后强化自己。给他强化。
缺乏规律的运动/活动	限制/负性思维/过度活动，如强迫清洁	每天安排几次轻度的锻炼/腹式呼吸/冥想和正念（有许多简单的选择可以实施）/把家务分配给每个家庭成员 （这是一起工作和锻炼的一种方式）/支持日常活动。

给治疗师的建议

担心病人的安全和新形式服务的有效性	负性思维/	计划并建立一个保障安全的方案/给谁打电话/当地的服务/如何管理责任（例如，朋友/家人或自己称重）/简单的身体检查（例如，蹲起）/检查脚踝是否水肿等/正性思维
自己对不确定性的恐惧和担忧	负性思维/	团队合作与督导/正性思维/应对策略/与他人沟通（同事、朋友、家人）
担心自己或他人受到感染	负性思维/	正性思维/应对策略/限制对于 COVID-19 相关媒体新闻的关注，尽量有选择性地（从知名的信息来源）寻找信息。
孤独感受	负性思维/	团队合作与监督/正性思维/应对策略/寻求有益的情境/与他人沟通（同事、朋友、家人）

应对策略：绘画、听音乐、放松策略/家庭作业/学习/看电视/与朋友或家人交流/与同事开电话会议/适度锻炼/花时间独处

正性思维和替代性思维

隔离期是有限的/重要的是要坚持我学到的原则，放松和保持冷静.....也许是时候看看其他可替代的情况了/在这一切中我并不孤单…我身边有想要帮助我的人/被隔离并不意味着被孤立，我可以给谁打电话?/我能和家人分享这些感受或担忧吗?/我可以把这些感觉写下来吗?我把这些感受告诉我的心理治疗师怎么样?/保持惯常的生活很重要…适量的食物，轻微的身体锻炼

此时与家人争吵对我没有帮助/现在我想专注于此时此地，我并不知道明天会发生什么

표 S1

COVID-19 에 따른 전략 및 권고사항

-에 대한	부적응적 전략	적응적 전략
환자를 위한 권고사항		
섭식 특이적 상황		
체중/체형 증가에 대한 걱정	제한/ 부정적 사고/ 과도한 청소와 같은 과잉 행동/ Grazing[1]/ 가족과의 다툼	대처 전략/ 긍정적 사고/ 일일 계획/ 일상생활 유지하기/ 즐거운 활동/ 가상 및 실제의 사회적 접촉(가족, 친구)/ 가벼운 신체 운동
과도한 Grazing/과식에 대한 걱정	제한/ 제거행동/ 부정적 사고/ 가족과의 다툼/ 자신을 처벌하기	식사 계획/ 가족과 요리하기, 특별한 식사 계획하기(가족 구성원 각자가 다른 요리를 선택할 수 있음)/ 대처 전략/ 긍정적 사고
정기적 스포츠/활동의 부족	제한/ 부정적 사고/ 청소와 같은 과잉 행동/ 가족과의 다툼	대처 전략/ 긍정적 사고/ 일일 계획/ 음악과 함께하는 가벼운 신체운동/ 춤/ 이완 운동/ 요가
과잉통제의 부족	과잉통제하고자 하는 것에 대한 반복적이고 재발되는 강박 사고/ 확인 행동/ 의례행동/ 세부사항에 대한 과잉통제/ 걱정하는 것에 대한 과경계/ 근긴장/ 신체적 경직/ 회피행동	긍정적 사고/ 대처 전략/ 보람 있는 자극 추구/ 대안적 사고/ 이완 운동/ 횡경막 호흡과 심호흡/ 명상/ 마음챙김

[1] 종일 먹는 것을 중단하지 않고 끊임없이 조금씩 먹는 것

섭식 비특이적 상황

불확실성에 대한 걱정(삶/ 직업/ 미래)	부정적 사고/ Grazing	대처 전략/ 긍정적 사고/ 가상의 사회적 접촉/ 자기-강화 추구/ 보람있는 활동/ 격리 기간 중 긍정적 상황에 대한 일기 쓰기(가족과의 휴식 시간, 친구·가족과 이전에 전혀 하지 못했던 대화)/ 가족과 놀기
감염에 대한 걱정	부정적 사고/ Grazing	더도 덜도 말고 보건당국이 권고하는 권고사항 숙지하기/ 접촉하지 않기/ 바쁘게 살기/ 일상생활 유지하기/ 즐거운 활동하기
지루함	부정적 사고/ 잠자기/ 어울려 놀기	하루의 과제 및 즐거운 활동 계획하기/ 자신이 가장 좋아하는 것을 계획하고 이를 실천하기(격리의 한계 내에서)/ 상상력 발휘하기/ 이전에 할 수 없었던 것을 배울 기회로 활용하기/ 자신에게 중요한 사람과 연락을 유지하기
외로움	부정적 사고/ 잠자기/ 어울려 놀기	사회적 연결망 찾아보기/ 친구와 비대면으로 활동 계획하고 구성하기/ 웹을 통해 흥미로운 활동 찾아 참여하기(책 동아리, 게임, 음악, 다른 형태의 예술적 표현 등)/ 자신의 재능을 탐구하여 소셜 미디어를 통해 필요한 이들에게 제공하기(비대면 수학 수업, 언어, 문학, 미술, 공예, 음악 등)/ 혼자 보낼 시간을 구체적으로 정의하기

보호자를 위한 권고사항

섭식특이적 상황

환자가 신체/체형/활동에 대한 걱정을 표현할 경우	부정적 사고/ 비난/ 다툼	긴장을 풀고, 심호흡을 하고, 걱정과 두려움을 표현하게 하세요. 환자에게 즉각적으로 어떻게 해야 하는지 조언하고 싶은 욕구를 참아야 합니다. 환자의 걱정과 두려움을 이해할 수 있는 절호의 기회입니다. 환자는 그들이 어떻게 느끼는지를 이해하고, 공감하고, 매일의 어려움과 도전에 맞설 수 있도록 그들 곁에 있을 것이라고 말해주고 자신감을 불어넣어 주길 원합니다.
환자가 불확실성에 대한 두려움을 표현하는 경우	부정적 사고/ 비난/ 다툼	환자가 긍정적으로 생각하고, 매 순간을 소중하게 생각하고, 미래에 대해 걱정하지 않고, 하루하루를 생각하고, 환자 스스로를 판단하거나 비판하지 않고, 성취할 수 있는 일상의 목표나 도전을 설정하고, 성취한 후에 그들을 강화할 수 있도록 도와주세요. 환자를 위해 이러한 것들을 강화시켜 주세요.
정기적 스포츠/활동의 부족	제한/ 부정적 사고/ 강박적 청소와 같은 과잉 행동,	하루에 가벼운 운동을 할 수 있는 시간 구성하기/ 횡경막 호흡/ 명상과 마음챙김(시행하기 위한 간단한 옵션이 다양하게 있음)/ 가족 전체가 가사를 분담하기(같이 일하고 운동하는 방법)/ 일상생활 유지를 지원하기

치료자를 위한 권고사항

새로운 서비스 방식에서 환자의 안전과 역량에 대한 걱정	부정적 사고	안전 시나리오/ 연락할 사람/ 지역 서비스/ 책임을 관리하는 방법(친구나 가족, 자기 평가)/ 간단한 신체점검(예. 스쿼트)/ 발목 부종 보기 등 계획하고 설정하기/ 긍정적 사고
자신의 불확실함에 대한 두려움과 걱정	부정적 사고	협동작업 및 감독/ 긍정적 사고/ 대처 전략/ 다른 사람과 소통하기(동료, 친구, 가족)
감염에 대한 걱정	부정적 사고	긍정적 사고/ 대처 전략/ COVID-19 에 대한 미디어 탐색강박을 지양하고 정보를 찾을 시 검증된 출처만 선택적으로 소비하기
외로움	부정적 사고	협동작업 및 감독/ 긍정적 사고/ 대처 전략/ 보람 있는 상황 찾기/ 다른 사람과 소통하기(동료, 친구, 가족)

대처 전략: 계획, 음악 감상, 이완 전략, 과제, 공부, TV 시청, 가족이나 가족 구성원과 소통하기, 동료와 원격회의하기, 가벼운 운동하기, 자신에게 시간을 쏟기

긍정적/ 대안적 사고:
이 격리는 제한된 기간 동안만 유지될 것이다.
내가 배운 지침을 지키는 것이 중요하다. 진정하고, 침착함을 유지해야 한다. 어쩌면 대안적인 상황에 대한 목록을 보아야 할 때인지도 모른다.
나는 혼자가 아니다. 나를 돕고 싶어하고 내 곁에 있는 사람이 있다. 격리가 고립을 의미하지는 않는다. 누구에게 전화할 수 있을까? 이런 감정/ 걱정을 가족과 공유할 수 있을까? 이런 감정을 써볼 수 있나? 내 치료사에게 보내는 건 어떤가? 일상적인 식습관, 가벼운 신체운동을 유지하는 것이 중요하다.
가족과 다투는 것은 도움이 되지 않는다. 나는 지금, 여기에 집중하길 바라고, 내일 무슨 일이 일어날지 모른다.

Tabela S1

ESTRATÉGIAS E RECOMENDAÇÕES RELATIVAMENTE AO COVID-19

EM RESPOSTA A	ESTRATÉGIA INADEQUADA/DESADAPTATIVA	ESTRATÉGIA ADEQUADA/ADAPTATIVA
RECOMENDAÇÕES PARA DOENTES		
Comer Situações Específicas		
Preocupações com o aumento do peso/forma	Restrição/ Pensamento Negativo/ Comportamento hiperativo, como limpeza excessiva /Petisco contínuo/ Discussões com membros da família	Estratégias de Coping/ Pensamento Positivo/ Planear o dia/Rotinas/ Atividades agradáveis/Contacto Social Virtual e real (família, amigos), exercício físico leve/
Preocupações com o petisco excessivo/excesso de comida	Restrição/ Comportamento de purga/ Pensamento negativo/ Discutir com familiares/ Punir-se	Planeamento de refeições/ Cozinhar com a família, planeando pratos especiais (cada membro da família pode escolher um diferente) / Estratégias de Coping/ Pensamento Positivo
Falta de Desporto/Atividade Física Regular	Restrição/ Pensamento Negativo/ Comportamento hiperativo como limpeza/ Discussão com familiares	Estratégias de Coping/ Pensamento Positivo/ Planeamento diário/Exercício físico suave com música/ Dança/ Exercícios de relaxamento/ yoga
Falta de controlo excessivo	Pensamentos repetitivos, recorrentes e obsessivos sobre as questões que normalmente tentamos controlar/ comportamentos de verificação / Rituais/ sobre controlo de detalhes/ Hipervigilância sobre as questões que nos preocupam/ Tensão Muscular/ Rigidez Física/ Comportamentos de evitamento	Pensamento positivo/ Estratégias de coping/ Procura de estímulos gratificantes e autorreforço / Pensamento alternativo/ Exercícios de relaxamento/ Respiração diafragmática e profunda/ Meditação/ Mindfulness
Situações específicas não alimentares		
Preocupações com a incerteza (vida/trabalho/ futuro)	Pensamento negativo/ Petisco contínuo	Estratégias de Coping / Pensamento Positivo/Contacto Social Virtual/ Procurar reforço e autorreforço/ Atividades gratificantes/ Manter um diário de situações positivas durante os dias de confinamento (tempo relaxante com a família, conversas que nunca tivemos tempo para ter com a família e amigos)/ Brincar com a família

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

Preocupações com a infeção próprio/outros	Pensamento negativo/ Petisco contínuo	Considerar as recomendações das autoridades de saúde (nem mais nem menos) / Desligar/ Estar ocupado/ Rotinas/ Atividades agradáveis/
Sentimentos de aborrecimento/ tédio	Pensamento negativo/ Dormir/ Sair de casa para conviver	Planear as suas tarefas para o dia/ Planear atividades reforçadoras e agradáveis para cada dia/ Pensar no que mais gosta e tente colocá-lo em prática (com as limitações do confinamento) / Ser imaginativo/ Aproveitar a oportunidade para aprender o que nunca teve tempo para fazer/ Manter-se em contacto com pessoas que são importantes para si.
Sentimentos de solidão	Pensamento negativo/ Dormir/ Sair de casa para conviver	Procurar contactos sociais/ Planear atividades com os amigos e organizá-las virtualmente/ Procurar atividades que o interessem através da web e envolver-se nelas (clube de livros, jogos, música, qualquer forma de expressão artística, etc.)/ Explorar os seus talentos e oferecê-los a quem possa precisar através de redes sociais (aulas de matemática virtual, linguagem, literatura, pintura, artesanato, música, etc..)/ Definir o tempo específico para passar sozinho.

RECOMENDAÇÕES PARA CUIDADORES

Comer Situações Específicas

Paciente expressando preocupações sobre corpo/forma/atividade física	Pensamento negativo/ Culpabilização/ Discussão	Relaxar, respirar fundo, deixá-la/o expressar as suas preocupações, os seus medos. Controlar a sua necessidade de aconselhá-la/o imediatamente e lhe dizer o que fazer. É uma oportunidade de ouro para compreender as preocupações, os medos do outro. Ela/ele precisa que compreenda como se está a sentir, que seja empático, que lhe dê confiança e lhe diga que estará ao seu lado para enfrentar as dificuldades e desafios de cada dia.
Paciente manifestando preocupação com a incerteza	Pensamento negativo/ Culpabilização/ Discussão	Ajudá-la/lo a pensar positivamente, a valorizar cada momento, a não se preocupar com o futuro, a pensar no dia-a-dia, a não se julgar ou a criticar- se a si mesmo, a definir objetivos/desafios diários exequíveis e a fortalecer-se depois de os ter alcançado. Seja reforçador.
Falta de Desporto/Atividade Física Regular	Restrição/ Pensamento Negativo/ Comportamento hiperativo, como limpeza compulsiva,	Organizar algumas sessões diárias de exercício suave/ Respiração Diafragmática/ Meditação e mindfulness (existem muitas opções simples para implementar)/ Dividir as tarefas domésticas entre toda a família (é uma forma de trabalhar em conjunto e fazer exercício)/ Apoiar rotinas diárias.

RECOMENDAÇÕES PARA TERAPEUTAS

Preocupações com a segurança do paciente e a competência na nova forma de serviço	Pensamento negativo/	Planear e implementar uma estratégia de retaguarda de segurança/ A quem telefonar / Os serviços locais/ Como poderia ser gerida a responsabilidade de alguns aspetos do tratamento (por exemplo, amigo/familiar ou auto-pesagem)/ Testes físicos simples (por exemplo, levantar-se de um agachamento)/ Olhar para os tornozelos e verificar edema etc./ Pensamento positivo
Os próprios medos e preocupações sobre a incerteza	Pensamento negativo/	Trabalho em equipa e supervisão/ Pensamento positivo/ Estratégias de Coping/ Comunicação com outros (colegas, amigos, família)
Preocupações com a infeção próprio/outros	Pensamento negativo/	Pensamento positivo/ Estratégias de Coping / Limitar o seu consumo de comunicação social em relação ao COVID-19 e tentar ser seletivo (apenas fontes seguras e conhecidas) quando procura informação.
Sentimentos de solidão	Pensamento negativo/	Trabalho em equipa e supervisão/ Pensamento positivo/ Estratégias de Coping/ Procurar situações gratificantes/ Comunicar com outros (colegas, amigos, família)

Estratégias de Coping: Pintura, Ouvir música, Estratégias de Relaxamento/ Trabalho de casa/ Estudar/ Ver TV/ Comunicar com amigos ou familiares/ Teleconferência com colegas/ Exercício suave/tempo dedicado para si mesmo

Pensamento Positivo e Alternativo:
Este confinamento será durante um período limitado de tempo/ É importante manter as diretrizes e estratégias que aprendi, relaxar e manter a calma... Talvez seja hora de olhar para a lista de situações alternativas/ Não estou sozinho em tudo isto... Tenho pessoas que querem ajudar-me e que estão ao meu lado/ Estar confinado não significa isolado, a quem posso ligar? / Posso partilhar estes sentimentos/preocupações com a minha família? Posso escrever estes sentimentos? Que tal eu enviá-los para o meu terapeuta? É importante manter uma rotina... de comida, exercício físico suave/

Discutir com a minha família neste momento não me ajuda/ Agora quero concentrar-me no aqui e agora, não sei o que vai acontecer amanhã.

Tabell S1

STRATEGIER OCH REKOMMENDATIONER RELATERADE TILL COVID-19

DET SOM BEHÖVER HANTERAS	ICKE-HJÄLPSAM STRATEGI	HJÄLPSAM STRATEGI
REKOMMENDATIONER FÖR PATIENTER		
Situationer relaterade till ätande		
Oro kring viktuppgång/utseende	Restriktivt ätande / negativt tänkande / hyperaktivt beteende, såsom t ex överdrivet städande / småätande / bråk med familjemedlemmar	Coping-strategier / positivt tänkande / dagsplanering / rutiner / lustfyllda aktiviteter / virtuella eller reella sociala kontakter (familj, vänner), lätt fysisk aktivitet
Oro kring småätande eller överätande	Restriktivt ätande / kompensatoriska beteenden / negativt tänkande / bråk med familjemedlemmar / självbestraffning	Måltidsplanering / matlagning tillsammans med familjen, planering av särskilda rätter (varje familjemedlem kan få välja en) / coping-strategier / positivt tänkande
Avsaknad av ordinarie idrott eller annan aktivitet	Restriktivt ätande / negativt tänkande / hyperaktivt beteende, såsom t ex överdrivet städande / bråk med familjemedlemmar	Coping-strategier / positivt tänkande / dagsplanering / lätt fysisk aktivitet med musik / dans / avslappningsövningar / yoga
Avsaknad av möjligheter till överkontrollerande	Repetitiva, återkommande och tvångsmässiga tankar om de saker vi vanligtvis brukar försöka överkontrollera / kontrollbeteenden / ritualer / överkontrollerande av detaljer / förhöjd vaksamhet på saker som vi ofta känner oro för / spända muskler / stelhet i kroppen / undvikandebeteenden	Positivt tänkande / coping-strategier / sträva efter belönande stimuli / alternativt tänkande / avslappningsövningar / diafragma-andning/djupandning / meditation / mindfulness
Situationer som inte är relaterade till ätande		
Oro kring osäkerhet inför framtiden (arbetsliv eller annat i framtiden)	Negativt tänkande, småätande	Coping-strategier / positivt tänkande / virtuella sociala kontakter / sträva efter bekräftelse och självbekräftelse / belönande aktiviteter / föra dagbok över positiva situationer under dagar av karantän (avkoppling med familjen, samtal man aldrig tidigare haft tid att ha med familj och vänner) / sällskapsspel och liknande med familjen

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

Oro kring smittorisk (för mig eller andra)	Negativt tänkande, småätande	Följa rekommendationerna från Folkhälsomyndigheten (inte mer och inte mindre) / koppla ner sig / hålla sig sysselsatt / rutiner / lustfyllda aktiviteter
Känslor av tristess	Negativt tänkande, sova/slöa	Planera sysslor för dagen / lägg upp roliga och lustfyllda aktiviteter för dagen / tänk på vad du gillar bäst och försök få det att hända (med de begränsningar som karantän innebär)/ var uppfinningsrik / dra nytta av tillfället att lära dig något du aldrig har haft tid att göra / håll kontakten med personer som är viktiga för dig
Känslor av ensamhet	Negativt tänkande, sova/slöa	Sök upp sociala kontakter virtuellt / planera aktiviteter med vänner och organisera dem virtuellt / sök upp aktiviteter på nätet som intresserar dig och gå med i dessa (bokklubbar, dataspel, musik, olika typer av konstnärliga uttryck, etc) / utveckla dina talanger och erbjud dessa åt andra som kan behöva dem via sociala medier (virtuella matte-lektioner, språk, litteratur, målning, hantverk, musik etc) / sätt av specifik egentid

REKOMMENDATIONER FÖR VÅRDGIVARE

Situationer relaterade till ätande

Patient som uttrycker oro för kroppen, utseende, aktivitet	Negativt tänkande, skuldbeläggande, konflikt	Slappna av, ta ett djupt andetag, låt henne/honom uttrycka sin oro och sina rädslor. Hindra dig själv från att ge patienten råd omedelbart eller att berätta för patienten vad hon/han bör göra. Det är ett gyllene tillfälle att förstå patientens oro och rädslor. Patienten har behov av att du förstår hur hon/han känner, att vara empatisk, stimulera till självsäkerhet och tala om att du kommer att vara vid patientens sida för att hantera varje dags utmaningar och svårigheter.
Patient som uttrycker oro kring osäkerhet inför framtiden	Negativt tänkande, skuldbeläggande, konflikt	Hjälp patienten att tänka positivt, att värdesätta varje stund, att inte oroa sig för framtiden, att tänka för en dag i taget, att inte döma eller kritisera sig själv, att sätta upp nåbara mål/utmaningar och att stärka sig själv efter att ha uppnått dem. Förstärk patienten i detta.
Avsaknad av ordinarie idrott eller annan aktivitet	Restriktivitet / negativt tänkande / hyperaktivt beteende, såsom t ex tvångsmässig städning	Planera några få dagliga sessioner av mild träning / diafragma-andning / meditation och mindfulness (det finns många enkla varianter att tillämpa) / fördela hushållssysslor på hela familjen (det är ett sätt att jobba tillsammans och få lite motion) / var mån om dagliga rutiner

REKOMMENDATIONER FÖR TERAPEUTER/BEHANDLARE

Oro kring patientsäkerhet och kring den egna kompetensen i den här tidens specifika utmaningar för verksamheten	Negativt tänkande	Utarbeta krisplaner / fundera över vem man kan ringa, lokala resurser / fundera på hur uppföljning kan ordnas (t ex vänner/familj, egenvägning) / kolla enklare fysiska test (t ex att kunna resa sig från knäböj) / undersök visuellt anklar avseende eventuellt ödem t ex / positivt tänkande
Egna farhågor och oro om osäkerhet inför framtiden	Negativt tänkande	Teamwork och handledning / positivt tänkande / coping-strategier / kommunicera med andra (kollegor, vänner, familj)
Oro kring smittorisk (för mig eller andra)	Negativt tänkande	Positivt tänkande / coping-strategier / begränsa din mediakonsumtion som handlar om covid-19 och försök vara selektiv (enbart pålitliga källor) när du söker information
Känslor av ensamhet	Negativt tänkande	Team-work och handledning / positivt tänkande / coping-strategier / eftersträva belönande situationer / kommunicera med andra (kollegor, vänner, familj)

Coping-strategier: Måla, lyssna på music, avslappningsstrategier, göra läxor, plugga, titta på TV, kommunicera med vänner och familjemedlemmar, videomöten med kollegor, lätttare fysisk aktivitet, avsatt egentid

Positivt och alternativt tänkande:
Denna karantän kommer bara att vara en begränsad tid. Det är viktigt att hålla de rekommendationer som ges, slappna av och behålla lugnet….kanske är det dags att titta på en lista över alternativa aktiviteter. Jag är inte ensam i allt detta… Jag har människor som vill hjälpa mig och som finns vid min sida. Att vara i karantän behöver inte innebära att man är isolerad. Vem jag kan ringa? Kan jag dela med mig av mina känslor och min oro med min familj? Kan jag skriva ner mina känslor? Kan jag skicka dem till min behandlare/terapeut? Det är viktigt att behålla rutiner, vad gäller mat och lätt fysisk aktivitet.

Att bråka med familjen i det här läget hjälper mig inte. Nu vill jag koncentrera mig på ”här och nu”, jag vet inte vad som kommer att hända i morgon.

ცხრილი S1
რეკომენდაციები და
სტრატეგია პანდემიის
პირობებში

სტრატეგია და რეკომენდაციები COVID-19 ის პირობებში

რეაქცია	დეზადაპტაციური	ადაპტაციური
რეკომენდაცია პაციენტებისთვის		
კვებასთან დაკავშირებული		
წონასა და ფორმასთან დაკავშირებული აზრები	აკრძალვა/ნეგატიური ფიქრები/ჰიპერაქტიურობა/ოჯახის წევრებთან კამათი	ადაპტაციური სტრატეგია/პოზიტიური ფიქრი/დღის დაგეგმვა/სასიამოვნო საქმიანობა/რეალური და სოციალური კონტაქტი (ოჯახთან და მეგობრებთან), ფიზიკური ვარჯიში (ზომიერი)
ჭარბი კვება	აკრძალვა/ხელოვნური გზით საკვებისგან გათავისუფლება/ ნეგატიური ფიქრი/ოჯახის წევრებთან კამათი/საკუთარი თავის დასჯა	კვების რაციონის დაგეგმვა/ოჯახთან ერთად კერძების მომზადება/პოზიტიური ფიქრი და ქცევის სტრატეგია
ვარჯიშის და ფიზიკური აქტივობის შეზღუდვა	აკრძალვები/ნეგატიური ფიქრები/ჰიპერაქტიური და აკვიატებული წმენდა/ოჯახის წევრებთან უთანხმოება	ადაპტირებადი სტრატეგიები/პოზიტიური ფიქრი/ დღის დაგეგმვა/ვარჯიში მუსიკის თანხლებით/ცეკვა/რელაქსაციური ვარჯიში/იოგა
კონტროლის შესუსტება	განმეორებადი და აკვიატებული ფიქრები/რიტუალები/დეტალებში ჩაძიება/ კუნთების დაჭიმვა/ თავის არიდება	პოზიტიური ფიქრები/სასიამოვნო და წამახალისებელი სტიმულის ძებნა/რელაქსაციური ვარჯიში/სუნთქვის ვარჯიში/მედიტაცია

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

კვებისგან დამოუკიდებელი სიტუაციები

ფიქრები გაურკვევლობაზე (ზოგადად/სამსახურის თაობაზე/მომავალზე)	ნეგატიური ფიქრი	პოზიტიური ფიქრი/ვირტუალური კონტაქტი/პოზიტიური სიტუაციების და შთაბეჭდილებების დღიური/საუბარი ოჯახთან იმ თემებზე რისი დროც არასოდეს არ გვაქვს/ოჯახთან ერთად თამაში
ინფექციაზე ფიქრი მე/სხვა	ნეგატიური აზრები	გაითვალისწინე რეკომენდაციები არც მეტი არც ნაკლები/ შეზღუდე ზედმეტი ინფორმაციის მიღება/თავი დააკავე პოზიტიური საქმიანობით
მოწყენილობის განცდა	ნეგატიური ფიქრები/ძილი/	დაგეგმე დღე/დაგეგმე სასიამოვნო აქტივობები/დაფიქრდი რისი გაკეთების დრო არ გაქვს და რა შეიძლება გააკეთო მოცემულ სიტუაციაში/შემოქმედებითად მიუდექი სიტუაციას და გამოიყენე ეს შესაძლებლობა რაიმე ახლის შესასწავლად/დაეკონტაქტე ადამიანებს ვინც მნიშვნელოვანია თქვენთვის
მარტოობის განცდა	ნეგატიური ფიქრი	ვირტუალურ სივრცეში მოაწყვე მეგობრებთან სხვადასხვა აქტივობები/მოძებნე ვებგვერდზე ის აქტივობები რაც გაინტერესებს (წიგნის კლუბი, თამაშები, მუსიკა, მხატვრობის ფორმები რითაც შეგიძლია თავი გამოხატო).

რეკომენდაციები ოჯახის წევრებისა და მათთვის ვინც უვლის

კვებასთან დაკავშირებული

პაციენტი გამოხატავს წომასა და ზომას, ფორმასთან დაკავშირებულ წუხილს, ჩივილს	ნეგატიური ფიქრი/ დადანაშაულება/კამათი	ღრმად ჩაისუნთქე, ეცადე მშვიდად იყო და აცადე პაციენტს გამოხატოს ჩივილი ან ნეგატიური აზრები. შეაჩერე საკუთარი თავი რჩევებისა და დარიგებებისაგან. მიუდექი ამ სიტუაციას როგორც შესაძლებლობას რომ მართლა გაიგო რას და როგორ ფიქრობს პაციენტი. მას უნდა რომ იგრძნოს თქვენგან ემპათია და დარწმუნდეს რომ თქვენ მის გვერდით იქნებით.
პაციენტის შფოთვა გაურკვევლობასთან დაკავშირებით	ნეგატიური ფიქრი/ დადანაშაულება/ კამათი	დაეხმარეთ პაციენტს პოზიტიურ ფიქრში/ აწმყოს დაფასებაში/იმაში რომ ყოვედღიურობაზე დაფოკუსდეს და ნაკლებად აკრიტიკოს საკუთარი თავი. ეცადეთ დაეხმაროთ პატარა და მიღწევადი მიზნების დასახვაში.
რეგულარული ვარჯიში/სპორტი	ჰიპერაქტიული ობსესიური წმენდა/ნეგატიური ფიქრი	დაგეგმე ზომიერი ვარჯიში/დიაფრაგმით სუნთქვა/მედიტაცია/. გაანაწილე ოჯახის წევრებზე საქმიანობა (ეს ერთად რაღაცის კეთების და ფიზიკური დატვირთვის კარგი ფორმაა).

რეკომენდაციები თერაპევტებისთვის

პაციენტის უსაფრთხოებაზე წუხილი ახალ გარემოში	ნეგატიური ფიქრები	წინასწარ დაგეგმე უსაფრთხოების პროცედურები/ვის დაურეკოთ/ლოკალური სერვისის კონტაქტები/მენეჯმენტი (კვების აშლილობებისას განსაკუთრებით ანორექსიის შემთხვევაში აუცილებელია ვიცოდეთ წონა (შეიძლება პაციენტმა თვითონ გააკეთოს მონიტორინგი, შეიძლება ოჯახის წევრმა); მარტივი ფიზიკური ტესტები ასევე აუცილებელია (მაგალითად, რამდენად შეუძლია პაციენტს ჩაჯდომა ადგომა, კიდურების შესიებას ჭირდება ყურადღების მიქცევა/ ისევ და ისევ პოზიტიური ფიქრი

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

საკუთარი შიშები და შფოთვა გაურკვეველი სიტუაციის გამო	ნეგატიური ფიქრები	სუპერვიზია და გუნდური მუშაობა/კომუნიკაცია კოლეგებთან, მეგობრებთან, ოჯახთან
ინფექციის გამო წუხილი მე/სხვა	ნეგატიური ფიქრები	პოზიტიური ფიქრი/შეზღუდე ინფორმაციის მიღება COVID-19-თან დაკავშირებით. სანდო წყაროებიდან და შეზღუდული ინტენსივობით მიიღე ინფორმაცია.
მარტოობის განცდა	ნეგატიური აზრები	სუპერვიზია, გუნდთან ერთად მუშაობა/კომუნიკაცია კოლეგებთან, ახლობლებთან

ადაპტაციური სტრატეგიები:
ხატვა, მუსიკის მოსმენა, რელაქსაცია, სახლის საქმე, სწავლა, ტელევიზორი, ურთიერთობა ახლობელ ადამიანებთან, ტელეკონფერენციები კოლეგებთან, ვარჯიში, საკუთარი თავისთვის განკუთვნილი დრო.

პოზიტიური და ალტერნატიული ფიქრი:
ეს კრიტიკული პერიოდი ჩაივლის და ის რაც ვისწავლე დარჩება: სიმშვიდე, რელაქსაცია.... უნდა შევხედო სიტუაციას სხვა კუთხიდან და ამაში მარტო არ ვარ. მე მყავს ირგვლივ ადამიანები ვისაც ჩემი დახმარება უნდა და ვინც ჩემს გვერდითაა. მე შემიძლია ჩემი ფიქრები და აზრები ჩამოვწერო/დავწერო და გავუზიარო მაგალითად ჩემ თერაპევტს. ოჯახთან კამათი არაფერში არ მეხმარება/ ახლა მე მინდა ყურადღების კონცენტრაცია აქ და ამ მომენტზე გადავიტანო. მე არ ვიცი რა იქნება ხვალ.

Table S1

СТРАТЕГІЇ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО COVID-19

ВІДПОВІДЬ НА СИТУАЦІЮ	НЕАДАПТИВНА СТРАТЕГІЯ	АДАПТИВНА СТРАТЕГІЯ
Рекомендації для пацієнтів		
Ситуації, що пов'язані з прийомом їжі		
Занепокоєння, яке пов'язане із збільшенням ваги / змінами форми тіла	Обмежувальна поведінка / Негативне мислення / Гіперактивна поведінка, наприклад, нав'язливий потяг до прибирання / Часті перекуси / Конфлікти з рідними	Стратегії подолання труднощів / Навички позитивного мислення / Планування дня / Виконання щоденних рутинних завдань / Ресурсні заняття / Підтримка віртуальних чи реальних соціальних контактів (сім'я друзі) / Фізична активність із середнім рівнем навантаження
Тривога з приводу частих перекусів та епізодів переїдання	Обмежувальна поведінка / Очисна поведінка / Негативне мислення/ Сварки з рідними / Самопокарання	Планування раціону і режиму харчування / Колективне приготування їжі із членами родини, приготування улюблених страв (кожен член сім'ї може вибрати своє) / Стратегії подолання труднощів / Навички позитивного мислення
Недостатня кількість спортивних навантажень та фізичної активності	Обмежувальна поведінка / Негативне мислення / Гіперактивна поведінка, наприклад, нав'язливе прагнення до прибирання / Сварки з рідними	Стратегії подолання труднощів / Навички позитивного мислення / Планування дня / Фізична активність із середнім рівнем навантаження під музику / Танці / Вправи для розслаблення / Йога
Втрата контролю	Повторювані, періодичні та нав'язливі думки щодо проблем, які ми зазвичай намагаємось взяти під контроль / Ритуали / Гіперконтроль над діями / Підвищена настороженість щодо питань, які нас турбують / М'язова напруга / Фізична скованість / Поведінка уникнення	Стратегії подолання труднощів / Навички позитивного мислення / Практика позитивного підкріплення / Практики альтернативного мислення / Вправи для розслаблення / Діафрагмальне і глибоке дихання / Медитація / Практики усвідомленого сприйняття
Ситуації, що не пов'язані з прийомом їжі		
Занепокоєння через невизначеність (щодо життя / роботи / майбутнього)	Негативне мислення / Часті перекуси	Стратегії подолання труднощів / Навички позитивного мислення / Віртуальні соціальні контакти / Пошук ресурсів позитивного підкріплення і самопідтримки / Активності з винагородою / Ведення щоденника позитивних подій під час самоізоляції (відпочинок з сім'єю, спілкування з родиною і друзями, на яке раніше не вистачало часу) / Ігри в колі сім'ї

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

Побоювання з приводу зараження себе / інших	Негативне мислення / Часті перекуси	Точне дотримання рекомендацій фахівців охорони здоров'я / Самоізоляція / Планування занять на день / Виконання щоденних рутинних завдань / Приємні активності
Відчуття нудьги	Негативне мислення / Сон / Ледарювання	Скласти план завдання на день / Спланувати приємні активності на кожен день / Подумати про те, що найбільше подобається і спробувати зробити це (при дотриманні умов самоізоляції) / Бути творчим / Навчитися того, на що раніше не вистачало часу / Залишатися на зв'язку з людьми, які важливі для вас
Відчуття самотності	Негативне мислення / Сон / Ледарювання	Налагодити соціальні контакти / Запланувати активності з друзями і організувати їх віртуально / Знайти цікаві активності он-лайн і зайнятися ними (книжковий клуб, ігри, музика, будь-який вид артистичної діяльності та ін.) / Проаналізувати свої сильні сторони (таланти) і запропонувати допомогу тим, хто може мати в них потребу, через соціальні мережі (віртуальні класи з математики, мови, літератури, малювання, творчості, музики і т.д.) / Провести час на самоті

Рекомендації для осіб, що здійснюють догляд

Ситуації, що пов’язані з прийомом їжі

Пацієнти занепокоєні з приводу форми тіла / зовнішнього вигляду / активностей	Негативне мислення / Звинувачення / Суперечки	Спробуйте заспокоїтися, зробіть глибокий вдих, дайте йому / їй / їм висловити своє занепокоєння, розповісти про свої страхи. Не давайте поради, про те, що робити. Це прекрасна можливість зрозуміти його / її / їх занепокоєння і страхи. Він / вона / вони потребують того, щоб ви вислухали, зрозуміли їх переживання, проявили співчуття, надали підтримку і сказали, що будете поруч при подоланні труднощів і випробувань
Пацієнти відчувають стурбованість через невизначеність	Негативне мислення / Звинувачення / Суперечки	Акцентуйте увагу на позитивному мисленні, допоможіть йому / їй / їм навчитися помічати і цінувати кожен момент, не турбуватися про майбутнє, думати про повсякденне життя, не судити і не критикувати самих себе, ставити досяжні щоденні цілі / завдання. Обов’язково продемонструйте підтримку після досягнення мети. Використайте техніку позитивного підкріплення
Недостатньо спортивних навантажень / фізичної активності	Обмежувальна поведінка / Негативне мислення / Гіперактивна поведінка, наприклад, нав’язливий потяг до прибирання	Щоденні заняття легкими фізичними вправами / Діафрагмальне дихання / Медитація і практики усвідомленого сприйняття (прості варіанти виконання) / Розподіл домашніх обов'язки між усіма членами сім'ї (це прекрасний спосіб навчитися взаємодіяти разом і виконувати вправи) / Виконання щоденних рутинних завдань

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЛІКАРІВ

Занепокоєння щодо безпеки пацієнта і компетентностей в новій формі обслуговування	Негативне мислення	Розробіть і організуйте план відповідних заходів / Кому дзвонити / Контактні дані локальних служб / Організуйте ведення звітності (наприклад, за допомогою одного / члена сім'ї або самозважування) / Користуйтеся простими фізичними тести (наприклад, встати навпочіпки) / Перевірте набряк щиколоток і т.д. / Практики позитивного мислення
Власні страхи та побоювання через невизначеність	Негативне мислення	Командна робота і колегіальна підтримка / Навички позитивного мислення / Стратегії подолання труднощів / Соціальні контакти з колегами, друзями, родиною
Побоювання з приводу зараження себе / інших	Негативне мислення	Навички позитивного мислення / Стратегії подолання труднощів / Обмежте кількість повідомлень із ЗМІ щодо COVID-19, будьте вибагливі, коли шукаєте інформацію, довіряйте лише надійним джерелам
Відчуття самотності	Негативне мислення	Командна робота і колегіальна підтримка / Навички позитивного мислення / Стратегії подолання труднощів / Пошук ресурсів позитивного підкріплення / Соціальні контакти з колегами, друзями, родиною

Стратегії подолання труднощів: малювання, прослуховування музики, стратегії релаксації / домашні завдання / навчання / перегляд телепередач / спілкування з друзями або членами сім'ї / телеконференції з колегами / легкі заняття спортом / час для себе

Позитивне і альтернативне мислення:
Ці обмеження не назавжди / важливо дотримуватися рекомендацій, які я вивчив, потрібно спробувати знизити рівень внутрішньої напруги і зберігати спокій ... можливо, настав час поглянути на список альтернативних ситуацій / я не самотній у цьому ... У мене є люди, які хочуть мені допомогти і які поруч зі мною / Бути «під замком» не означає бути ізольованим, кому я можу подзвонити? / Чи можу я поділитися цими почуттями / проблемами зі своєю сім'єю? / Чи можу я записати ці почуття? Як щодо того, щоб відправити їх своєму терапевтові? / Важливо підтримувати свої повсякденні звички в ... їжі, легких фізичних вправах /
Суперечки із своєю сім'єю в цей час мені не допомагають / Тепер я хочу зосередитися на «тут і зараз», я не знаю, що буде завтра

Table S1

СТРАТЕГИИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ COVID-19

ПРИ КАКИХ ПРОБЛЕМАХ	НЕАДАПТИВНАЯ СТРАТЕГИЯ	АДАПТИВНАЯ СТРАТЕГИЯ
Рекомендации для пациентов		
Ситуации, связанные с приемом пищи		
Обеспокоенность, связанная с увеличением веса / изменением формы тела	Ограничительное поведение / Негативное мышление / Гиперактивное поведение, такое как навязчивое наведение чистоты / Частые перекусы / Конфликты с членами семьи	Стратегии преодоления трудностей / Навыки позитивного мышления / Планирования дня / Выполнение ежедневных рутинных действий / Приятные занятия / Виртуальные и реальные социальные контакты (семья, друзья) / Физическая активность со средним уровнем нагрузки
Беспокойство по поводу частых перекусов и переедания	Ограничения / Очищающее поведение / Негативное мышление / Споры с членами семьи / Самонаказание	Планирование рациона и режима питания / Совместное с семьей приготовление пищи, приготовление особенных блюд (каждый член семьи может выбрать свое) / Стратегии преодоления трудностей / Навыки позитивного мышления
Недостаток спортивных нагрузок / физической активности	Ограничения / Негативное мышление / Гиперактивное поведение, навязчивое наведение чистоты / Споры с членами семьи	Стратегии преодоления трудностей / Навыки позитивного мышления / Планирование своего дня / Физические упражнения со средним уровнем нагрузки под музыку / Танцы / Расслабляющие упражнения / Йога
Недостаток контроля	Повторяющиеся и навязчивые мысли о проблемах, которые мы обычно пытаемся контролировать / Ритуалы / Чрезмерный контроль деталей / Повышенная бдительность в вопросах, которые беспокоят / Мышечное напряжение / Физическая скованность / Избегание	Навыки позитивного мышления / Стратегии преодоления трудностей / Находите приятные стимулы / Практики альтернативного мышления / Расслабляющие упражнения / Диафрагмальное и глубокое дыхание / Медитация / Практики осознанности
Ситуации, не связанные с приемом пищи		
Обеспокоенность по поводу неопределенности (жизни / работы / будущего)	Негативное мышление / Частые перекусы	Стратегии преодоления трудностей / Навыки позитивного мышления / Виртуальные социальные контакты / Поиск ресурсов позитивного подкрепления и самоподдержки / Активности с вознаграждением / Ведение дневника положительных событий во время самоизоляции (отдых с семьей, общение с семьей и друзьями, на которое раньше не хватало времени) / Игры в кругу семьи

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

Опасения по поводу заражения меня / других	Негативное мышление / Частые перекусы	Точное следование рекомендациям специалистов здравоохранения / Самоизоляция / Планирование занятий на день / Выполнение ежедневных рутинных действий / Приятные активности
Чувство скуки	Негативное мышление / Сон / Бездельничать	Планировать задачи на день / Планирование приятных дел на каждый день / Подумать о том, что больше всего нравится и попытаться сделать это (при соблюдении условий самоизоляции) / Быть творческим / Научиться тому, на что раньше не хватало времени / Оставаться на связи с людьми, которые важны для вас
Чувство одиночества	Негативное мышление / Сон / Бездельничать	Наладить социальные контакты / Запланировать активности с друзьями и организовать их виртуально / Найти интересные активности онлайн и заняться ими (книжный клуб, игры, музыка, любой вид артистической деятельности и др.) / Проанализировать свои сильные стороны (таланты) и предложить помощь тем, кто может в них нуждаться через социальные сети (виртуальные классы по математике, языку, литературе, рисованию, творчеству, музыке и т.д.) / Выделить время побыть одному

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ УХОД

Ситуации, связанные с приемом пищи

Пациенты обеспокоены по поводу тела / внешнего вида / активностей	Негативное мышление / Обвинения / Споры	Расслабитесь, сделайте глубокий вдох, дайте ему / ей / им выразить свое беспокойство, его / ее / их страхи. Не давайте ему / ей / им советы, о том, что делать. Это прекрасная возможность понять его / ее / их беспокойство и страхи. Он / она / они нуждаются в том, чтобы вы выслушали, поняли их переживания, проявили сочувствие, оказали им поддержку и сказали, что будете рядом при преодолении трудностей и испытаний каждый день
Пациенты выражают беспокойство из-за неопределенности	Негативное мышление / Обвинения / Споры	Акцентируйте внимание на позитивном мышлении, помогите ему / ей / им научиться замечать и ценить каждый момент, не беспокоиться о будущем, думать о повседневной жизни, не судить и не критиковать самих себя, ставить достижимые ежедневные цели /задачи и поддержите их после такого достижения. Усильте это для них
Недостаток спорта / физической активности	Ограничительное поведение/ Негативное мышление/ Гиперактивное поведение, такое как навязчивое наведение чистоты	Ежедневные занятия лёгкими физическими упражнениями / Диафрагмальное дыхание / Медитацию и практики осознанности (простые варианты выполнения) / Распределите домашние обязанности между всеми членами семьи (это прекрасный способ взаимодействовать вместе и выполнять упражнения) / Выполнение ежедневных рутинных действий

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВРАЧЕЙ

Беспокойство о безопасности пациента и компетентности в новой форме обслуживания	Негативное мышление	Разработайте и организуйте план защитных интервенций / Кому звонить / Местные службы / Организовать ведение отчетности (например, с помощью друга / члена семьи или самовзвешивание) / Используйте простые физические тесты (например, встать с корточек) / Проверьте отек лодыжек и т.д. / Практики позитивного мышления
Собственные страхи и опасения по поводу неопределенности	Негативное мышление	Командная работа и коллегиальная поддержка / Навыки позитивного мышления / Стратегии преодоления трудностей / Социальные контакты с коллегами, друзьями, семьей
Опасения по поводу заражения меня / других	Негативное мышление	Навыки позитивного мышления / Стратегии преодоления трудностей / Ограничьте количество сообщений из СМИ в отношении COVID-19, будьте избирательны при поиске информации, доверяйте надежным источникам
Чувство одиночества	Негативное мышление	Командная работа и коллегиальная поддержка / Навыки позитивного мышления / Стратегии преодоления трудностей / Поиск ресурсов позитивного подкрепления / Социальные контакты с коллегами, друзьями, семьей

Стратегии преодоления трудностей: рисование, прослушивание музыки, стратегии релаксации / домашние задания / учеба / просмотр телепередач / общение с друзьями или членами семьи / телеконференции с коллегами / легкие занятия спортом / время для себя

Позитивное и альтернативное мышление:
Это ограничение не навсегда / важно соблюдать рекомендации, которые я выучил, нужно расслабляться и сохранять спокойствие ... возможно, пришло время взглянуть на список альтернативных ситуаций / я не одинок во всем этом. .. У меня есть люди, которые хотят мне помочь и которые рядом со мной / Быть взаперти не значит быть изолированным, кому я могу позвонить? / Могу ли я поделиться этими чувствами / проблемами со своей семьей? / Могу ли я записать эти чувства? Как насчет того, чтобы отправить их своему терапевту? / Важно поддерживать свои повседневные привычки в ... еде, легких физических упражнениях /

Спорить со своей семьей в это время мне не помогает / Теперь я хочу сосредоточиться на здесь и сейчас, я не знаю, что будет завтра

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

Tabell S1

STRATEGIER OG RÅD UNDER KORONAPANDEMIEN

PROBLEM	KOMMER TIL UTTRYKK SOM	GODE ALTERNATIVE PROBLEMLØSNINGSTRATEGIER
RÅD TIL PASIENTER		
Måltidssituasjoner		
Bekymringer/uro over vektøkning og/eller endringer i utseende	Slanking, negative tankemønstre, hyperaktivitet, overdreven/tvangsmessig vasking. Småspising og trøstespising, krangling med familien.	Planlegge hverdagen, fokus på daglige rutiner og hyggelige aktiviteter slik som kontakt med venner og familie, eventuelt via sosiale medier, samt moderat fysisk aktivitet. Se ellers under «eksempler på positive og alternative mestringsmåter/tenkemåter og gode mestringsstrategier".
Bekymringer/uro over økende småspising/ overspising	Slanking, oppkast, negative tenkemåter, krangling med familie, selvstraff/selvskading.	Måltidsplanlegging/lage mat sammen med familien/planlegge å lage bestemte matretter (hvert familiemedlem kan velge hver sin rett for hver dag). Se ellers under «eksempler på positive og alternative mestringsmåter/tenkemåter og gode mestringsstrategier".
Lavere regelmessig fysisk aktivitet	Slanking, negative tankemønstre, hyperaktivitet, overdreven/tvangsmessig vasking. Krangling med familien.	Lag en plan for hver dag/moderat fysisk aktivitet til musikk, dans, avspenningsøvelser, yoga, el.l. Se ellers under «eksempler på positive og alternative mestringsmåter/tenkemåter og gode mestringsstrategier".
Kontrolltap	Tvangstanker om å kontrollere og overvåke matinntak ved dietter/måltidsrutiner eller ved å unngå matsorter eller måltider. Kroppslige/muskulære plager kan følge med.	Finn ut hva som gir deg energi, "belønning" eller tilfredsstillelse. Avslapning og pusteøvelser, meditasjon eller yoga. Se ellers under «eksempler på positive og alternative mestringsmåter/tenkemåter og gode mestringsstrategier".
Alle andre typer situasjoner		
Generell bekymring og uro for fremtiden	Negative tanker, småspising/trøstespising	Søk sosial kontakt, gjerne i sosiale media. Hva gir deg energi og en god følelse? Noter ned alt positivt som skjer i løpet av dagen mens du er i karantene eller isolasjon (tid med familien, samtaler du ellers ikke hadde hatt tid til el .l.). Se ellers under «eksempler på positive og alternative mestringsmåter/tenkemåter og gode mestringsstrategier".
Bekymret for å bli koronasmittet eller at man skal smitte andre	Negative tanker og småspising/trøstespising	Følg myndighetenes råd mot smittespredning. Koble litt ut og få fokus over på litt andre ting enn korona (daglige rutiner, arbeid eller hyggelige aktiviteter)
Kjedsomhet	Negative tanker, sove eller bare drive rundt	Lag en plan for dagen med aktiviteter som gir deg glede og energi uten at du bryter smittevernreglene. Vær kreativ og tenk på muligheten til lære eller gjøre ting du ellers ikke ville hatt tid til. Hold kontakt med dem som betyr noe for deg.

Ensomhetsfølelse	Negative tanker, sove eller bare drive rundt	Søk sosial kontakt og planlegg aktiviteter med venner og gjerne via sosiale medier. Finn frem til ting å gjøre som interesserer deg, tenk på hva du kan, eller kan bidra med som kan hjelpe og glede andre. Sørg også for å skaffe deg «alenetid».

RÅD TIL PÅRØRENDE

Måltidssituasjoner

Pasienten uttrykker uro/bekymring knyttet til utseende, vekt eller fysisk aktivitet	Negative tankemønstre, skylde på andre eller krangling	Pust ut, senk skuldrene, la den et gjelder snakke om bekymring og/eller frykt mer enn at du skal føle deg presset til å gi råd eller «løsninger». Gi deg selv en gylden anledning til å sette deg inn i hvordan den andre tenker og føler. Gjør ditt til at den gjelder opplever at du forstår og kan sette deg inn i hva den andre føler, tenker eller er urolig for, og at du er der både i dag og hver dag fremover for å hjelpe med å møte utfordringene.
Pasienten uttrykker uro/bekymring/usikkerhet for fremtiden	Negative tankemønstre, skylde på andre eller krangling	Hjelp vedkommende til å tenke mer positivt og konstruktivt ved å verdsette de gode øyeblikkene mer enn å bekymre seg for fremtiden. Si dette slik at det ikke oppleves som kritikk. Hjelp til med å sette oppnåelige mål for hver dag, og gi positive tilbakemeldinger når man har nådd målene.
Driver ikke regelmessig fysisk aktivitet	Inaktivitet eller hyperaktivitet, negative tanker, tvangsritualer, spesielt tvangsmessig vasking	Få alle I familien til å bidra i husarbeid og de daglige rutiner, det gir samfølelse, men også fysisk aktivitet.

RÅD TIL BEHANDLERE

Bekymring for pasientens sikkerhet eller egen kompetanse knyttet til å gi helsehjelp I koronasituasjonen	Negative tankemønstre	Hvordan kan du ivareta hensynet til ansvarlighet i behandling/oppfølging? Kan man lage en beredskapsplan? Hvem skal eller kan du rådføre deg med? I hvilken grad kan/bør familie eller venner trekkes inn? Følge med på somatisk tilstand, be pasienten gjøre enkle fysiske øvelser for å sjekke bevegelighet og mulige ødemer.
Din egen frykt og usikkerhetsfølelse	Negative tankemønstre	Teamarbeid/søke kollegastøtte/veiledning/prøve å tenke konstruktivt og positivt og på hva som er gode mestringsstrategier, holde god kontakt med familie og venner

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

Bekymret for å bli koronasmittet eller at man skal smitte andre	Negative tankemønstre	Prøv å tenk konstruktivt og positivt, på hva som er gode mestringsstrategier, være selektiv og kritisk til all informasjon om korona for ikke å bli overveldet.
Ensomhetsfølelse	Negative tankemønstre	Teamarbeid/søke kollegastøtte/veiledning/prøve å tenke konstruktivt og positivt/tenke på hva som er gode mestringsstrategier, holde god kontakt med familie og venner, finne ut hva som gir meg energi og tilfredsstillelse.

Eksempler på gode mestringsstrategier: Male, lytte til musikk, ulike avslapningsøvelser, husarbeid/hjemmearbeid, studere, se på TV, holde kontakt med familia og venner7video/skypemøter med kolleger, moderat fysisk aktivitet, sette av muligheter for "alenetid".

Eksempler på positive og alternative mestringsmåter/tenkemåter:
Karantene og nedstengning vil gå over. Det er viktig å følge myndighetenes anbefalinger for å begrense smittefaren. Vær rolig og hold på selvkontrollen. Se etter muligheter for alternative eller nye ting å finne på. Jeg er ikke alene i alt dette. Jeg har folk rundt meg som vil hjelpe og støtte meg. Å være isolert betyr ikke at jeg er ensom og står alene. Hvem kan jeg kontakte av folk rundt meg? Kan jeg dele mine tanker og bekymringer med andre i familien? Vil det hjelpe meg å skrive ned tanker og bekymringer? Kunne jeg sendt dem til terapeuten min? Og så må jeg huske på å lage meg en god og stabil rutine med hensyn til måltider og litt daglig fysisk aktivitet

Krangler med familien hjelper meg ikke. Jeg bør fokusere på her og nå/dagen i dag og ikke på hva morgendagen vil bringe.

Tabelle S1

STRATEGIEN UND EMPFEHLUNGEN IM UMGANG MIT COVID-19

PROBLEM	MALADAPTATIVE STRATEGIE	ADAPTATIVE STRATEGIE
EMPFEHLUNGEN für PATIENT*INNEN		
Essstörungsspezifische Situationen		
Sorgen bzgl. steigendem Körpergewicht / veränderter Gestalt	Hungern / Negative Gedanken / Hyperaktivität wie zb. Exzessives Waschen und Putzen / Mahlzeiten weglassen bzw. nur Naschen / Streit mit Familienmitgliedern	Strategien zur Unterbrechung / Positives Denken / Tagesplanung / Routinen, Erfreuliche Aktivitäten, Virtuelle Sozialkontakte (Freunde, Familie), leichte körperliche Übungen
Sorgen bzgl- ekzessiven Naschens (statt Mahlzeiten zu essen) und Überessens	Hungern / Purging-Verhalten / Negatives Denken / Streit mit Familienmitgliedern / Selbstbestrafung	Planung der Mahlzeiten / Kochen mit der Familie, Planung von speziellen Gerichten (jedes Familienmitglied kann sich eies aussuchen) / Strategien zur Unterbrechung / Positives Denken
Mangel von regelmäßigem Sport bzw. von Aktivität	Hungern / Negatives Denken / Hyperaktivität wie z.B. Putzen / Streit mit den Familienmitgliedern	Strategien zur Unterbrechung / Positives Denken / Tagesplanung / Leichte körperliche Übungen mit Musik, Tanz, Entspannungsübungen, Yoga.
Mangel an übermäßiger Kontrolle	Wiederholte und zwanghafte Gedanken über Dinge, die wir normalerweise stark kontrollieren / Zwanghaftes Überprüfen, Rituale, Übermäßige Kontrolle von Details, Starke Aufmerksamkeit auf Dinge, über die wir uns Sorgern machen / Muskuläre Anspannung / Körperliche Steifigkeit / Vermeidungsverhalten	Positives Denken, Ablenkungsstrategien, Suche nach Stimuli, die uns befriedigen, Alternative Strategien und Denken / Entspannungsübungen, Zwerchfellatmen / Tiefes Atmen / Meditation / Achtsamkeit
Non-eating Specific Situations		
Sorgen bzgl. Unsicherheit (Leben, Arbeitsplatz, Zukunft)	Negatives Denken / keine Essen von Mahlzeiten und nur Naschen	Strategien bzgl. Unterbrechung / Positives Denken / Virtuelle Sozialkontakte / Nach Bestätigung suchen und sich selbst gut zusprechen / Befriedigende Aktivitäten / Tagebuch führen mit positiven Situationen während der Zeit der räumlichen Beschränkungen (Entpannende Zeit mit der Familie / Konversationen mit Afmilie und Freunden, für die wir nie Zeit hatten) / Spiele mit der Familie

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

Sorgen bzgl. eigene Infektion oder Infektion anderer	Negatives Denken / kein Essen von Mahlzeiten und nur Naschen	Erwägen Sie die Empfehlungen der Gesundheitsinstitutionen (nicht mehr und nicht weniger) / Unterbrechungen / Beschäftigt bleiben / Routinen/ Schöne Aktivitäten)
Langeweile	Negatives Denken / Schlafen / Herumhängen	Planen Sie Ihre Aufgaben für den jeweiligen Tag / Planen Sie angenehme und erfreuliche Aktivitäten für jeden Tag / Denke dran, was Dir am besten gefällt und versuche es in die Praxis umzusetzen (unter Berücksichtigung der Beschränkungsvorgaben natürlich) / Sei erfinderisch und fantasievoll / Nutze die Gelegenheit, Dinge zu lernen, zu denen Du nie Zeit hattest; Bleibe in Verbindung mit Menschen, die Dir wichtig sind.
Einsamkeitsgefühl	Negatives Denken / Schlafen / Herumhängen	Suche soziale Kontakte / Plane Aktivitäten mit Freunden und organisiere sie im virtuellen Raum / Suche Aktivitäten, die Dich interessieren mittels Internet und beginner damit (Bücherclubs, Spiele, Musik, jede Form künstlerischen Ausdruckes, etc.) / Entdecke Deine Talente und biete sie denen an, die sich brauchen könnten (virtuelle Mathematik-klassen, Sparchen, Literatur, Malen, Handwerk, Musik etc.). Fixiere Dir Zeiten, an den Du alleine bist.

EMPFEHLUNGEN FÜR PARTNER, ELTERN, HELFER

Esstörungsspezifische Situationen

Patient, die Sorgen bzgl. Körper, Gestalt und Aktivitäten äußern	Hungern / Negatives Denken / Hyperaktives Verhalten wie z.B. exzessives Putzen	Entspannen Sie sich, atmen Sie tief durch, lassen Sie die Patientin/den Patienten ihre/seine Sorgen ausdrücken und ihre/seine Ängste. Versuchen Sie nicht unmittelbaren Rat zu geben, was sie/er tun soll, sondern nutzen Sie die Gelegenheit, ihre/seine Sorgen und Ängste zu verstehen. Sie/er benötigt Sie, sich selbst zu verstehen. Seinen Sie empathisch, geben Sie Zuversicht und sagen Sie, dass Sie anwesend sein und sie/ihn unterstützen werden, mit den alltäglichen Schwierigkeiten und Herausforderungen zurecht zu kommen.
Patient, die ihre Sorgen bzgl. Sicherheit äußern	Hungern / Purging Verhalten	Helfen Sie Ihrer aNgehörigen Betroffenen positiv zu denken, jeden Augenblick wertzuschätzen, sich nicht über die Zukunft zu viele Sorgen zu machen, von Tag zu Tag zu denken, sich nicht zu verurteilen oder zu kritisieren, sich erreichbare Ziele/Aufgaben zu setzen und sich durch das Erreichen der Ziele besser zu fühlen. Seien Sie ein positiver Verstärker!
Mangel an (sportlichen) Aktivitäten	Hunger / Negatives Denken / Hyperaktivität wie z.B. exzessives Desinfizieren und Putzen,	Organisieren Sie einige wenige tägliche Sitzungen milder sportlicher Übungen, Zwerchefellatmung, Meditation, Achtsamkeit (es gibt dafür einfache Möglichkeiten). Teilen Sie die Haushaltspflichten auf (es ist ein Weg, zusammenzuarbeiten und Übung zu bekommen). Unterstützen Sie tägliche Routinen.

EMPFEHLUNGEN FÜR THERAPEUT*INNEN

Sorgen bzgl. Sicherheit	Negatives Denken	Planen Sie ein sicherheitsgebendes Szenario / mit wem telefonieren / Hilfsorganisationen vor Ort / Wie können die Verantwortlichkeiten bewältigt werden / z.B. Freund, Familienmitglieder/ Sich selbst Wiegen / Einfache körperliche Tests – aus der Hocke aufstehen, Besichtigen der Gelenke auf Ödeme etc. / Positives Denken
Die eigenen Sorgen und Ängste bzgl. unsicherer Lage	Negatives Denken	Teamwork und Supervision / Positives Denken / Strategien zur Unterbrechung; Kommunizieren mit anderen (Kolleg*Innen, Freunde, Familie)
Sorgen bzgl. Infektion (eigene und die anderer)	Negatives Denken	Positives Denken / Strategien zur Unterbrechung / Zeitliches Begrenzen des Medienkonsums bzgl. COVID-19 ; Bei der Informationsbeschaffung eine Auswahl treffen (nur vertrauenswürdige Quellen konsultieren).
Feelings of loneliness	Negative thinking/	Teamwork und supervision/ Positives Denken / Strategien der Unterbrechung / Suche nach erfüllenden Situationen; Gespräche mit Anderen (Kollegen, Freunde, Familie)

Strategien für Unterbrechung: Malen, Musikhören, Entspannungsübungen / Arbeit im Haushalt / Lernen / Fernsehen/ Gespräche mit Freunden und Familienmitgliedern / Telekonferenzen mit Kollegen / Leichtes körperliches Üben / Sich Zeit für sich selbst nehmen.

Positives und alternatives Denken:
Die Beschränkung wird nur einen begrenzte Zeit
dauern.

Es ist wichtig, dass man die Leitlinien, die man gelernt hat beibehalten, entspannen, ruhig bleiben...evtl. lohnt es sich, die Liste mit Alternativen anzusehen.

Ich bin nicht alleine in Alledem. .. Ich kenne Menschen, die mir helfgen wollen und die mich begleiten

Örtlich beschränkt zu sein, bedeutet nicht, isoliert zu sein, wen könnte ich anrufen?
Kann ich meine Gefühle und Sorgen mit meiner
Familie teilen?
Könnte ich meine Gefühle niederschreiben? Was wäre, wenn ich das meinem Therapeuten / meiner Therapeutin
zusende?

Es ist wichtig, die Routinen beizubehalten (Essenszeiten, leichte körperliche Übungen)
Streit mit meiner Familie ist derzeit nicht sehr
dienlich.

Jetzt will ich mich auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Ich weiss nicht, was morgen sein wird.

Lentelė S1

STRATEGIJOS IR REKOMENDACIJOS COVID-19 LAIKOTARPIU

PROBLEMA	NEADAPTYVI STRATEGIJA	ADAPTYVI STRATEGIJA
REKOMENDACIJOS PACIENTAMS		
Su valgymu susiję situacijos		
Susirūpinimas augančiu svoriu/kintančiomis formomis	Ribojimas / Negatyvus mąstymas / Hiperaktyvus elgesys, toks kaip perteklinis švarinimasis / Nuolatinis užkandžiavimas / Konfliktavimas su šeimos nariais	Įveikos strategijos / Pozityvus mąstymas / Dienos planavimas/Įpročių formavimas / Mėgstamos veiklos / Virtualūs ir realūs socialiniai kontaktai (šeima, draugai) / Lengva mankšta
Susirūpinimas nuolatiniu užkandžiavimu/persivalgymu	Ribojimas / Šalinantis elgesys / Negatyvus mąstymas / Konfliktavimas su šeimos nariais / Baudimas savęs	Maitinimosi planavimas / Gaminimas kartu su šeima, planavimas įpatingų patiekalų (kiekvienas šeimos narys gali pasirinkti skirtingai) / Įveikos strategijos / Pozityvus mąstymas
Trūkumas įprasto sporto/veiklos	Ribojimas / Negatyvus mąstymas / Hiperaktyvus elgesys, toks kaip perteklinis švarinimasis / Konfliktavimas su šeimos nariais	Įveikos strategijos / Pozityvus mąstymas / Dienos planavimas / Lengvi fiziniai pratimai klausant muzikos / Šokis / Relaksacija / Joga
Kontrolės trūkumas	Pasikartojančios įkyrios mintys apie dalykus kuriuos įprastai kontroliuojame / Tikrinantis elgesys / Ritualai / Perdėtas įsitraukimas į detales / Ypatingas budrumas rūpimais klausimais / Raumenų įsitempimas / Fizinis sustingimas / Vengiantis elgesys	Pozityvus mąstymas / Įveikos strategijos / Ieškojimas malonios stimuliacijos / Alternatyvus mąstymas / Relaksacijos pratimai / Gilus, diafragminis kvėpavimas / Meditacija / Dėmesingo įsisąmoninimo praktika
Situacijos nesusiję su valgymu		
Susirūpinimas dėl neaiškumo (gyvenimo / darbo / ateities)	Negatyvus mąstymas / Nuolatinis užkandžiavimas	Įveikos strategijos / Pozityvus mąstymas / Virtualūs socialiniai kontaktai / Ieškojimas palaikymo ir savipagalbos / Malonios stimuliuojančios veiklos / Pozityvių situacijų dienoraštis izoliacijos dienomis (atsipalaidavimas su šeima, pokalbiai su šeima, draugais, kuriems anksčiau neturėjome laiko) / Žaidimai šeimoje

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

Susirūpinimas dėl užsikrėtimo / kitų užkrėtimo	Negatyvus mąstymas / Nuolatinis užkandžiavimas	Tiksliai laikytis Sveikatos apsaugos specialistų rekomendacijų / Atsiriboti / Planuoti dienos užimtumą / Užsiimti kasdienine rutinine veikla / Malonios veiklos
Nuobodulys	Negatyvus mąstymas / Miegojimas / Nuobodžiavimas	Planuokite dienos užduotis / sugalvokite malonias džiuginančias veiklas kiekvienai dienai / Pagalvokite ko labiausiai norėtumėte ir pamėginkite tai įgyvendinti (laikantis izoliacijos) / Būkite kūrybingi / Pasinaudokite proga ko nors išmokti kam anksčiau neturėjote laiko / Palaikykite ryšį su jums svarbiais žmonėmis
Vienišumo jausmas	Negatyvus mąstymas / Miegojimas / Nuobodžiavimas	Užmegzkite socialinius kontaktus / Planuokite virtualias veiklas su draugais / Ieškokite jus dominančios veiklos internete ir įsitraukite į jas (knygų klubas, žaidimai, muzika, bet kokia meninė raiška ir tt.) / Atraskite savo talentus ir pasiūlykite tiems, kuriems jų gali prireikti, naudodamiesi socialinėmis medijomis (virtualios matematikos pamokos, kalba, literatūra, tapyba, amatai, muzika ir kt.) / Apibrėžkite laiką, kurį praleisite vieni.

REKOMENDACIJOS GLOBĖJAMS

Su valgymu susiję situacijos

Pacientas susirūpinęs svoriu / formomis / aktyvumu	Negatyvus mąstymas / Kaltinimas / Ginčai	Atsipalaiduokite, giliai įkvėpkite, leiskite jai/jam/jiems išsakyti savo susirūpinimą, baimes. Sustabdykite savo poreikį tuojau pat patarti ką ji/jis/jie turi daryti. Tai išskirtinė galimybė suprasti jos/jo/jų susirūpinimą, baimes. Jai/jam/jiems reikia, kad jūs empatiškai suprastumėte kaip ji/jis/jie jaučiasi, suteiktumėte pasitikėjimą ir pasakytumėte, kad būsite šalia kiekvieną dieną susidūrus su sunkumais ir iššūkiais.
Pacientas nerimauja dėl padėties nežinomybės/neaiškumo	Negatyvus mąstymas / Kaltinimas / Ginčai	Padėkite jai/jam/jiems mąstyti pozityviai, vertinti kiekvieną akimirką, nesijaudinti dėl ateities, galvoti tik apie šiandieną čia ir dabar, neteisti ir nekritikuoti savęs, kurti realistiškus kasdieninius planus/užduotis ir palaikyti/pastiprinti save kai juos įgyvendina. Pastiprinkite tai jiems.
Trūkumas reguliaraus sportavimo / aktyvumo	Ribojimas / Negatyvus mąstymas / Hiperaktyvus elgesys, toks kaip kompulsyvus valymas	Organizuokite kelis kasdienius užsiėmimus lengvos mankštos / Diafragminis kvėpavimas / Meditacija ir Dėmesingo įsisąmoninimo praktika (yra daugybė paprastų variantų, kuriuos galite įgyvendinti) / Paskirstykite buities pareigas visai šeimai (tai būdas darbuotis kartu ir mankštintis) / Palaikykite kasdienę rutiną.

REKOMENDACIJOS PSICHOTERAPEUTAMS

Nerimavimas dėl paciento saugumo ir savo kompetencijos naujoje paslaugų formoje	Negatyvus mąstymas /	Suplanuokite ir sudarykite apsisaugojimo scenarijų / Kam skambinti / Vietinės tarnybos / Kaip būtų galima valdyti atskaitomybę (pvz., padedant draugui / šeimos nariui ar savarankiškai svertis) / Paprasti fiziniai testai (pvz., atsistoti iš pritūpimų) / Tikrinti kulkšnis, ar nėra edemos ir tt / pozityvaus mąstymo praktikos
Savo baimės ir rūpesčiai dėl netikrumo/nežinomybės	Negatyvus mąstymas /	Komandinis darbas ir profesinė priežiūra / Pozityvus mąstymas / Įveikimo strategijos / Bendravimas su kitais (kolegomis, draugais, šeima)
Nerimas dėl užsikrėtimo / kitų užkrėtimo	Negatyvus mąstymas /	Teigiamas mąstymas / Įveikimo strategijos / Ribokite žiniasklaidos priemones, susijusias su COVID-19, ir ieškodami informacijos stenkitės būti selektyvūs (tik žinomi patikimi šaltiniai).
Vienišumo jausmai	Negatyvus mąstymas /	Komandinis darbas ir profesinė priežiūra / Pozityvus mąstymas / Įveikimo strategijos / Malonių situacijų ieškojimas / Bendravimas su kitais (kolegomis, draugais, šeima)

Įveikos strategijos: tapyba, muzikos klausymasis, atsipalaidavimo būdai / namų darbai / studijos / TV žiūrėjimas / bendravimas su draugais ar šeimos nariais / telekonferencija su kolegomis / švelni mankšta / laiko skyrimas sau

Teigiamas ir alternatyvus mąstymas:
Šis apribojimas vyks ribotą laiką / Svarbu laikytis išmoktų gairių, atsipalaiduoti ir išlikti ramiam ... gal laikas pažvelgti į alternatyvias situacijas / Aš nesu visame tame vienas... Aš turiu žmonių, kurie nori man padėti ir kurie yra šalia manęs / Būti apribotam dar nereiškia izoliuotam, kam galėčiau paskambinti? / Gal galiu pasidalyti šiais jausmais / rūpesčiais su savo šeima? / Gal galiu užrašyti šiuos jausmus? O gal galiu nusiųsti juos savo psichoterapeuti? / Svarbu palaikyti įprastą rutiną …maitinimosi, lengvo fizinio krūvio /
Ginčytis su šeima šiuo metu man nepadeda / Dabar noriu susitelkti į čia ir dabar, nežinau, kas bus rytoj

Table S1

STRATEGIEËN EN AANBEVELINGEN TEN TIJDE VAN COVID-19

	MALADAPTATIEVE STRATEGIEËN	ADAPTATIEVE STRATEGIEËN
AANBEVELINGEN VOOR PATIËNTEN		
Eetstoornis-specifieke situaties		
Zorgen over toegenomen gewicht.	Diëten/ Negatief denken/ Hyperactief gedrag, zoals overvloedig poetsen/Voortdurend eten/ Ruzie maken met familieleden.	Coping Strategieën/ Positief Denken/ Dagplanning/ Routines/ Plezierige activiteiten / Virtueel en echt social contact (familie, vrienden), Matige fysieke inspanning.
Zorgen over voortdurend eten/overeten.	Diëten/ Purgeren/ Negatief denken/ Ruzie maken met familieleden/ Jezelf straffen.	Maaltijden plannen/ Koken met familie, speciale gerechten maken (elk familielid kan een verschillend gerecht kiezen)/ Coping Strategieën/ Positief Denken.
Gebrek aan regelmatig sporten/activiteiten.	Diëten/ Negatief denken/ Hyperactief gedrag zoals overvloedig poetsen/ Ruzie maken met familieleden.	Coping Strategieën/ Positief Denken/ Dagplanning/Matige fysieke inspanning op muziek / Dans/ Relaxatie oefeningen/ Yoga.
Gebrek aan over-controle.	Herhalende, terugkerende obsessieve gedachten over dingen die we meestal trachten te controleren/ Checken/ Rituelen/ Over-controle over details/ Hypervigilantie t.o.v. de dingen waarover we ons zorgen maken/ Spierspanning/ Fysieke stijfheid/ Vermijdingsgedrag.	Positief denken/ Coping strategieën/ Belonende activiteiten zoeken/ Anders denken / Relaxatie oefeningen/ Middenrifademhaling/ Meditatie/ Mindfulness.
Niet-eetstoornis-specieke situaties		
Zorgen over onzekerheden (leven/werk/toekomst).	Negatief denken, Voortdurend eten.	Coping Strategieën / Positief denken/ Virtuele sociale contacten/ Jezelf belonen/ Belonende activiteiten uitvoeren/ Een positief dagboek bijhouden gedurende de quarantaine periode (fijne momenten met familie, gesprekken met familie en vrienden waar we anders geen tijd voor hadden)/ Spelletjes spelen met familieleden.
Zorgen over zelf besmet geraken of anderen besmetten.	Negatief denken, Voortdurend eten.	Volg de aanbevelingen van de gezondheidsautoriteiten (niet meer en niet minder)/ Houd jezelf bezig / Routines volgen/ Fijne activiteiten uitvoeren.

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

Gevoelens van verveling.	Negatief denken, Slapen, Rondhangen.	Maak een planning van de dag/ Ontwikkel plezante en aangename activiteiten voor elke dag/ Denk aan datgene dat je graag doet en zet dat om in actie (rekening houdend met de beperkingen van de quarantaine)/ Gebruik je verbeelding/ Maak van de gelegenheid gebruik om iets te leren waarvoor je nooit tijd had/ Blijf in contact met mensen die belangrijk zijn voor jou.
Gevoelens van eenzaamheid.	Negatief denken/ Slapen/ Rondhangen.	Zoek sociale contacten/ Plan activiteiten met vrienden en organiseer ze virtueel/ Zoek activiteiten op het internet en voer ze uit (boekenclub, spelletjes, muziek, één of andere vorm van kunst, etc.)/ Ga na wat je talenten zijn en bied ze – via sociale media – aan, aan personen die ze nodig hebben (virtuele wiskunde lessen, talen, literatuur, schilderen, ambachten, muziek, etc.)/ Leg ook momenten vast om alleen door te brengen.

AANBEVELINGEN VOOR ZORGVERLENERS

Eetstoornis-specifieke situaties

Patiënten die zich zorgen maken over hun lichaam, lichaamsvorm en beweging.	Negatief denken, beschuldigen, ruzie maken.	Relaxeer, adem eens diep in, laat hem/haar zijn/haar zorgen/angsten uitspreken. Onderdruk jouw tendens om onmiddellijk advies te geven, om hem/haar te zeggen wat hij/zij moet doen. Het is een opportuniteit om zijn/haar zorgen en angsten te begrijpen. Hij/zij heeft het nodig dat jij begrijpt hoe hij/zij zich voelt, wees empathisch, geef vertrouwen en, geef aan dat jij er voor hem/haar bent om de moeilijkheden en de uitdagingen van elke dag aan te pakken.
Patiënten die zich zorgen maken over onzekerheden.	Negatief denken, beschuldigen, ruzie maken.	Help hem/haar positief te denken, om elke moment te waarderen, en zich geen zorgen te maken over de toekomst, van dag tot dag te denken, niet te oordelen of kritisch te zijn t.o.v. hem/haarzelf, om elke dag bereikbare doelen te formuleren/uitdagingen aan te gaan en om hem/haar te bekrachtigen wanneer ze bereikt zijn.
Patiënten die zich zorgen maken over een gebrek aan sporten/activiteiten.	Diëten/ Negatief denken/ Hyperactief gedrag, zoals compulsief schoonmaken, ….	Organiseer een klein aantal dagelijkse sessies met oefeningen/ Middenrifademhaling / Mediatie en mindfulness/ Verdeel huishoudelijke taken tussen alle familieleden (het is een manier om samen te werken en om te bewegen) / Ondersteun dagelijkse routines.

Aanbevelingen voor zorgverstrekkers

Zich zorgen maken over de veiligheid van de patiënt en over de eigen competenties in deze nieuwe vorm van dienstverlening.	Negatief denken.	Ontwikkel een beveiligingsplan/ Wie telefoneren? / Overzicht lokale hulpverleningsdiensten / Wie is verantwoordelijk voor het wegen? (e.g., vriend/familielid of patiënt zelf)/ Kijk naar de enkels om te kijken of er sprake is van oedeem.
Eigen angsten en zorgen over onzekerheid.	Negatief denken.	Teamwerk en supervisie/ Positief denken/ Coping Strategieën/ Communicatie met anderen (collega's, vrienden, familie).
Zorgen over zelf besmet geraken of anderen besmetten.	Negatief denken.	Positief denken/ Coping Strategieën / Beperk het volgen van mediaberichtgeving m.b.t. COVID-19 en wees selectief wanneer je zoekt naar informatie (alleen betrouwbare bronnen).
Gevoelens van eenzaamheid.	Negatief denken.	Teamwerk en supervisie/ Positief denken/ Coping Strategieën/ Zoek belonende activiteiten/ Communiceer met anderen (collega's, vrienden, familie).

Coping Strategieën: Schilderen, Muziek luisteren, Relaxatie Strategieën/ Huiswerk/ Studeren/ TV kijken/ Communiceren met vrienden of familieleden / Beeldscherm bellen met collega's / Bewegen met mate / Tijd nemen voor jezelf

Positief en anders denken:
Deze quarantaine zal voor een beperkte tijdsperiode gelden./ Het is belangrijk om de vaardigheden die ik geleerd heb toe te passen, relaxeren en rustig blijven ... en misschien is het tijd om naar de lijst van alternatieven te kijken./ Ik ben niet alleen in deze situaties … Ik heb mensen die me willen helpen en die supporteren./ In quarantaine zijn betekent niet geïsoleerd zijn, wie zou ik kunnen bellen?/ Kan ik deze gevoelens/bezorgdheden delen met mijn familie?/ Kan ik deze gevoelens neerschrijven? Zou ik ze naar mijn therapeut sturen? / Het is belangrijk om een zekere routine te handhaven ...m.b.t. eten, matige fysieke inspanningen …

Ruzie maken met mijn familie helpt me niet op dit moment./Nu wil ik me concentreren op het hier-en-nu, ik weet niet wat er morgen zal gebeuren.

Taula S1

ESTRATÈGIES I RECOMANACIONS DURANT COVID-19

EN RESPOSTA A	ESTRATÈGIES INADEQUADES	ESTRATÈGIES ADEQUADES
RECOMANACIONS PER A PACIENTS		
Situacions Relacionades amb l' Alimentació		
Preocupació davant l'augment de pes/figura	Restricció/ Pensament Negatiu/ Hiperactivitat, com neteja excessiva /Picoteig/ Discussions amb membres de la família	Estratègies d'afrontament/ Pensament positiu/ Rutina diària/ Activitats gratificants/ Contactes i comunicació social (virtual-real) amb familiars i amics/ Exercici físic moderat
Preocupació davant el picoteig/ menjar excessiu	Restricció/ Conducta purgativa/ Pensament negatiu/ Discussions amb membres de la família/ Castigar-te a tu mateix/a	Registro alimentari/ Cuinar amb la família, planificar, preparar un plat especial (cada membre de la família pot triar-ne un de diferent) / Estratègies d' afrontament/ Pensament positiu
Falta de Exercici/Activitat Regular	Restricció/ Pensament Negatiu/ Hiperactivitat, com neteja excessiva /Picoteig/ Discussions amb membres de la família	Estratègies d'afrontament/ Pensament positiu/ Rutina diària/ Exercici físic moderat amb música/ Ballar/ Exercicis de relaxació/ Ioga
Falta de control excessiu	Pensament repetitiu, recurrent i obsessiu entorn a les situacions que habitualment intentem controlar excessivament/ Rituals/ Excessiu control pels detalls/ Hipervigilància sobre el temes que habitualment ens preocupen/ Tensió muscular/ Perdre el temps/ Conductes d'evitació	Estratègies d'afrontament/ Pensament positiu/ Cerca d'estímuls i situacions gratificants/ Pensament alternatiu/ Exercicis de relaxació/ Exercicis de respiració diafragmàtica i profunda/ Exercicis de Meditació
Situacions no relacionades amb l'Alimentació		
Preocupació davant la incertesa (vida/feina/futur)	Pensaments negatius/ Picoteig	Estratègies d'afrontament / Pensament positiu/ Contactes socials virtuals/ Cerca de reforçadors positius-premis i autorreforçament/ Activitats gratificants/ Realitzar un diari de situacions positives durant els dies de confinament (temps de dedicació a la relaxació amb família/ converses per les que mai hem trobat temps amb familiars i/o amics/ Jocs familiars
Preocupacions davant del contagi meu/altres	Pensaments negatius/Picoteig	Considerar las recomanacions que les autoritats sanitàries suggereixen (ni més ni menys) / Desconnectar/ Estar ocupat/ Tenir rutines /Fer activitats gratificants

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

Sentiments d'avorriment	Pensaments negatius/ dormir/ perdre el temps	Planifica el dia/ Dissenya i pensa en situacions agradables i gratificants per a cada dia/ Pensa en el que t'agradaria fer i posa-ho en pràctica (tenint en compte les limitacions del confinament) / Sigues imaginatiu/ Aprofita la oportunitat que tens per aprendre coses que no vas tenir temps abans/ Manté el contacte amb persones que són importants per tu.
Sentiments de soledat	Pensaments negatius/ dormir/ perdre el temps	Busca contactes socials/ Planifica activitats amb els teus amics i organitza-les virtualment/ Busca activitats que t' interessin a través d'internet i porta-les a terme (grup de lectura/ jocs/ música/ expressió artística, etc.)/ Explora els teus propis talents/habilitats i ofereix-los a qui els pugui necessitar a través de les xarxes socials (classe de matemàtiques virtual/ idiomes/ literatura/ pintura/ artesania/ música, etc.) Dedica un temps específic per tu mateix/a

RECOMANACIONS PER A FAMILIARS

Situacions específiques sobre Alimentació

Pacient expressa preocupacions sobre el seu cos/figura/activitat	Pensaments negatius/ Culpabilitzar/ Discutir	Relaxat/ Respira profundament/ Deixa que ell/ella expressi els seus sentiments i preocupacions/ Frena la teva necessitat de fer-li recomanacions immediates i/o que fer/ Aquesta és una oportunitat única per entendre les seves preocupacions i pors/ Et necessita per entendre com se sent/ Sigues empàtic/a. Mostra-li confiança i ensenya-li que ets al seu costat per donar-li suport i afrontar les dificultats i reptes diaris.
Pacient expressa preocupacions sobre la seva incertesa	Pensaments negatius/ Culpabilitzar/ Discutir	Ajuda-li a pensar positivament/ Valorar cada moment/ no preocupar-se respecte el futur/ Pensar en el dia a dia/ No jutjar o criticar-se un mateix/ marcar-se objectius diaris realitzables per reforçar-se i enfortir-se un mateix/a. Reforça'l per això.
Falta de Exercici/Activitat Regular	Restricció/ Pensaments negatius/ Hiperactivitat, como netejar compulsivament	Organitza algunes sessions diàries de exercici suau/ Respiració diafragmàtica/ Meditació i Mindfulness (hi ha moltes opcions senzilles per posar en pràctica) / Reparteix les tasques domèstiques entre tota la família (és una forma de treballar junts y fer exercici) /Recolza realitzar rutines diàries.

RECOMANACIONS PER ALS TERAPEUTES

Preocupacions referents a la seguretat del pacient i la idoneïtat d'aquesta nova forma de atendre'ls	Pensaments negatius	Planificar i establir un escenari de seguretat A qui trucar / Serveis locals i d'atenció primària/ Com es podria gestionar la responsabilitat (por exemple, amic/familiar o pesar-se un mateix/a) / Proves físiques simples (por exemple, estar ajupit i aixecar-se) / Mirar –se els turmells per veure si hi ha edemes, etc. / Pensament positiu
Pors i preocupacions pròpies sobre la incertesa	Pensaments negatius	Treball en equip i supervisió/ Pensament Positiu/ Estratègies d'afrontament/ Comunicar-se amb altres persones(companys/es, amics/es, família)
Preocupacions pel contagi/ poder contagiar a d'altres persones	Pensaments negatius	Pensament Positiu/ Estratègies d'afrontament/ Limita el consum d'informació respecte al COVID-19 i intenta ser selectiu (només fonts acreditades)
Sentiments de soledat	Pensaments negatius	Treball en equip i supervisió/ Pensament Positiu/ Estratègies d'afrontament/ Comunicar-se amb altres persones(companys/es, amics/es, família)

Estratègies d' afrontament: Pintar/Sentir música/Estratègies de relaxació/ Exercicis de classe/ Estudiar/ Veure TV i Sèries/ Comunicar-te con amics i membres de la família/ Teleconferències amb companys/es i/o amics/es/ Moderat Exercici Físic/ Dedicar temps a un mateix.

Pensaments Positius i Alternatius:
Aquest confinament durarà un temps limitat/ És important mantenir les estratègies i hàbits que ens han ensenyat, relaxar-me i mantenir-me en calma/…potser és el moment de mirar la llista de situacions alternatives/ No estic sola/o en tot això/ Hi ha persones que volen ajudar-me i que són al meu costat/ estar confinat no vol dir estar aïllat/a, ..A qui puc trucar?/Puc compartir aquests sentiments/preocupacions amb la meva família? / Puc escriure aquests sentiments? / I si els hi envio en el meu terapeuta? / És important mantenir una rutina alimentària, d'exercici físic moderat/ Discutir amb els meus familiars no m'ajuda ara mateix/ Vull concentrar-me en l'aquí i l'ara..no sé què passarà demà.

S1 Taula

COVID-19-AREN AURREAN ESTRATEGIA ETA GOMENDIOAK

HAUEI ERANTZUNEZ	EZ-EGOKITZEKO ESTRATEGIA	EGOKITZEKO ESTRATEGIA
PAZIENTEENTZAKO GOMENDIOAK		
Jatearekin Lotutako Egoerak		
Pisua/Fisikoa handitzearen inguruko kezka	Elikagaien murrizketa / Pentsatzeko era negatiboa / Jarrera hiperaktiboa, hala nola gehiegizko garbiketa / Denbora guztian jaten aritu / Senitartekoekin eztabaidatzea	Aurrera egiteko estrategiak / Pentsatzeko era positiboa / Eguna planifikatu / Errutinak / Gustuko aktibitateak / Gizarte-kontaktu birtual eta errealak (familia, lagunak), Ariketa fisiko arinak
Gehiegizko pisuaren inguruko kezka	Elikagaien murrizketa / Botaka egiteko jarrera / Pentsatzeko era negatiboa / Senitartekoekin eztabaidatzea / Zeure burua zigortzea	Jatorduen plana / Familiarekin sukaldean aritu, plater bereziak prestatu (Familiko bakoitzak bat aukera dezake) / Gustuko aktibitateak / Pentsatzeko era positiboa
Kirol / Aktibitate erregularren falta	Elikagaien murrizketa / Pentsatzeko era negatiboa / Jarrera hiperaktiboa, hala nola gehiegizko garbiketa / Senitartekoekin eztabaidatzea	Gustuko aktibitateak / Pentsatzeko era positiboa / Eguna planifikatu / Ariketa fisiko arinak / Dantza / Erlaxazio ariketak / Yoga
Dena gain-kontrolpean izatearen falta	Kontrolatu beharreko gauzen aurrean pentsaera obsesibo, gehiegiko eta errepikakorrak / Erritualak / Xehetasunen kontrola / Arduratzen gaituzten arazoen aurrean, hiper-zaintza / Muskuluen tentsioa / Zurruntasun fisikoa / Ekidite jarrerak	Pentsatzeko era positiboa / Aurrera egiteko estrategiak / Esker oneko estimuluen bilaketa / Beste modu batera pentsatzeko era / Erlaxazio ariketak / Arnasketa sakon eta diafragmatikoa / Meditazioa / Mindfulness
Jatearekin Loturarik Ez Duten Egoerak		
Ziurgabetasunaren inguruko kezka (bizitza/lana/etorkizuna)	Pentsatzeko era negatiboa / Denbora guztian jaten aritu	Aurrera egiteko estrategiak / Pentsatzeko era positiboa / Gizarte-kontaktu birtuala / Indartze eta auto-indartzearen bilaketa / Gustuko aktibitateak / Konfinamendu egoerako egunek dituzten egoera positiboen egunkari bat osatu (familiarekin erlaxatuta pastako denbora, familia eta lagunekin denbora faltagatik inoiz izan ez ditugun elkarrizketak) / Familiarekin jolastu
Ni kutsatzeko edo besteak kutsatzearen inguruko kezka	Pentsatzeko era negatiboa / Denbora guztian jaten aritu	Osasun autoritateek emandako gomendioak jarraitu (ez gehiago, ez gutxiago) / Deskonektatu / Lanpetuta mantendu / Errutinak / Gustuko aktibitateak

Aspertze sentimendua	Pentsatzeko era negatiboa / Lo egitea / Denbora pasan ibili	Eguneko aktibitateen plangintza egin / Egun bakoitzerako aktibitatea atsegin eta dibertigarriak antolatu / Gehien atsegin duzuna zer den pentsatu eta praktikan jartzen saiatu (konfinamenduaren mugekin) / Imajinazioa landu / Inoiz denborarik izan ez duzun hori ikasteko aukera baliatu / Zuretzat garrantzia duen jendearekin harremanetan egon
Bakardade sentimendua	Pentsatzeko era negatiboa / Lo egitea / Denbora pasan ibili	Gizarte kontaktuak bilatu / Lagunekin aktibitateen plangintza egin eta birtualki antolatu / Interneten zure gustuko aktibitateak bilatu eta baliatu (liburutegiak, jolasak, musika, edozein adierazpen artistikoa, eta abar.) / Zure talentuak zein diren jakin eta behar dituztenei eskaini (matematika klase birtuala, hizkuntzak, literatura, pintura, eskulanak, musika, eta abar.) / Bakarrik egoteko denbora tarte bat aukeratu

ZAINTZALEENTZAKO GOMENDIOAK

Jatearekin Lotutako Egoerak

Pisua/Fisikoa/Aktibitatearen inguruko kezka adierazten duen pazientea	Pentsatzeko era negatiboa / Errua bota / Eztabaidan aritu	Erlaxatu, sakon arnastu, bere kezkak adierazten utzi, bere beldurrak. Berehala aholku emateko zure beharra gelditu, zer egin esateko. Bere kezka eta beldurrak ulertzeko urrezko aukera da. Zuk nola sentitzen den ulertzeko beharra du berak, enpatikoa izatekoa, berari konfiantza emateko eta eguneroko zailtasun eta erronken aurrean berarekin egongo zarela esateko beharra.
Ziurgabetasunaren inguruko kezka adierazten duen pazientea	Pentsatzeko era negatiboa / Errua bota / Eztabaidan aritu	Modu positiboan pentsatzen lagundu, momentu bakoitza estimatzen, etorkizunaren aurrean ez kezkatzen, egunerokotasunean pentsatzen, berari buruzko juzgurik edo kritikarik egin gabe, eguneroko helburu/erronkak jarri eta, behin lortuta, bera indartzeko.
Kirol / Aktibitate erregularren falta	Murrizketa / Pentsatzeko era negatiboa / Jarrera hiperaktiboa, hala nola gehiegizko garbiketa	Eguneroko ariketa saio arinak antolatu / Arnasketa diafragmatikoa / Meditazio eta mindfulness (aukera erraz asko dago) / Etxekolanak familiaren artean banatu (elkarrekin lan egin eta ariketa egiteko modu bat da) / Eguneroko eginkizunetan lagundu

TERAPEUTENTZAKO GOMENDIOAK

Zerbitzu modu berriaren aurrean, pazientearen segurtasuna eta gaitasunaren inguruko kezka	Pentsatzeko era negatiboa	Babes egoera baten plangintza egin eta berau prestatu / Nori deitu / Zerbitzu lokalak / Ardurak nola kudeatu (adibidez, lagun/familiarekin edo norberak) / Test fisiko errazak (adibidez, sentadilletatik altxa) / Txorkatilak puztuak dauden begiratu / Pentsatzeko era positiboa
Ziurgabetasunaren aurrean, norberaren beldur eta kezkak	Pentsatzeko era negatiboa	Talde-lana eta gainbegiraketa / Pentsatzeko modu positiboa / Aurrera egiteko estrategiak / Besteekin komunikatu (lankideak, lagunak, familia)
Ni kutsatzeko edo besteak kutsatzearen inguruko kezka	Pentsatzeko era negatiboa	Pentsatzeko era positiboa / Aurrera egiteko estrategiak / COVID-19aren inguruko albisteen kontsumoa mugatu eta aukeraketa egokia egin (iturri ezagunak) informazioa jasotzeko garaian
Bakardade sentimendua	Pentsatzeko era negatiboa	Talde-lana eta gainbegiraketa / Pentsatzeko modu positiboa / Aurrera egiteko estrategiak / Egoera atseginak bilatu / Besteekin komunikatu (lankideak, lagunak, familia)

Aurrera egiteko Estrategiak: Margotu, Musika entzun, Erlaxatzeko Estrategiak / Etxekolanak / Ikasi / Telebista ikusi / Lagun edo familiakoekin komunikatu / Lankideekin bideo deiak izan / Ariketa arinak egin / zuretzako denbora hartu

Pentsatzeko era positibo eta alternatiboa
Konfinamendu honek denbora mugatu bat iraungo du / Garrantzitsua da ikasitako gidalerroak jarraitzea, erlaxatu eta lasai egotea… beharbada, egoera alternatiboen zerrendan begiratzeko garaia da / Ez nago bakarrik honetan… Lagundu nahi didan jendea dago eta nire ondoan dagoena / Konfinatua egoteak ez du isolatua egotea esan nahi, zeini deitu diezaioket? / Sentimendu/kezka hauek nire familiarekin elkarbana al ditzaket?/Idatzi al ditzaket sentimendu hauek? Eta nire terapeutari bidaliko banizkio? / Garrantzitsua da errutina bat mantentzea, janariaren inguruan, ariketa arinaren inguruan…

Nire familiarekin eztabaidan aritzeak ez nau lagunduko oraingo honetan / “Orain eta hemen” kontzeptuetan kontzentratu nahi dut, ez dakit bihar zer gertatuko den

Table S1

TOIMINTAOHJEET JA SUOSITUKSET COVID-19 AIKANA

syömishäiriötä sairastaville, läheisille ja terapeuteille/hoitavalle taholle

OIREILUA PROVOSOIVAT TEKIJÄT	SYÖMISHÄIRIÖTÄ TUKEVA TOIMINTAMALLI	TOIPUMISTA TUKEVA TOIMINTAMALLI
SUOSITUKSET SAIRASTUNEILLE		
Syömiseen, liikkumiseen ja kehonkuvaan liittyvät asiat		
Painonnousuun, kehonkoostumukseen ja kokoon liittyvät huolet ja ajatukset	Syömisen voimakas rajoittaminen/ Negatiivisiin ajatuksiin jumiutuminen / Hyperaktiivinen käyttäytyminen / Hallitsematon syöminen / Riidat läheisten kanssa	Omat selviytymiskeinot ja itsesäätely / Ajatusten aktiivinen palauttaminen itselle merkityksellisten asioiden äärelle / Toipumista tukevien rutiinien luominen ja niistä kiinni pitäminen / Itselle iloa tuova toiminta/ Seurustelu (edes virtuaalisesti) läheisten ihmisten kanssa / Lempeä liikkuminen
Huolet liittyen hallitsemattomaan/liialliseen syömiseen	Syömisen rajoittaminen / Oksentaminen / Negatiivisiin ajatuksiin jumiutuminen / Riidat läheisten kanssa / Itsensä rankaiseminen	Aterioiden suunnittelu / Ruoanlaitto ja aterioiden suunnittelu yhdessä perheen/läheisten kanssa / Omat selviytymiskeinot ja itsesäätely / Ajatusten aktiivinen palauttaminen itselle merkityksellisten asioiden äärelle
Säännöllisen liikkumisen väheneminen/puuttuminen	Syömisen rajoittaminen / Negatiivisiin ajatuksiin jumiutuminen / Hyperaktiivinen käyttäytyminen / Riidat läheisten kanssa	Omat selviytymiskeinot ja itsesäätely / Ajatusten aktiivinen palauttaminen itselle merkityksellisten asioiden äärelle / Toipumista tukevien päivärutiinien luominen ja ylläpito/ Lempeää liikkumista musiikin tahtiin / Tanssiminen / Rentoutusharjoitukset / Jooga
Tunne tai kokemus kontrollin menettämisestä	Toistuvat ja pakkomielteiset ajatukset liittyen asioihin, joita on tottunut/totuttu ylikontrolloimaan / Asioiden toistuva tarkistaminen / Rituaalien toistaminen / Pieniin yksityiskohtiin jumiutuminen / Korostunut tarkkaavaisuus liittyen yleisiin huolenaiheisiin / Lihasten jännittyneisyys / Fyysinen jäykkyys / Välttämiskäyttäytyminen	Ajatusten aktiivinen palauttaminen positiivisten asioiden äärelle / Omat selviytymiskeinot ja itsesäätely / Palkitsevan tekemisen löytäminen / Vaihtoehtoisten ajatuspolkujen löytäminen / Rentoutusharjoitukset / Hengitysharjoitukset / Meditointi/ Tietoisuustaitojen harjoittaminen (mindfulness)

Epäsuorasti syömishäiriöoireiluun liittyvät tilanteet/huolet

Epävarmuus tulevaisuuden suhteen	Negatiivisiin ajatuksiin jumiutuminen / Hallitsematon syöminen	Omat selviytymiskeinot ja itsesäätely / Ajatusten aktiivinen palauttaminen itselle merkityksellisten asioiden äärelle / Virtuaalinen seurustelu toisten ihmisten kanssa / Itselle antoisa tekeminen / Kiitollisuuspäiväkirja (esim. ajanvietto perheen kanssa, läheisten kanssa keskustelu, jolle ei muuten ole aikaa) / Erilaiset pelit ja leikit perheen kanssa
Omaan tai toisten sairastumiseen liittyvät huolet	Negatiivisiin ajatuksiin jumiutuminen / hallitsematon syöminen	Viranomaisohjeistukseen luottaminen ja sen mukaan toimiminen / Suojaa itsesi informaatiotulvalta / Keskity muihin asioihin / Toipumista tukevista rutiineista kiinnipitäminen / Itselle antoisa tekeminen ja toiminta
Tylsistyminen, tyhjyyden kokemukset	Negatiivisiin ajatuksiin jumiutuminen / Nukkuminen / Aloitekyvyttömyys ja vaikeus ryhtyä toimintaan	Suunnittele päivän askareet / Tee jotain itseäsi miellyttävää ja iloa tuovaa tekemistä joka päivä / Mieti mistä pidät ja toteuta niitä mahdollisuuksien mukaan (viranomaisohjeiden puitteissa) / Päästä mielikuvitus valloilleen / Ota ilo irti tilaisuudesta tutustua uusiin asioihin, joille ei aikaisemmin ole ollut aikaa / Pysy yhteydessä sinulle tärkeisiin ihmisiin
Yksinäisyyden tunne	Negatiivisiin ajatuksiin jumiutuminen / Nukkuminen / Aloitekyvyttömyys ja vaikeus ryhtyä toimintaan	Tartu sosiaalisiin tilanteisiin / Suunnittele tekemistä kavereiden kanssa ja toteuta virtuaalisesti / Etsi sinua itseäsi kiinnostavia aktiviteetteja netistä ja osallistu niihin (lukupiirit, pelit, musiikki, mikä tahansa luova ilmaisu jne) / Tutkaile vahvuuksiasi ja osaamisalueitasi ja tarjoa niitä tarvitseville sosiaalisen median kautta (virtuaaliset matematiikan, kielten, kirjallisuuden, maalaamisen, käsitöiden, musiikin jne opetukset) / Määritä itsellesi aika, jonka vietät tarkoituksella yksin

SUOSITUKSET LÄHEISILLE

Syömiseen, liikkumiseen ja kehonkuvaan liittyvät asiat

Sairastuneen ilmaisemat huolet liittyen kehon kokoon ja ulkomuotoon ja fyysiseen aktiivisuuteen	Negatiivisiin ajatuksiin jumiutuminen / Syyttäminen ja syyllistäminen / Väitteleminen	Rentoudu, vedä syvään henkeä, anna toisen ilmaista huolensa ja pelkonsa. Muista, ettei sinun tarvitse osata ratkaista asiaa. Tämä voi olla loistava tilaisuus ymmärtää toisen huolta ja pelkoja. Sinulta toivotaan ymmärrystä, empatiaa, itseluottamuksen vahvistamista ja muistutusta/vahvistusta, että et jätä yksin vaikeuksista ja haasteista huolimatta.
Sairastuneet ilmaisemat huolet liittyen epävarmaan tilanteeseen	Negatiivisiin ajatuksiin jumiutuminen / Syyttäminen ja syyllistäminen / Väitteleminen	Auta tukeutumaan niihin asioihin, jotka elämässä ovat hyvin ja tuovat turvaa. Kannusta olemaan huolehtimatta tulevaisuudesta ja olemaan tuomitsematta itseään, asettamaan saavutettavia päivittäisiä tavoitteita/haasteita ja iloitsemaan niiden saavuttamisesta.

Säännöllisen liikkumisen väheneminen/puuttuminen	Syömisen rajoittaminen / Negatiivisiin ajatuksiin jumiutuminen / Hyperaktiivinen käyttäytyminen	Järjestä muutama päivittäinen hetki lempeälle liikkumiselle / Hengitysharjoittelu (palleahengitys)/ Meditointi ja mindfulness (tähän löytyy paljon yksinkertaisia harjoituksia) / Jaa kotityöt koko perheen kesken ja tehkää niitä yhdessä / Tue päivittäisiä, toipumista tukevia rutiineja

SUOSITUKSET TERAPEUTEILLE/HOITAVALLE TAHOLLE		
Huolet liittyen potilaan turvallisuuteen ja siihen, miten poikkeusolojen vuoksi eri tavoin järjestetty palvelu soveltuu hänelle	Negatiivisiin ajatuksiin jumiutuminen	Tee turvasuunnitelma / Kenelle soittaa / Paikalliset palvelut / Miten hoitoon kuuluvat välttämättömät toimenpiteet (esim. punnitseminen) voidaan järjestää (esim. läheisten toimesta vai itse punniten) /(Yksinkertaiset kuntotestit (esim. pääseekö ylös kyykystä) / Nilkkojen kontrollointi ödeeman varalta) Ajatusten aktiivinen palauttaminen itselle merkityksellisten asioiden äärelle
Omat pelot ja huolet liittyen epävarmuuteen	Negatiivisiin ajatuksiin jumiutuminen	Yhdessä työskenteleminen ja työnohjaus / Ajatusten aktiivinen palauttaminen itselle merkityksellisten asioiden äärelle / Omat selviytymiskeinot ja itsesäätely / Yhteydenpito muihin ihmisiin (kollegat, ystävät, perheenjäsenet)
Huolet liittyen omaan tai läheisen sairastumiseen	Negatiivisiin ajatuksiin jumiutuminen	Ajatusten aktiivinen palauttaminen itselle merkityksellisten asioiden äärelle / Omat selviytymiskeinot ja itsesäätely / Rajoita COVID-19:ään liittyvän uutisoinnin seuraamista ja hae tietoa vain luotettavista lähteistä
FYksinäisyyden tunteet	Negatiivisiin ajatuksiin jumiutuminen	Yhdessä työskenteleminen ja työnohjaus / Ajatusten aktiivinen palauttaminen itselle merkityksellisten asioiden äärelle / Omat selviytymiskeinot ja itsesäätely / Hakeudu antoisiin/miellyttäviin/mukaviin tilanteisiin / Pidä yhteyttä muihin ihmisiin (kollegat, läheiset)

Selviytymiskeinot ja itsesäätelyn hallintakeinot: Maalaaminen, musiikin kuuntelu, rentoutuskeinot, kotityöt, opiskelu, telkkarin TV:n katsominen, yhteydenpito ystävien ja muiden läheisten tai perheenjäsenten kanssa, etäpalaverit kollegoiden kanssa, lempeä liikkuminen, oman ajan ottaminen

Ajatusten aktiivinen palauttaminen itselle merkityksellisten asioiden äärelle, ettei jumiutuisi negatiivisiin ajatuksiin:
Tämä poikkeusaika rajoituksineen jatkuu vain rajoitetun ajan / On tärkeää noudattaa viranomaisohjeita, ottaa muuten rennosti ja pysyä rauhallisena. / En ole yksin tässä tilanteessa. Minulla on ihmisiä, jotka haluavat auttaa ja jotka välittävät / Nämä rajoitukset eivät tarkoita täydellistä eristäytymistä, kenelle voisin soittaa? / Voinko jakaa näitä tunteita ja huolia läheisteni kanssa? / Voinko kirjoittaa näistä tunteista ja ajatuksista? Entä jos lähettäisin nämä terapeutilleni? / On tärkeää ylläpitää toipumista tukevia rutiineja, mm. ruoan ja lempeän liikkumisen suhteen / Riitely läheisten kanssa ei auta minua / Keskityn tähän hetkeen, en voi vaikuttaa huomiseen.

Adaptation is made by The Eating Disorder Association of Finland

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

טבלה S1

אסטרטגיות והמלצות לתקופת הקורונה (COVID-19)

בתגובה ל...	אסטרטגיה בלתי סתגלנית	אסטרטגיה סתגלנית
המלצות למטופלים/ות		
מצבים שקשורים ישירות לאכילה		
חששות לגבי עלייה במשקל או בהיקף הגוף	צמצום אכילה / חשיבה שלילית / התנהגות היפראקטיבית, כגון עיסוק יתר בניקיון / נשנוש מזון / מריבות עם בני המשפחה	אסטרטגיות להתמודדות / חשיבה חיובית / תכנון סדר יום / שגרה / פעילויות מהנות / מגע חברתי וירטואלי ואמיתי (משפחה, חברים) / פעילות גופנית מתונה
חששות לגבי נשנוש-יתר / אכילת-יתר	צמצום אכילה / התנהגויות של "טיהור" כמו הקאות / חשיבה שלילית / מריבות עם בני המשפחה / הענשה עצמית	תכנון ארוחות / בישול עם המשפחה / תכנון מאכלים מיוחדים (אפשר שכל בן משפחה יבחר מנה אחת) / אסטרטגיות להתמודדות / חשיבה חיובית
חוסר בפעילות גופנית וספורט קבוע	צמצום אכילה / חשיבה שלילית / התנהגות היפראקטיבית, כגון ניקיון / מריבות עם בני המשפחה	אסטרטגיות להתמודדות / חשיבה חיובית / תכנון סדר יום / פעילות גופנית מתונה בליווי מוסיקה / ריקוד / תרגילי הרפיה / יוגה
חוסר בשליטת-יתר	מחשבות חוזרות על עצמן וכפייתיות לגבי הדברים שבדרך כלל מופעלת לגביהם שליטת-יתר / התנהגויות של בדיקה חוזרת / טקסים / שליטת-יתר בפרטים / ערנות-יתר לגבי סוגיות מדאיגות / מתח בשרירים / נוקשות גופנית / התנהגויות של הימנעות	חשיבה חיובית / אסטרטגיות להתמודדות / חיפוש של גירויים מתגמלים / חשיבה אלטרנטיבית / תרגילי הרפיה / נשימה סרעפתית ועמוקה / מדיטציה / קשיבות (mindfulness)
מצבים שאינם קשורים ישירות לאכילה		
חששות לגבי חוסר ודאות (בחיים, בעבודה, בעתיד)	חשיבה שלילית / נשנוש	אסטרטגיות להתמודדות / חשיבה חיובית / מגע חברתי וירטואלי / חיפוש חיזוקים וחיזוק עצמי / פעילויות מתגמלות / כתיבת יומן לרישום מצבים חיוביים במהלך תקופת ההסגר (תקופה רגועה עם המשפחה, שיחות עם משפחה וחברים שבשגרה אין זמן לקיים) / משחקים עם המשפחה

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

חששות מפני הידבקות במחלה, לגבי עצמי/אחרים	חשיבה שלילית / נשנוש	התייחסות להמלצות של רשויות הבריאות (לא יותר ולא פחות) / להתנתק / להיות עסוקים/ות / שגרה / פעילויות נעימות
תחושות של שעמום	חשיבה שלילית / שינה / "התמרחות" (למרוח את הזמן)	תכנון המשימות היומיות / קביעת פעילויות נעימות ומהנות לכל יום / חשיבה על מה שהכי אוהבים וניסיון לגרום לזה לקרות (במגבלות המצב) / הפעלת הדמיון והיצירתיות / ניצול של ההזדמנות ללמוד דברים שלא היה זמן עבורם עד כה / שמירה על קשר עם האנשים החשובים לך
תחושות של בדידות	חשיבה שלילית / שינה / "התמרחות" (למרוח את הזמן)	חיפוש מגע חברתי / תכנון וארגון של פעילות וירטואלית עם חברים / חיפוש פעילויות שמעניינות אותך באינטרנט ופיתוח מעורבות בהן (מועדון קריאה, משחקים, מוסיקה, ביטוי אמנותי מכל סוג וכו') / חשבו על הכישרונות שלכם/ן והציעו אותם למי שעשוי להזדקק להם, דרך הרשתות החברתיות (שיעורים מקוונים בחשבון, שפה, ספרות, ציור, יצירה, מוסיקה וכו') / קביעת זמן מוגדר לשהייה לבד

המלצות לקרובים/ות המטפלים/ות במטופל/ת

מצבים שקשורים ישירות לאכילה

המטופל/ת מביע/ה חשש לגבי הגוף, צורת הגוף או פעילות	חשיבה שלילית / האשמה / ויכוח	להירגע, לקחת נשימה עמוקה, לתת לו/לה לבטא את החששות והפחדים. רסנו את הדחף לתת עצה מיד ולומר לו/לה מה לעשות. זוהי הזדמנות פז להבין את חששותיו/ה ופחדיו/ה. המטופל/ת זקוק/ה להבנה לרגשותיו/ה, לאמפתיה, להענקת ביטחון ולמסר שתהיו לצדו/ה כדי להתמודד עם הקשיים והאתגרים היומיומיים
המטופל/ת מביע/ה חשש לגבי חוסר ודאות	חשיבה שלילית / האשמה / ויכוח	סייעו לו/לה לחשוב בצורה חיובית, להעריך כל רגע, לא לדאוג לגבי העתיד, לחשוב על היומיום, לא לשפוט או לבקר את עצמו/ה, לקבוע מטרות ואתגרים בני השגה לכל יום ולתת לעצמו/ה חיזוקים לאחר שהשיג/ה אותם. חזקו אותו/ה על כך.
חוסר בפעילות גופנית וספורט קבוע	צמצום אכילה / חשיבה שלילית / התנהגות היפראקטיבית, כגון ניקיון כפייתי	קבעו כמה פרקי זמן בכל יום לפעילות גופנית עדינה / נשימה סרעפתית / מדיטציה וקשיבות (ישנן אפשרויות רבות ליישום פשוט של דברים אלה) / חלקו את מטלות הבית בין כל בני המשפחה (זוהי דרך לעבוד יחד וגם לעשות פעילות גופנית) / תמכו בשגרה היומית

המלצות למטפלים/ות מקצועיים/ות

חששות לגבי מצבם של המטופלים/ות ולגבי המסוגלות לדרך החדשה למתן הטיפול/שירות	חשיבה שלילית	תכנון וארגון תרחיש לשמירה על ביטחונם/ן של המטופלים/ות / למי להתקשר / שירותים מקומיים / איך ניתן לנהל את לקיחת האחריות (לדוגמה, חבר/ה או בן/בת משפחה, או שקילה עצמית) / מבחנים פיזיים פשוטים (כגון קימה מכריעה) / התבוננות על הקרסוליים לבדיקת סימני בצקת / חשיבה חיובית
פחדים וחששות של המטפל/ת מפני חוסר ודאות	חשיבה שלילית	עבודת צוות והדרכה / חשיבה חיובית / אסטרטגיות להתמודדות / תקשורת עם אחרים (עמיתים, חברים, בני משפחה)
חששות מפני הידבקות במחלה, לגבי עצמי/אחרים	חשיבה שלילית	חשיבה חיובית / אסטרטגיות להתמודדות / הגבלת צריכת תכנים מהתקשורת בקשר לקורונה וחיפוש מידע באופן סלקטיבי במידת האפשר (ממקורות ידועים בלבד)
תחושות של בדידות	חשיבה שלילית	עבודת צוות והדרכה / חשיבה חיובית / אסטרטגיות להתמודדות / חיפוש מצבים מתגמלים / תקשורת עם אחרים (עמיתים, חברים, בני משפחה)

אסטרטגיות להתמודדות ציור / הקשבה למוסיקה / טכניקות הרפיה / שיעורי בית / למידה / צפייה בטלוויזיה / תקשורת עם חברים או בני משפחה / שיחות וידאו עם עמיתים / פעילות גופנית מתונה / הקדשת זמן לעצמכם/ן

חשיבה חיובית ואלטרנטיבית

ההסגר יחול רק לפרק זמן מוגבל / חשוב לשמור על ההנחיות שלמדתי, להיות רגוע/ה ולשמור על שלווה...
אולי זה הזמן הנכון להסתכל ברשימה של מצבים חלופיים / אני לא לבד עם כל זה... יש אנשים שרוצים לעזור
לי ושעומדים לצדי / הסגר אינו חייב להוביל להתבודדות, למי אוכל להתקשר? / האם אוכל לשתף את המשפחה
שלי ברגשותיי ובחששותיי? / האם אוכל לכתוב את מה שאני מרגיש/ה? אולי אשלח את מה שכתבתי למטפל/ת
שלי? חשוב לשמור על שגרה, מבחינת אכילה ופעילות גופנית מתונה

מריבות עם המשפחה אינן מסייעות לי בתקופה הזאת / אני רוצה להתרכז כרגע בכאן ועכשיו, אני לא יודע/ת מה יקרה מחר

Tabulka S1

STRATEGIE A DOPORUČENÍ V DOBĚ COVID-19

V ODPOVĚDI NA	MALADAPTATIVNÍ STRATEGIE	ADAPTATIVNÍ STRATEGIE
DOPORUČENÍ PRO PACIENTY		
Specifické situace - týkající se jídla		
Obavy z nárůstu hmotnosti/tělesných tvarů	Restrikce/ Negativní myšlení/ Hyperaktivita např. nutkavé uklízení /uždibování/ hádky se členy rodiny	Kopingové strategie (strategie zvládání stresu) / Pozitivní myšlení/ Denní plánování/ Rutiny/ Příjemné aktivity/ Virtuální a reálné sociální kontakty (rodina, přátele), Mírná tělesná aktivita
Obavy z excesivního uždibování/přejídání	Restrikce/ Purgativní chování -"očištování" 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 zvládání stresu) / Pozitivní myšlení
Nedostatek, pravidelného sportování/ Aktivity	Restrikce/ Negativní myšlení/ / Hyperaktivita, například nutkavé uklízení/ hádky se členy rodiny	*Kopingové strategie (strategie zvládání stresu) / Pozitivní myšlení/ Denní plánování/ Mírná tělesná aktivita s muzikou/ Tanec/ Relaxační cvičení/ jóga*
Nedostatek nadměrné kontroly	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 zvládání 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		
Obavy z nejistoty (životní situace/ práce/ budoucnost)	Negativní myšlení/ Uždibování	Kopingové strategie (strategie zvládání 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

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

Obavy z infekce, nákazy vlastní /nebo ostatních	Negativní myšlení/ Uždibování	Zvažovat doporučení a rady zdravotnických autorit (ne vice ne méně/ Umět se odpojit/ Zaměstnat se/ Udržet rutiny/ Příjemné aktivity/
Pocity nudy	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.
Pocity osamělosti	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.

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.

STRATÉGIÁK ÉS AJÁNLÁSOK A COVID-19 JÁRVÁNY IDEJÉRE

VÁLASZKÉPPEN AZ ALÁBBIAKRA:	MALADAPTÍV STRATÉGIA	ADAPTÍV STRATÉGIA

AJÁNLÁSOK BETEGEK SZÁMÁRA

Evésspecifikus helyzetek

Aggodalmak a növekvő testsúly / alak miatt	Korlátozás / negatív gondolkodás / hiperaktív viselkedés, mint a túlzott takarítás / eszegetés / viták a családtagokkal	megbirkózó stratégiák / pozitív gondolkodás / a nap megtervezése / rutinok / élvezetes tevékenységek / virtuális és valóságos társas kontaktusok (család, barátok), enyhe testedzés
Aggodalmak a túlzott eszegetés / túlevés miatt	Korlátozás / öntisztító viselkedés / negatív gondolkodás / vita a családtagokkal / önbüntetés	az étkezés megtervezése / főzés a családdal, speciális ételek tervezése (minden családtag eltérőt választhat) / megbirkózó stratégiák / pozitív gondolkodás
A rendszeres sport / aktivitás hiánya	Korlátozás / negatív gondolkodás / hiperaktív viselkedés, mint a túlzott takarítás / viták a családtagokkal	megbirkózó stratégiák / pozitív gondolkodás / a nap megtervezése / enyhe testedzés zenére / tánc / relaxációs gyakorlatok / jóga
A túlkontrollálás hiánya	Ismétlődő, visszatérő és kényszeres gondolatok olyan témákról, amelyeket rendszerint megpróbálunk túlkontrollálni / ellenőrző viselkedések / rituálék / részletek túlkontrollálása / túlzott éberség olyan témákkal kapcsolatban, amelyek miatt aggódunk / izomfeszülés / testi merevség / elkerülő viselkedések	pozitív gondolkodás / megbirkózó stratégiák / jutalmazó ingerek keresése / alternatív gondolkodás / relaxációs gyakorlatok / rekeszi légzés és mély légzés / meditáció / tudatos jelenlét

Nem evésspecifikus helyzetek

Aggodalmak a bizonytalanság miatt (élet / munka / jövő)	Negatív gondolkodás / eszegetés	megbirkózó stratégiák, pozitív gondolkodás, virtuális társas kontaktusok / megerősítés és ön-megerősítés keresése / jutalmazó tevékenységek / naplóvezetés pozitív helyzetekről a korlátozás napjaiban (ellazuló idő a családdal, beszélgetések a családdal és barátokkal, amelyekre soha nem volt időnk) / játék a családdal

Fernandez-Aranda et al. European Eating Disorders Review, 2020; *28* (3), 239-245.

Aggodalmak a fertőzés miatt (saját maga és mások miatt)	Negatív gondolkodás / eszegetés	fontold meg az ajánlásokat, amelyeket az egészségügyi hatóságok tanácsolnak (nem többet és nem kevesebbet) / kapcsolódj ki / légy tevékeny / rutinok / kellemes tevékenységek
Unalom érzései	Negatív gondolkodás / alvás / lődörgés	tervezd meg a napi teendőidet / tervezz kellemes és élvezetes tevékenységeket minden napra / gondolj arra, mit szeretsz a legjobban és próbáld meg azt a napi gyakorlatba átültetni (a korlátozások adta határokon belül) / élj a képzeleteddel / használd ki az előnyét annak, hogy azt tanulod, amire soha nem volt idő / maradj kapcsolatban azokkal az emberekkel, akik fontosak neked
Magány érzései	Negatív gondolkodás / alvás / lődörgés	keress társas kapcsolatokat / tervezz tevékenységeket a barátaiddal és szervezzétek meg virtuálisan ezeket / keress olyan tevékenységeket az interneten keresztül, amelyek érdekelnek, és kapcsolódj be ezekbe (könyvklub, játékok, zene, a művészi kifejezés bármilyen formája stb.) / fedezd fel a tehetségeidet és ajánld ezeket azoknak a szociális média révén, akiknek szükségük lehet rájuk (virtuális matematika óra, nyelv, irodalom, festészet, kézművesség, zene stb.) / határozz meg külön időt, amit egyedül töltesz

AJÁNLÁSOK GONDOZÓK SZÁMÁRA

Evésspecifikus helyzetek

A beteg aggodalmát fejezi ki a teste / alakja / aktivitása miatt	Negatív gondolkodás / hibáztatás / vitázás	Relaxálj, végy egy mély levegőt, hagyd őket, hogy kifejezzék aggodalmaikat, félelmeiket. Állítsd le a késztetést, hogy azonnal tanácsot kell adnod nekik, s megmondani, mit csináljanak. Ez egy kitűnő lehetőség arra, hogy megértsd aggodalmaikat, félelmeiket. Szükségük van arra, hogy megértsd, hogyan érzik magukat, hogy empatikus legyél, hogy bizalmadról biztosítsd őket, és hogy elmondd azt, az ő oldalukon állsz, hogy szembe tudjanak nézni a nehézségekkel és a mindennapi kihívásokkal.
A beteg aggodalmát fejezi ki a bizonytalanság miatt	Negatív gondolkodás / hibáztatás / vitázás	Segítsd őket abban, hogy pozitívan gondolkodjanak, értékeljenek minden pillanatot, s ne aggódjanak a jövő miatt, gondoljanak a mindennapokra, ne ítélkezzenek vagy kritizálják magukat, elérhető napi célokat és kihívásokat tűzzenek ki, és erősítsék meg magukat, miután elérték őket. Erősítsd meg őket ezekért.
A rendszeres sport / aktivitás hiánya	Korlátozás / negatív gondolkodás / hiperaktív viselkedés, mint például a kényszeres takarítás	szervezz néhány enyhe testmozgást naponta / rekeszlégzés / meditáció és tudatos jelenlét (sok egyszerű lehetőséggel lehet élni) / oszd fel a házimunkákat az egész család között (ez az együttes munkavégzés és a gyakorlatszerzés módja) / támogasd a napi rutinokat

AJÁNLÁSOK TERAPEUTÁK SZÁMÁRA

Aggodalmak a beteg biztonsága miatt és az új ellátási formák miatti kompetencia miatt	Negatív gondolkodás	tervezz meg és állíts fel egy életmentő forgatókönyvet / kinek kell telefonálni / helyi szolgálatok / hogyan lehet kezelni a felelősséget (pl. barát / családtag bevonásával, vagy saját testsúlyméréssel) / egyszerű testi tesztek (pl. guggolásból felállás; bokaödéma megfigyelése) / pozitív gondolkodás
Saját félelmek és aggodalmak a bizonytalanság miatt	Negatív gondolkodás	team-munka és szupervízió / pozitív gondolkodás / megbirkózó stratégiák / kommunikáció másokkal (kollégák, család)
Aggodalmak a fertőzés miatt (saját maga és mások miatt)	Negatív gondolkodás	pozitív gondolkodás / megbirkózó stratégiák / korlátozd a COVID-19-re vonatkozó médiafogyasztást és próbálj meg szelektív lenni (csak ismert forrásokra támaszkodj), amikor információt keresel.
Magány érzései	Negatív gondolkodás	team-munka és szupervízió / pozitív gondolkodás / megbirkózó stratégiák / jutalmazó helyzetek keresése / kommunikáció másokkal (kollégák, barátok, család)

Megbirkózó stratégiák: festés, zenehallgatás, relaxációs stratégiák / házimunka / tanulás / tv-nézés / kommunikáció barátokkal és családtagokkal / telekonferencia kollégákkal (enyhe testedzés / idő biztosítása saját magunk számára

Pozitív és alternatív gondolkodás:
Ez a korlátozás határozott ideig áll fenn. Fontos, hogy betartsam az útmutatót, amit tanultam, relaxáljak és nyugodt maradjak… talán itt az ideje annak, hogy megnézzem az alternatív helyzetek listáját. Nem vagyok egyedül ebben az egészben… Vannak emberek, akik segíteni akarnak nekem és mellettem vannak. A korlátozás nem jelent elszigeteltséget, kit hívhatok fel? Megoszthatom ezeket az érzéseket/aggodalmakat a családommal? Leírhatom ezeket az érzéseket? Mi lenne, ha elküldném ezeket a terapeutámnak? Fontos a rutin fenntartása az ételekben, az enyhe testmozgásban.

A családi viták ebben az időszakban nem segítenek nekem. Most az itt és mostra akarok koncentrálni, nem tudom, mi történik holnap.