

RECOMANACIONS PER AFRONTAR LA MORT D'UNA PERSONA ESTIMADA EN TEMPS DE COVID-19

QUÈ ÉS EL DOL?

- El dol és el procés que es produeix després de la pèrdua d'alguna persona o cosa amb el que hem establert un vincle emocional.
- És un procés **únic** que cada persona viu de manera diferent.
- Requereix **temps**, tot i que la durada serà variable en cada persona en funció de les seves característiques personals i les circumstàncies de la mort.



La situació actual que estem vivint a causa de la crisi sanitària pel COVID-19 està impossibilitant que els familiars i amics dels morts puguin realitzar els ritus de comiat que normalment faciliten l'inici del procés de dol. Si la mort d'un ésser estimat sol ser difícil en qualsevol circumstància, és possible que en aquesta situació excepcional et sentis incomprès/a, amb sensació de desemparament i/o amb sensació de solitud.

COM PUC REALITZAR EL RITUAL DE COMIAT?

La situació viscuda és una situació excepcional, i és normal que apareguin sentiments de culpa per no haver pogut estar al costat de la persona morta en aquests moments finals. Tingues en compte que les limitacions s'han posat per la crisi sanitària i que no depenien de tu.

Aquesta situació passarà, i més endavant podràs dur a terme el ritual o la cerimònia que t'hauria agradat fer en aquest moment.

Fins que aquest moment no arribi, pots fer petits rituals de comiat. Els rituals de comiat són actes simbòlics que ens ajuden a expressar els nostres sentiments davant d'una pèrdua. Aquestes accions et permeten connectar amb el teu dolor i t'ajuden a anar integrant el que ha passat i com ho estàs vivint.

Aquí tens alguns suggeriments de possibles rituals. Pots triar el que millor s'ajusti a les teves necessitats en cada moment. L'important és que et donis permís per poder tenir un espai i un moment per al record i homenatge al teu ésser estimat.

- Celebrar petits ritus en honor de la persona morta, compartint amb la família més pròxima o mitjançant vídeotrucades, skype, etc. amb la resta de família i éssers estimats.
- Preparar un escrit per a quan puguis aplegar els teus éssers estimats.
- Escriure una carta, un poema o un missatge explicant al teu ésser estimat com et sents amb tot el que ha passat.
- Elaborar un diari, on expressis tot el que vas sentint cada dia.
- Destinar un racó d'una habitació que et resulti tranquil·la i íntima com "racó del record", i posar una fotografia del teu ésser estimat, una espelma o algun objecte significatiu. Tu i la teva família quan ho necessiteu podeu llegir un escrit, un poema o escoltar una cançó que us agradi.



QUÈ PUC FER PER SENTIR-ME MILLOR?

- *Permet a tu mateix/a emocions associades al procés que estàs vivint.* És normal que sentis tristesa, soledat, culpa, impotència, ràbia o fins i tot sensació d'incredulitat. Són emocions que poden durar algun temps.
- *Comparteix els sentiments* amb els teus éssers estimats sempre que ho necessitis.
- *Mantingues uns hàbits bàsics d'autocura.* És important alimentar-te bé, preservar els períodes de descans i mantenir una mínima rutina.
- *Mantingues espais de desconexió i gratificació.*
- *Tingues paciència amb tu mateix/a.* És un procés en el qual hi haurà passos cap endavant i passos cap enrere, i no vol dir que no estiguis progressant.
- *Evita prendre decisions importants de manera precipitada.* Ajorna-les per quan et sentis més tranquil·la, i si no es pot, recolza't en les persones significatives del teu entorn.
- Tot i que el dol és un procés natural, demana *suport professional* especialment si experimentes pensaments intrusius sobre la mort, pensaments intensos de culpa, abús de substàncies o dificultats importants per a funcionar en la teva vida quotidiana.

COM PUC ACOMPANYAR NENS I NENES EN EL DOL?

Els menors d'edat no són aliens al dol i, de vegades, per als adults pot resultar difícil gestionar la informació i els sentiments davant d'una pèrdua.



- És recomanable que siguin les *persones més properes al nen/a qui li comuniquin la mala notícia*.
- És important comunicar-los la mort de l'ésser estimat *com més aviat millor*, utilitzant la paraula "mort" i *evitant eufemismes* ("s'ha anat", "ens ha deixat"), amb un llenguatge clar i adaptat a l'edat del nen/a.
- *No amaguis els teus sentiments i no menteixis*, mostra't disponible per si el menor vol expressar-se o fer preguntes.
- *Permet que el nen/a expressi els seus sentiments* i evita frases com "has de ser fort" o "no ploris".
- Deixa'l que, si vol, participi en els rituals de comiat i ajuda'l a recordar bons moments que ha passat amb la persona que ha mort.

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA

- El mensaje de las lágrimas. Una guía para superar la pérdida de un ser querido. Payàs Puigarnau, A. Barcelona: Ed. Paidós, 2014.
- El camino de las lágrimas. Jorge Bucay, Ed. De Bolsillo, 2019.