



EL DOL

EN CONFINAMENT

Un dol silenciats és un dol doble



Tot i que el dol és una procés reparador i adaptatiu que forma part de la vida, la mort d'un ésser estimat sempre és difícil.

Tant si hi ha famílies que han perdut persones pel COVID-19, com per causes naturals o accidents, aquesta situació està "desnaturalitzant" fets transcendents en les nostres vides com el dol, no poder acomiadar-nos de les persones que estimem al final de la seva vida o comunicar la seva mort als més petits i petites.



1

Demandar ajuda



Reconèixer la teva vulnerabilitat no et fa més fràgil, sinó que permet a les persones que estimes acompanyar-te en aquest moment tan difícil.



Pots envoltar-te d'aquelles persones que et facin sentir millor, i demanar ajuda professional si és necessari.

2

Rituals de comiat



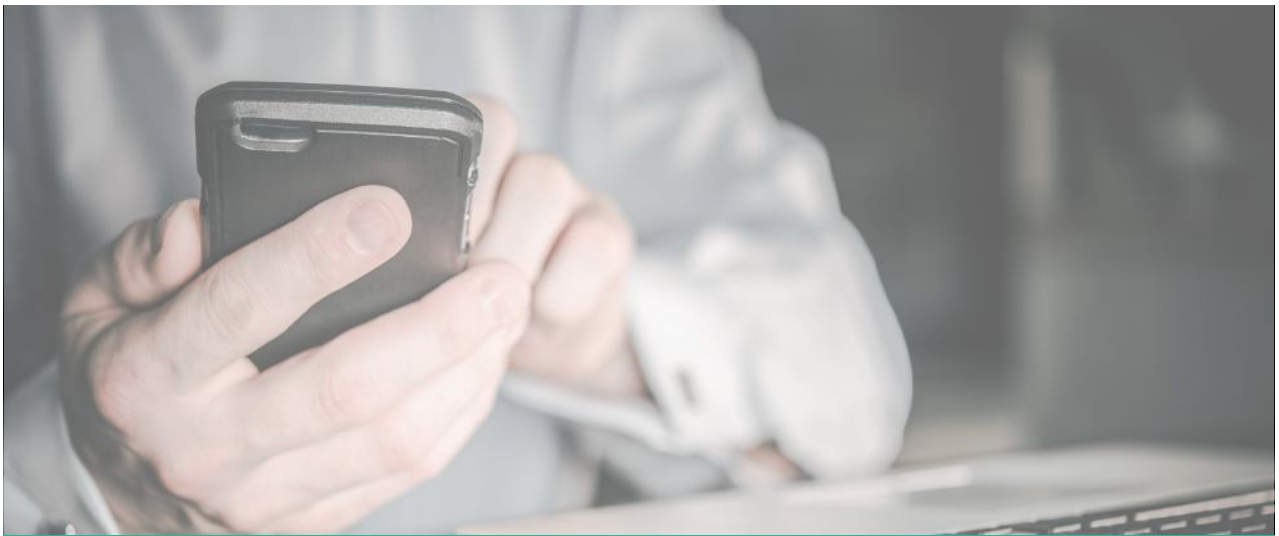
Malgrat no pugui ser en comunitat ni amb els éssers estimats a prop, ajuda a processar el què ha passat, i dona espai per a expressar les emocions (sobre tot dels més petits i petites)



Podem fer escrits, poemes, dibuixos; construir un racó per a la memòria; preparar una caixa amb records; o fer una activitat simbòlica de comiat.

3

El dol es fa en companyia



Aquest també és un procés social; és important sentir-se acompanyat/da, amb el suport del nostre entorn. A més, publicar en xarxes, fa que hi hagi més consciència social.



Es poden fer trobades virtuals per a parlar-ne, i grups de suport. El dol es pot fer en companyia, encara que sigui virtualment.

4

Comiat en diferit



D'una banda no podem acompanyar als nostres éssers estimats al final de la seva vida. D'altra, les persones malaltes estan aïllades i no poden rebre visites.



Fer vídeos o escrits de comiat per a persones en cures pal·liatives, o a qui no es pot acompanyar en els seus darrers moments.

5

Amb infants i adolescents



Podem parlar-ne obertament i sense eufemismes, sempre atenent a l'edat i a les característiques de cadascú. És recomanable no mentir ni recórrer a explicacions fantàstiques.

Podem tenir converses sobre records que els acosten a les persones estimades que han perdut o no poden veure.

Si incrementa la seva preocupació pel contagi del COVID-19, podem recordar-li que moltes altres es recuperen.



6

Cada persona, un dol



Cal respectar les emocions de cada persona, no fent judicis d'opinió, i sense intentar minimitzar el dolor, o qualsevol dels seus sentiments



Les persones que han viscut una pèrdua necessiten sentir-se acompanyades, escoltades i estimades incondicionalment.

7

Increment de les cures



En aquest moments és important que et puguis cuidar:

Físicament

Descans
Alimentació
Higiene personal
Exercici

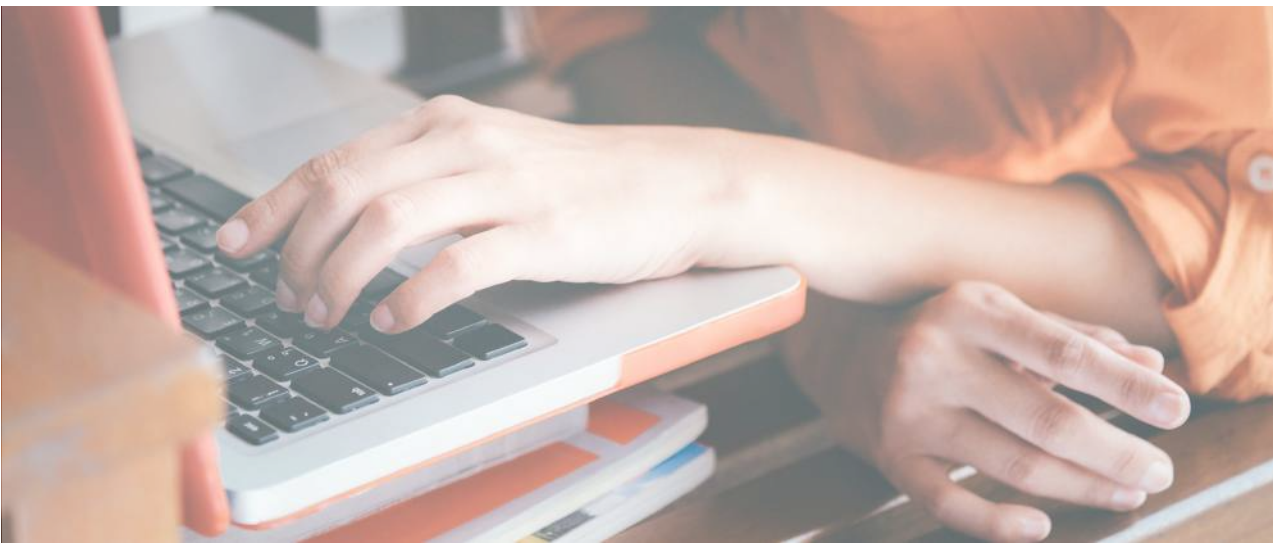
Emocional- relacionalment

Escolta i parla
Deixa't estimar
Xarxes de suport

tot i que també podem tenir la necessitat de estar sols i soles.

8

Acompanyament professional



Si consideres que la intensitat del patiment és molt elevada i no disminueix, pots contactar amb professionals que poden acompanyar-te en aquest moment delicat.



Des de la Fundació IRES t'oferim acompanyament de part de les nostres professionals:

Projecte Fils
fils@fundacioires.org



Esperem que aquests consells
et puguin ajudar a viure i
gestionar el dol en temps de
confinament.

Una abraçada
(virtual, però molt forta)
de l'equip del Projecte Fils



www.fundacioires.org