

Dol a distància, en absència de les persones estimades

Durant aquests dies de confinament, potser ens trobem que hem d'afrontar la pèrdua d'alguna persona estimada de qui no ens podem acomiadar ni fer pinya amb la família de la forma que necessitem i voldríem.

El decés en el qual s'ajornen les trobades familiars i les cerimònies d'acomiadament pot dificultar el procés normal de dol, ja de per si complex i dolorós.

ΑΞΙΟΣ



AXIOS.CAT
Suport Psicològic a l'Administració
UNITAT DE CRISIS I EMERGENCIES

www.dipsalut.cat



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la **Diputació de Girona**

Què podem sentir davant d'aquesta situació?

- Sentiments de **solitud** en no poder acomiadar-nos de la persona difunta ni abraçar i fer pinya amb la família i els amics/gues.
- **Tristesa** per la pèrdua, **desesperança** per no poder canviar la situació, ni consolar qui estimem ni compartir els nostres sentiments.
- **Impotència** de no podem desplaçar-nos per ser amb aquells i aquelles que més necessitem.
- **Estar en xoc, negar-ho**, perquè en un principi ens costa acceptar els fets..
- **Sentiments d'irrealitat**: no creiem que ens pugui estar passant a nosaltres, ni que la persona difunta hagi marxat per sempre.
- **Por** que torni a passar o ens passi a nosaltres.
- **Apatia**, no tenir ganes de fer res. **Pèrdua de sentit** de l'existència.

A més d'aquestes emocions, en poden aparèixer d'altres, com la ràbia, la culpa, la frustració... És important no bloquejar-les, perquè hi són i és bo escoltar-les i dedicar- hi un temps. A poc a poc les emocions s'aniran transformant i deixaran espai per als records i les emocions més positives.

Què podem fer per afrontar millor la pèrdua des del confinament?

- És primordial ser molt **amables amb nosaltres mateixos/es**, compartir el que sentim amb tothom a qui estimem. Podem fer videoconferències, trucades... També podem escriure cartes o un diari com a via de sortida i expressió de la muntanya russa de sentiments canviant que anirem sentint.
- **Considerar tota la vida de la persona**, ens ajudarà, i no només els últims dies de malaltia. La fixació en els darrers moments no ens permet valorar la petjada que ha deixat la persona en les nostres vides: quines experiències hem compartit? Quines coses hem après de l'experiència conjunta, del seu exemple, de la seva actitud? Què li agradaria a la persona que ens ha deixat que recordéssim d'ella?
- Pensar que **han estat acompanyats** pel personal sanitari, que està fent tot el possible en aquesta situació d'excepcionalitat que estem patint.
- **Cuidar-nos** mantenir rutines, menjar, beure aigua/infusions. Mirar de descansar i trobar moments per distreure'ns, és a dir, estimar-nos.
- En ple caos emocional, conrear també sentiments d'amor, d'acceptació i, en mig del nostre dolor, anar **deixant lloc als bons moments especials** que hem pogut compartir.
- En aquests moments d'excepcionalitat, **també podem trobar altres formes de dir adéu**:
- D'una banda, a casa, podeu **dedicar un espai** especial amb fotos, alguna flor, una espelma, algun escrit... **el que sentiu des del vostre interior per honorar-la** i celebrar la vida de la persona estimada.

- De l'altra a través de les xarxes socials o del telèfon, podeu **compartir** records i anècdotes, com fotos, cartes, vídeos, objectes especials, vivències conjuntes.. i decidir conjuntament una forma d'acomiarar-se des de casa.

Es pot quedar un dia i una hora i a través de videoconferència o telèfon i es pot participar llegint algun poema, llegint un escrit d'homenatge a la persona que ens ha deixat, ensenyant fotos o fent un petit vídeo, cantant, posant alguna música especial, explicant anècdotes..., en definitiva, pensant en tot allò que li agradaria a la persona que ha mort i tot allò que ens agradaria dir-li i que potser ha quedat pendent.

- És important involucrar-hi tota la família:

Els infants poden fer dibuixos o manualitats i escriure algun text, així també se senten partícips de la cerimònia; els/les adolescents poden fer un petit reportatge amb fotos i vídeos o buscar la música, per exemple. Les coses que surtin d'ells mateixos/es són les millors.

- Penseu que, si voleu, **d'aquí a uns dies podreu retrobar-vos amb els vostres familiars i amistats** i fer una cerimònia d'acomiadament presencial plegats.
- **No estem sols/es...** tot i la distància física, ens podem sentir reconfortats/des per totes les persones que pensen en nosaltres des del seu cor i de qui podem sentir el seu amor, encara que el confinament no els permeti estar al nostre costat. Les persones que estimem són dins el nostre cor malgrat que no les sentim físicament.

Què hem d'evitar?

- Consumir begudes alcohòliques, fàrmacs o altres drogues per a consolar-nos. Tot i que momentàniament pot evadir-nos del dolor, les sensacions d'evasió o de plaer són temporals. Tard o d'hora haurem de reconnectar amb una realitat que no ha canviat. Aquesta manera d'afrontar la pèrdua podria comportar altres maldecaps ja que les persones som més vulnerables als efectes negatius d'aquestes substàncies quan estem patint aquestes situacions.
- Aïllar-nos, no parlar amb ningú, ni expressar el que sentim.

Finalment

Dedicar temps a plorar la mort de les persones estimades és positiu i forma part del procés de dol. I si no tenim llàgrimes, no passa res, el procés de dol és personal i cadascú el viu a la seva manera, no hi ha una forma millor o pitjor d'encarar-lo.

De tota manera, si sentiu que la desesperació i l'angoixa són molt grans i en unes setmanes aquestes sensacions no canvien, ni tan sols parlant i compartint amb les persones que més estimeu, podeu demanar ajut i suport professional.



Ens trobaràs a:

Parc Científic i Tecnològic de la Universitat de Girona
Edifici Jaume Casademont

C. Pic de Peguera, 15 – La Creueta
17003 Girona- Tel. 972414720
info@dipsalut.cat

www.dipsalut.cat



ΑΕΙΟΣ
AXIOS.CAT
Suport Psicològic a l'Administració
UNITAT DE CRISIS I EMERGÈNCIES

 **Dipsalut**
Organisme de Salut Pública
de la **Diputació de Girona**