

## Pautes de dol en temps de COVID-19

Els processos adaptatius són quelcom inherent a l'ésser humà.

La pandèmia per Coronavirus i tota la situació excepcional que d'ella s'ha derivat, ha provocat canvis en tots els àmbits de la societat en poc temps.

Potser alguna cosa que no imaginàvem era haver de canviar la manera de morir i acomiadar als nostres difunts.



Ingrid Johanna Bermúdez

Metgessa de Família

CAP Roger de Flor - EAP Dreta  
de l'Eixample

@caprogerflor

Les recomanacions i limitacions sanitàries derivades per la propagació de la COVID-19, han propiciat canvis en els costums i expressions. Per aquest motiu, vull compartir unes pautes elaborades per un grup d'infermeres, treballado-

res socials i psicòlogues expertes en dol i pèrdues. Aquestes pautes vénen acompanyades d'eines per afrontar aquests moments difícils, ofereixen alternatives que supleixen la necessitat de compartir i expressar el dolor amb els altres.

**No hem d'oblidar que les circumstàncies actuals escapen del nostre control, per tant, és important no caure en dinàmiques de ser molt exigents amb nosaltres mateixos. No trobarem respostes per a totes les nostres preguntes, és important que l'acceptació i la paciència estiguin presents**

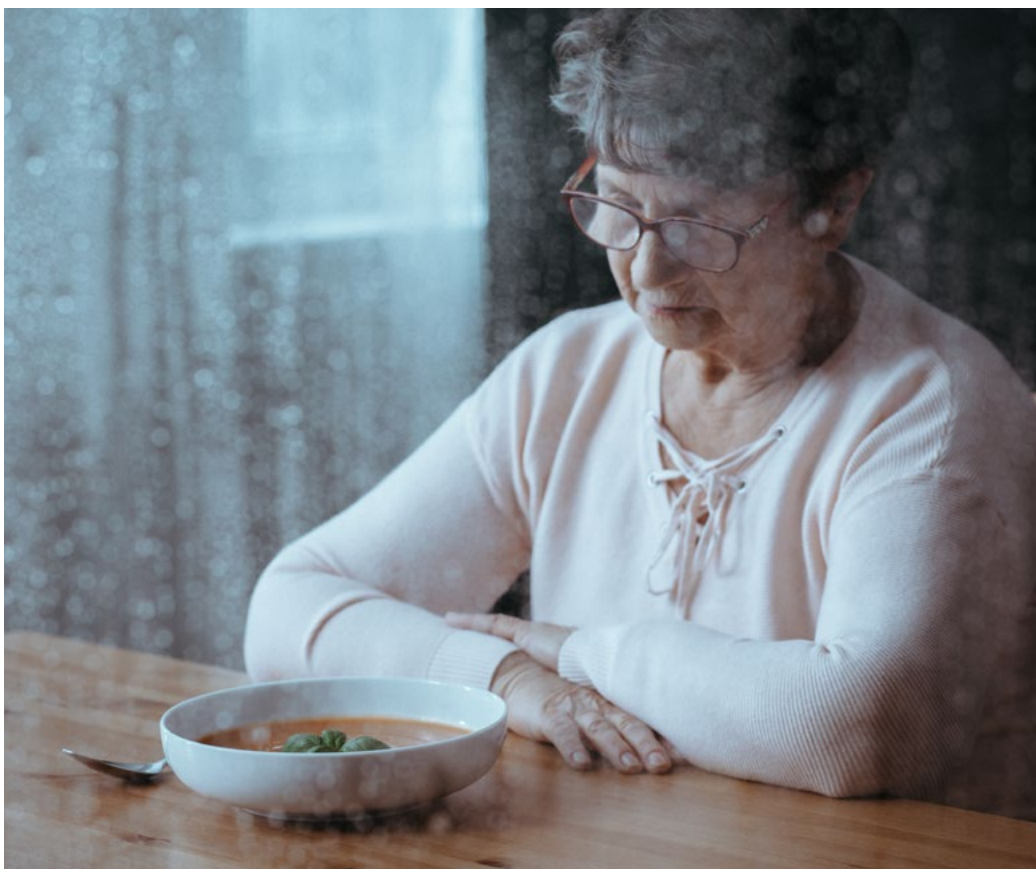
### Consideracions si has perdut a un ésser estimat



És important conèixer la personalitat i la manera d'afrontar que té cada individu, que independentment de les circumstàncies de la mort, poden ser un factor de protecció o de risc i un indicador de la capacitat d'adaptació de qui viu la pèrdua d'un ésser estimat.

Es poden experimentar múltiples emocions [impotència, ràbia, tristesa] i arribar a sentir pensaments de negació que desencadenen confusió i incredulitat. A la pèrdua, cal afegir factors com no haver pogut cuidar-lo, acompanyar-lo i acomiadar-nos. La frustració i l'enuig són habituals i poden romandre algun temps. Totes aquestes emocions poden comportar manifestacions físiques com cefalees, sensació de nus a la gola i a l'estómac, mareig, irritabilitat, palpitations, desconcentració, disminució del rendiment, augment del consum de tabac, alcohol i altres.





## Autocura

Tot i que no és una tasca fàcil, és fonamental mantenir un equilibri. Desconnectar i reconnectar amb el dolor. Si només mantenim una connexió amb el dolor, com analitzar una vegada darre l'altra les circumstàncies de la mort, ens pot portar a caure. De la mateixa manera, si només es manté una desconexió com treballar més, abús d'alcohol, drogues, o no pensar-hi, ens portaria així mateix a caure.

- Hem de cuidar la nostra part FÍSICA, menjant bé

i hidratant-nos, complint els horaris de descans, escoltant el nostre cos, fent exercici i continuar tenint cura dels hàbits higiènics.

- A l'esfera EMOCIONAL, és important compartir les nostres sensacions i emocions amb qui ens acompanya, generar cercles de seguretat amb les persones amb qui ens sentim més còmodes i demanar suport per gestionar la recepció de trucades amb motiu de condol.

- Des del punt de vista COGNITIU és important no exigir-se massa a nivell intel·lectual. Els objectius millor senzills i a curt termini i, en la mesura possible, posposar decisions importants.

- A l'esfera ESPIRITUAL pot ajudar realitzar pràctiques de silenci diari, prenent consciència del mateix, ja que pot alleujar símptomes com l'angoixa i la por.

## Acompanyament a una persona en dol

Si no podem acompanyar a un familiar o persona coneguda en un moment de dol per les restriccions actuals, podem participar en el comiat d'aquesta persona que ha mort ajudant-nos a expressar els nostres sentiments, sentir-nos a prop i demostrar el nostre suport.

Els missatges curts o frases són molt útils, per exemple: "Només vull que sàpigues que sóc aquí per a tu", "Et tornaré a trucar per si et ve de gust parlar, també podem compartir un silenci".

- Evitar dir: "Ets forta", "Distreu-te que tindràs sort", "Ha estat voluntat de Déu", "Ara ja no pateix", "Són joves, ja tornaran a tenir un fill", "El primer any és el pitjor"...
- Millor dir: "M'agradaria molt poder dir alguna cosa que alleugi el teu dolor, però no trobo les paraules, "Vull que sàpigues que sóc aquí i que penso en tu molt sovint"...



Garabato 7: Con tus alas (Mothú 2019)

Font: Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus [COVID-19]. EQUIPO KOMOREBI, Especialistas en Pérdidas y Duelo

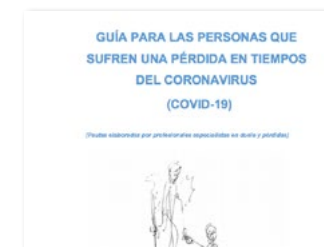


Garabato 2: Incertidumbre (Mothú 2020)

### Enllaços d'interès



www.fersalut.cat  
Familia -> El dol



www.ipirduelo.com