



Com afrontar una pèrdua durant el confinament

La COVID-19 ens ha obligat a acomiadar-nos dels nostres éssers estimats d'una manera molt diferent de com estàvem acostumats. Les mesures de confinament no ens han permès dir-los adeu com ens hauria agradat, fet que ens genera un dolor intens que s'afegeix al de la pèrdua. Per acompanyar-vos en aquests moments tan difícils, us fem una sèrie de recomanacions per afrontar aquesta situació excepcional:

- Sentiu dolor per la pèrdua**
Aquest sentiment davant la mort d'un ésser estimat és "normal" i no heu d'intentar deixar de sentir-lo. Al contrari: encara que la situació sigui anòmala, heu de connectar amb aquest sentiment per ser conscients de la pèrdua.
- Totes les expressions del dol són vàlides**
Accepteu que cadascú de vosaltres expressi el dol a la seva manera: n'hi haurà que en parlaran molt, d'altres que ploraran poc; n'hi haurà que sentiran molta ràbia i d'altres tristesa... Totes les fórmules són vàlides, sempre que no s'estigui evitant la realitat.
- Parleu del tema**
Intenteu parlar del tema amb naturalitat i no el defugiu. Cadascú al seu ritme, amb les seves paraules i els seus sentiments, però afavorint aquests espais de conversa.
- Els petits també ho han de saber**
Amb els més petits de casa s'ha de tenir especial cura a l'hora de comunicar una pèrdua, però se'ls ha de dir la veritat, amb un llenguatge senzill i adaptat a la seva edat. Poseu nom a les seves emocions i no amagueu el que sentiu. Alhora, faciliteu que es puguin acomiadar a la seva manera: amb un dibuix, una carta, una cançó...
- Preparareu la vostra cerimònia**
Tot i no poder realitzar la cerimònia que voldríeu, sí que podeu acomiadar-vos d'una manera bonica i amb molt de simbolisme, tot i fer-ho a casa. Prepareu espelmes, fotografies o poseu aquella cançó que tant li agradava... Feu la vostra cerimònia particular.
- Acompanyeu el vostre entorn**
Si sabeu d'una amistat o un familiar que ha patit una pèrdua, feu-li saber que esteu al seu costat: escolteu més que parleu i sigueu conscients del que sentiu per poder fer millor l'acompanyament.
- Aquesta situació acabarà**
Penseu que la quarantena acabarà i arribarà el dia en què podreu fer el comiat tal com us hauria agradat fer-lo.
- Si voleu llegir més sobre aquest tema, el Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya, juntament amb els Grups de Treball d'Atenció Pal·liativa i Dol, ha elaborat un llistat de Recomanacions per afrontar la mort d'una persona estimada durant el confinament per l'epidèmia de COVID-19 amb l'objectiu de reconfortar, oferir algunes alternatives, guiar i acompanyar en el dol en uns moments tan restrictius i anòmals.**

www.diba.cat/salutpublica/coronavirus



**Diputació
Barcelona**

**Àrea de Cohesió Social,
Ciutadania i Benestar**