

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 tristeses... 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