

Abril2020

GUIA D'AFRONTAMENT PEL DOL EN TEMPS DE COVID-19

www.capsiandorra.com

C/ Roc dels Escolls, nº 7, 2n AAD500
ANDORRA LA VELLA
T. 813 300



COM AFRONTAR EL DOL EN TEMPS DE CORONAVIRUS?

El dol són aquelles demostracions que es fan per manifestar el sentiment que es té per la mort d'una persona. Amb l'arribada del coronavirus, aquest concepte que tenim de dol, queda totalment transformat i ens obliga a adaptar-nos i ens posa a prova.

Per **recomanacions del Govern d'Andorra** sobre les mesures de seguretat per afrontar la pandèmia, els éssers estimats de les persones que han mort durant la pandèmia només podran assistir a la incineració quatre persones, seguint les normes de seguretat establertes i fent tornos de dos en dos a la sala.

Sense vetlla, sense funeral, sense abraçades, sense petons, sense poder plorar junts i a més d'un metre de distància dels familiars i amics, es com haurem d'afrontar els darrers comiats ocorreguts durant la pandèmia.

Davant d'aquestes circumstàncies tan especials **afrontar el dol es complica**. El dolor per la pèrdua es suma al dolor per no poder acompanyar la persona fins al final. I a més, tenim la característica, que a més a més, no hem pogut estar amb la persona malalta, ni visitar-la a l'hospital.

Si estàs llegint aquesta guia perquè has perdut a un ésser estimat, el primer que **et volem transmetre és el nostre més sentit condol i esperem que aquesta guia t'ajudi a cuidar-te i a honorar la memòria de l'ésser estimat mort.**

Perdre a algú és una experiència que necessita ser compartida i acompanyada, per no sentir-nos sols davant del dolor. En general, es valora molt la presència i la companyia de les persones que aprecien.

LES EMOCIONS QUE EXPERIMENTEM

Quan arriba la mort d'un ésser estimat, **és normal experimentar una gran varietat** d'emocions (tristesa, ràbia, culpa, impotència), i fins i tot sentir que això no va amb tu i que no està passant, generant un estat de confusió i incredulitat. Algunes persones poden sentir-se esgotades física i psicològicament per la situació que estem vivint i la frustració, l'enuig i la culpa són emocions que també poden estar molt presents aquests dies i potser durant algun temps.

A la pèrdua de la persona estimada, **afegim les circumstàncies especials de la seva mort ja que no l'hem pogut cuidar, ni acompanyar i tampoc ens hem pogut acomiadar en els seus últims moments.** Tot això fa que experimentem ansietat associada a aquesta situació traumàtica. *És normal que estiguis enfadat/a amb el món i sobretot tinguis moltes preguntes i suposicions del que ha passat.* Sovint, no són les respostes a aquestes preguntes les que donen la calma necessària per afrontar el dol, sinó el **acceptar que tot i que és una realitat dolorosa i força traumàtica, només a través de seguir el camí de forma pacient i constant cap a l'acceptació t'ajudaran.**

Avui en dia, encara **estem processant que el virus és real, que és una pandèmia mundial i estem en estat d'alarma.** Procura no ser molt dur/a amb tu mateix/a ja que les circumstàncies actuals escapen al control de tots.

És molt probable que et sentis sol/a en aquests moments ja que segurament hauràs anat sol/a a recollir les pertinences de la persona estimada sense tenir el suport de la família o amics, a la vetlla o l'enterrament que han quedat prohibits.

També pots sentir por enllaçada amb la tristesa, ja que podem sentir que la integritat està en risc per haver estat en contacte amb la persona infectada pel virus i trobar-nos confinats.

I en el cas de no viure amb la persona, el dol pot retardar-se a causa de la situació de confinament. **L'aïllament pot retardar les emocions doloroses que vivim durant el dol ja que no ens exposem a la realitat de la pèrdua.**

LA SOLITUD DEL MALALT DURANT L'INGRES

Quan la persona ingressa a l'hospital, entra sola i queda sola ja que no es permet que ningú es quedi d'acompanyant. Malgrat això, podem trobar solucions per poder estar en contacte amb la persona. **Podem usar el telèfon per trucar-la, un portàtil o bé el mateix de l'hospital.** També podem demanar si algun professional disposa d'un dispositiu habilitat per poder fer una videotrucada per tenir contacte visual per acomiadar-se de la millor manera possible.

- **Actua el més natural que puguis, tal i com ho faries en persona.** I si no pots agafar-li la mà, li ho pots dir.
- **Si la persona estimada pot parlar, demana-li a qui li agradaria veure i si hi ha alguna cosa que li preocupi.**
- **Evita parlar de més i respecta els silencis.** El silenci facilita que estigui tranquil·la i reposada.
- **Demana-li com es troba** i evita dir-li tu com creus que es pot trobar.
- **Centrem-nos en el que podem fer i centrem-nos en lo positiu del moment.**
- No emetis consells i **simplement escolta.**
- **Si la persona malalta no vol parlar respecta-ho. Mostra-li disponibilitat** per quan vulgui fer-ho.
- **Si està enutjada, mantingues la calma i parla amb serenitat.** Només s'està descarregant davant de l'estrès de la situació.
- **Si la persona és religiosa, pots demanar si hi ha algun voluntari per reconfortar-la per telèfon o llegir-li tu mateix paraules extretes d'un llibre religiós.**

COM COMUNICAR LA MORT ALS DEMÉS

- **Pots avisar a tothom** per telèfon amb un petit escrit i una imatge si ho desitges a mode de recordatori.
- **Pots trucar a les persones més properes de la persona estimada.**
- També pots **escriure unes paraules i enviar-les** per correu electrònic o fer-ne difusió a les xarxes socials.
- **Convoca les persones que l'estimaven a una cerimònia** que se celebrarà quan tot això hagi passat.
- **Si ets una persona propera al seus amics o familiars i t'assabentes de la pèrdua, pots trucar a les persones del seu nucli més proper per donar el teu condol i oferir-te per parlar en els següents dies.**
- També en la distància **podem estar presents amb petits gestos poden ajudar molt.**

COM HO GESTIONEM EN FAMILIA

- És important **acceptar que cadascú viurà la pèrdua d'una manera diferent**: uns ploraran, altres no, altres ho assimilaran més tard, etc.
- **Parleu amb naturalitat del tema, permetent-vos expressar sentiments i emocions.** Pot passar que no vulguis mostrar als altres l'angoixa per a no angoixar-los més.
- **Busca un espai i unes persones amb les quals podràs plorar i parlar lliurement de la mort**, i de tots els sentiments que s'hi barregen.
- **Assegura't que tothom sap que pot comptar amb tu quan ho necessiti, i viceversa.**
- **Valora el fet d'estar junts**, física o telemàticament, i **poder recolzar-vos entre vosaltres**, les persones que més estimeu i segurament més compartiu la pèrdua.

COM AJUDO SI SÓC AMIC?

- **Cal escoltar més que no pas parlar.** Hi ha molt poques persones que es prenguin el temps necessari per a escoltar les preocupacions més profundes d'un altre individu. Sigues una d'elles.
- **Sigues present** per compartir moments difícils o per distreure quan calgui.
- **Pren la iniciativa en les trucades i trobades** (en aquests moments ajornant les de tipus presencial) **i mantén-les al llarg dels mesos següents.**
- **No diguis a l'altre què ha de fer.** Confia en els seus recursos.
- **Facilita la comunicació** i, si no saps què dir, pregunta *“Com estàs avui?”*.
- **Pregunta-li què necessita.**
- **Sigues pacient** amb la història de la persona que ha sofert la pèrdua i permet-li compartir els seus records del ser estimat.
- **Ves amb compte amb frases estereotipades** com ara *“Sé com et sents”*, *“Se't passarà en un temps”*, *“Sigues valent/a”*, *“El temps ho cura tot”*, etc. perquè no ajuden a la persona afectada, i fins i tot poden ferir-la o desconcertar-la.
- **Si realment no et veus capaç de dir res significatiu o oportú, el millor és el silenci o el contacte físic** (quan es pugui oferir de forma segura).
- **Cultiva els records positius viscuts al costat de la persona desapareguda.**
- **La responsabilitat no és només teva.** Intenta mobilitzar recursos comunitaris, com ara una xarxa de veïns, amics o un equip assistencial que també puguin acompanyar a la persona en dol, sense deixar d'estar atents a la possible necessitat d'ajuda professional.

EXPLICAR-HO ALS NENS

És important que la notícia la doni un dels seus cuidadors principals, mantenint un contacte físic amb ell (agafant-li la mà, per exemple). I que li **transmeti la informació amb afecte, naturalitat, realisme** (dient "s'ha mort" enlloc de "ha marxat" o similars) i **adaptant el llenguatge a l'edat de desenvolupament de cada nen**.

Els nens també necessiten ser escoltats. És molt important que el que digui no desconcerti a l'adult i que aquest li doni contenció i l'ajudi a experimentar els seus sentiments com a vàlids.

És essencial no mentir. Si no tens una resposta concreta, no tinguis por de reconèixer-ho.

Ha de sentir per part teva **tres missatges claus**:

- 1- Sempre hi haurà un adult al teu costat per cuidar-te.
- 2- Arribarà el dia en què tornaràs a sentir-te bé
- 3- Tu no has tingut cap culpa

Sàpigues que el nen viurà el dol com ho visquin els pares i que, a llarg termini, li influeix més la gestió de la pèrdua que la pèrdua mateixa.

- Si el nen mostra molta **preocupació o por perquè la causa de la mort hagi estat el COVID-19**, podem explicar -li que **moltes altres persones amb la mateixa malaltia es curen**.

- **Si és la primera vegada que experimenta la mort** d'un ésser estimat, explica-li que en condicions normals s'acostuma a fer una cerimònia d'enterrament i comiat i que aquest cop no ho podrem fer a causa del confinament i que ho farem d'una altra manera a casa.
- **Demana-li si se l'hi acut alguna idea per expressar el seu amor a la persona estimada.** Podem donar-li opcions: *escriure una carta, fer-li un dibuix, posar una fotografia amb una espelma a casa, etc.*
- **Si és possible, parla i busca el recolzament d'altres adults que estiguin en contacte.** Ves resolent els dubtes i preocupacions a mesura que vagin sorgint, fent-li saber que estàs al seu costat.

PAUTES PER ELABORAR EL DOL

- **Celebra un ritual de comiat:** Establiu amb la família i amics que ho desitgin un dia i una hora per fer-la, i utilitzeu el que us calgui: fotos, espelmes, una petita lectura, un poema, etc.
- **Valora la possibilitat de que altres persones que no estiguin a casa vostra puguin seguir la cerimònia en directe per telèfon o videoconferència.**
- **El fet de no haver pogut celebrar un funeral de manera tradicional pot dificultar l'inici i l'elaboració del dol, però és un procés inevitable i hauràs de trobar alternatives que et permetin elaborar-ho.** Malgrat tot, dóna't permís per sentir.
- **Si ho necessites, parla'n. Treu la pena. No t'ho quedis a dins.**
- **Sempre pots trucar a qui creguis que et pot ajudar.**
- **Evita voler animar als demès membres de casa i confia amb els recursos propis de cadascú.**

- Malgrat que el dol és un procés natural, **valora contactar amb professionals especialitzats en dol que et puguin ajudar telemàticament en aquest moment** (sobretot si experimentes pensaments intrusius sobre la mort, sentiments de culpabilitat, sentiments de bloqueig o no sentir res).
- **Pots escriure un diari íntim per canalitzar els teus emocions mentre duri el confinament.**
- **Pots crear un grup de *whatsapp* per compartir** amb familiars i amics propers que ho desitgin records, anècdotes, fotografies i sentiments.
- **Centra't en el positiu i no només en els últims dies:** és important pensar que tot i que no ens hem pogut acomiadar i que no haguem pogut acompanyar la persona estimada a l'hospital, no vol dir que no l'haguem acompanyat en tot el procés vital.



FONTS CONSULTADES

Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (2020). *Recomanacions per afrontar la mort d'una persona estimada durant el confinament per l'epidèmia de covid-19*. Guia elaborada amb la col·laboració dels Grups de Treball de Dol i pèrdues, i Atenció pal·liativa de la Secció de Clínica, Salut i Psicoteràpia del COPC.

E.Alarcón, C.E. Cabrera, N.García, M.Montejo, G. Plaza, P. Prieto, P.Rey, M. Robles i N. Vega. *Guia para las personas que sufren una pérdida en tiempos de coronavirus*. (2020)

P. Rosado. *El poder del dolor* (2019). Entrevista realitzada per Nuria Safont el 26 de març de 2020 per la revista Hola. Documents extrets de l'enllaç <https://www.hola.com/estar-bien/20200326164165/coronavirus-muertes-dolo/>