
t'acompanyem

Cada cultura té una sèrie de tradicions que tenen la funció d'ajudar a transitar per les diferents etapes del dol.

Algunes d'aquestes fases ara no es poden complir com a conseqüència de les mesures aplicades pel Govern per donar resposta a la crisi de la COVID-19.

Si durant aquests dies has patit una pèrdua important, potser sents que et costa fer-te'n a la idea, pots tenir la sensació que no és possible que hagi passat, que no és real...

Això és resultat, en part, de la impossibilitat de compartir un temps amb el nostre ésser estimat, per poder dir adeu a qui tant estimem, que encara que ja no pugui sentir-nos... ens ajuda a iniciar aquest dol.



900 231 132
www.memora.cat

Ara que és quan més ho necessites
**CUIDEM DEL TEU ÉSSER ESTIMAT,
CUIDEM DE TU**



En aquests moments en què s'està limitant molt la possibilitat de dir aquest últim adeu, pots:



Expressar les emocions,

agafar una fotografia i dir a qui has perdut el que sents. Digues-ho en veu alta, si a casa hi ha altres persones que tenen sentiments similars i us ve de gust compartir-ho feu-ho tal com ho faríeu si us trobéssiu al tanatori. Expressar les emocions ajuda molt a gestionar-les.



Si ets una persona creient,

i segueixes la tradició cristiana: posa una espelma, resa una oració, mira una missa per televisió i dedica unes pregàries al teu ésser estimat i recorda que d'aquí a poques setmanes podràs dedicar-li tantes misses com consideris oportú. Per a altres creences religioses, practica aquells rituals que es puguin posar en pràctica en la intimitat de casa teva sempre que no suposin un risc ni incompleixin la llei.



Celebra petits homenatges,

encara que sigui en la intimitat de la teva llar: posa una foto en un lloc preferent, escolta una cançó o llegeix un poema (que solia agradar-li)... aquestes accions també et poden ser d'ajuda en aquests moments.



Demana a un parent o amic,

que es trobi animat i disposat a ajudar, **que filtri les trucades que no et ve de gust atendre**. Totes les que siguin afectuoses, sinceres i desinteressades –fins i tot si la persona se sent molt afectada per la defunció– poden ser d'ajuda, sempre que et permetin descansar i menjar i complir amb la teva higiene, sense patir interrupcions constants.



Utilitza les noves tecnologies,

per compensar aquesta falta de contacte humà. Per exemple, fent trucades per videoconferència als teus amics i familiars.

Alguns consells claus:

De cara a fer front a la pèrdua:

- Recorda que el dolor i la pèrdua formen part de la vida.
- És millor no reprimir els sentiments. Cadascú ha d'expressar la seva estimació per la persona difunta lliurement.
- Expressar les emocions és bo, així com deixar-se ajudar i acompanyar.
- És preferible posposar les decisions importants.
- Convé donar-se temps i valorar en quin moment tornar a la normalitat.

De cara a fer front al confinament:

- Quan la tristesa per haver perdut la persona que tant estimem ens envaeix, això afecta la manera com percebem tota la resta. Per això, recórrer a fonts contrastades a l'hora d'informar-nos sobre l'evolució de la pandèmia i de les mesures que hem de prendre per a la nostra protecció i la de la resta de ciutadans serà molt important en aquests moments (col·legis professionals i pàgines oficials).
- Intenta dur a terme les activitats que abans t'agradaven: jocs de taula, lectura, etc., encara que no et vingui de gust. És important no abandonar-te per complet a la tristesa, tot el que et permeti distreure't t'ajudarà a arribar millor al final de la jornada.
- Planifica les qüestions relacionades amb la logística de la teva llar. Demana ajuda, ja que en aquests moments de tanta càrrega emocional, la improvisació pot suposar cometre errors a l'hora de prendre algunes decisions.
- Fes un esforç per arreglar-te i tenir un horari. Mantenir els bons hàbits d'alimentació, higiene i descans és fonamental per cuidar el teu estat anímic.
- Fes una mica d'exercici cada dia, t'ajudarà de manera molt important tant en la teva salut física com en el teu benestar emocional.
- No poder acomiadar els nostres éssers estimats, tal com ho haguéssim fet, és un gran sacrifici. Recorda que, amb això, has ajudat a protegir la resta de la societat i t'has protegit a tu mateix.

Què t'oferim?

Servei telefònic gratuït d'atenció psicològica

En qualsevol moment, perquè sempre et sentis en companyia, expressis els teus sentiments, dubtes i rebis consells que t'ajudaran.

- Telèfon 900 gratuït i il·limitat en el nombre de trucades.
- Les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any.
- Amb una xarxa de psicòlegs especialitzats que atenen familiars que requereixen ajuda.

Suport al dol 900 102 845

El teu suport en xarxa

Una comunitat web especialitzada en processos de pèrdua i dol.

- Novetats literàries, articles d'experts i notícies per ajudar-te a gestionar el procés de dol.
- Amb accés exclusiu a una xarxa més àmplia de recursos de suport com ara guies, documents, audiovisuals i articles especialitzats.
- Accés exclusiu a un fòrum d'ajuda en línia i un canal d'orientació supervisat per un professional especialitzat.

www.tuapoyoenred.com