



**Ajuntament**  
de Santa Eulàlia de Ronçana

## **COM AFRONTAR EL DOL PER LA MORT D'UNA PERSONA ESTIMADA DURANT EL CONFINAMENT**

La pèrdua d'un ésser estimat sempre és dura i en les circumstàncies actuals de confinament s'hi afegeixen tres dimensions que encara la fan més difícil:

- No tenir la possibilitat d'estar amb el malalt els últims moments de la seva vida.
- No poder acomiadar-se ni compartir el dolor amb familiars i amics.
- No poder fer una cerimònia de comiat com ens agradaria.

En aquestes circumstàncies, és normal que sentim emocions intenses i molt canviants: tristesa, ràbia, culpa, impotència...

Aquestes reaccions són normals i ens hem de permetre sentir-les i expressar-les.

A continuació et facilitem algunes pautes que poden ajudar-te en aquests moments tan durs:

- El que estàs vivint és únic. Accepta les teves emocions, no les intentis reprimir, i admet que cadascú viu la pèrdua de manera diferent.
- Deixa't acompanyar i parla dels teus sentiments amb els teus familiars i amics. No t'aïllis i et tanquis en tu mateix.
- Dona valor al fet d'estar junt amb les persones que estimes encara que sigui telemàticament. Recolzeu-vos entre vosaltres.
- Als nens que també estan patint la pèrdua, explica'ls-hi el que ha passat amb un llenguatge senzill i adaptat a la seva edat.
- Dona l'oportunitat a l'infant de parlar de la persona morta, que pugui expressar els seus sentiments i permeteu-vos plorar junts/es.
- Donada la impossibilitat d'un enterrament tradicional, prepara un ritual de comiat a casa. Plantegeu-vos que també hi puguin participar telemàticament altres persones properes.  
Recopila fotos, anècdotes agradables, recorda el que t'ha aportat en el temps de vida que heu compartit i tot el que has après al seu costat...



**Ajuntament**  
de Santa Eulàlia de Ronçana

- Pensa que quan el confinament acabi hi ha la possibilitat de celebrar la cerimònia tal i com us hauria agradat a vosaltres i a ell/a.  
Dedica un temps a preparar com voldràs que sigui.
- Mentre duri el confinament, l'escriptura pot ser un element molt valuós: escriu allò que t'hagués agradat dir-li i no vas tenir temps, demana perdó per algun assumpte pendent, agraeix-li les anècdotes compartides....
- Cultiva els records i les experiències positives viscudes al costat de la persona desapareguda i comparteix-les amb les persones especials per tu. Els records són i seran sempre teus i no te'ls podrà prendre mai ningú.

Malgrat que el dol és un procés natural, si sents que sol no te'n surts, i que necessites el suport d'un especialista pots contactar al telèfon 93 844 80 25 per demanar suport i seràs atès pels serveis psicològics de l'Ajuntament.

Per més informació visitar les [recomanacions del Col·legi de Psicòlegs de Catalunya](#).