

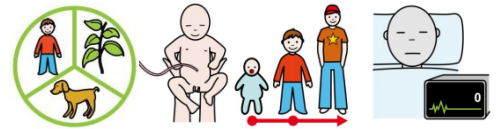
ANNEX I. Mort i Dol.

Vinculat al PRT-IN-45. Protocol d'Acompanyament al Dol.

Tots els éssers neixen, viuen i en algun moment moren.

Les persones també.

La **mort** és el final de la vida, **es deixa de viure**.



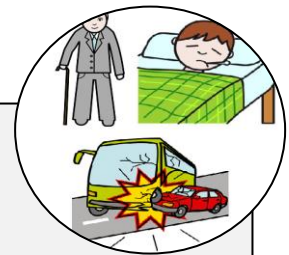
Aquesta mort pot ser per malaltia, per accident o vellesa.

Hi ha morts més esperades i d'altres de sobtades.

Mort esperada: és aquella que, passi a l'edat que passi, ocorre a una persona per una malaltia terminal o perquè és molt gran.




Mort sobtada: És inesperada.

És aquella que, amb independència de l'edat, no ens esperem i no ens dóna temps d'acomiar-nos (accident, malaltia greu sobtada,....)



Quan es mor algú, ens fa mal, sentim **dolor**.

Aquest dolor afecta als nostres sentiments, al nostre cos i a la nostra conducta.

 Sentiments	 Cos	 Conducta
Tristesa Enfadat, Ira. Culpa i autoretret Angoixa Solitud Fatiga Confusió Impotència Por Frustració	Opressió al pit Sensació de buit a l'estómac Falta d'energia Sensació d'ofec Pèrdua de la gana Insomni	Plorar constantment No voler parlar de la persona morta. Voler objectes de la persona morta. Bloqueig

Sentir tot això es normal i natural, significa que estimàvem aquella persona.
Segons la persona, varia la intensitat o el tipus de dolor.

Tot això que ens passa i sentim es diu **procés de dol**.

En el procés de dol hem d'aprendre a acceptar que la persona ha mort i acostumar-nos a viure sense ella físicament.

Aquest procés de dol, no passa d'un dia per altre.

No podem dir que dura un temps determinat perquè la seva durada és molt variable.

Progressivament, van espaiant-se les emocions i sentiments més amargs per donar pas als que resulten menys dolorosos.

Es important **expressar** tots aquets **sentiments**, i no amagar-nos del que sentim.

És important **deixar que ens cuidin i cuidar-nos**.



Expressar com et sents t'ajudarà a superar millor aquest procés de dol.

De vegades no es fàcil expressar aquests sentiments, per això,

comptaràs amb l'ajuda i el suport de l'equip de psicòlegs de la fundació.

L'equip de **psicòlegs** et donaran **suport emocional** en cas que el necessitis, i t'ajudaran a gestionar les teves emocions.

Aquest suport serà individual i/o grupal.

A més d'expressar els nostres sentiments hi ha altres eines

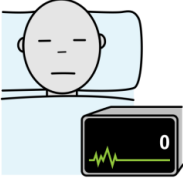




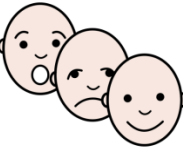






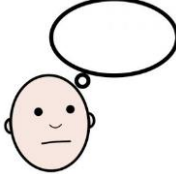
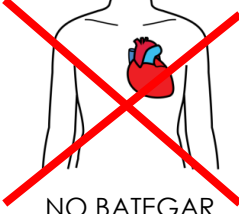










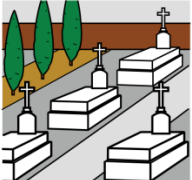





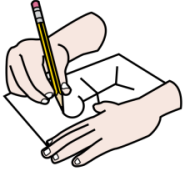



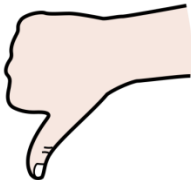
que ens ajudaran a **alleugerir el dolor**:

- rituals d'acomiadament: escriure un poema per al difunt, un text, fer un dibuix,...
- parlar amb familiars, amics, monitors,....
- estar amb la gent que estimem i fer coses que ens agraden.
- tenir fotos o records de la persona ha mort.

RECORDA:

- Davant una mort es normal ens trobem malament i sentim dolor.
- No s'han de buscar culpables de la mort
- Explica sempre com et sents
- No estàs sol.
- Cuida't i deixa't cuidar.
- Busca temps per fer coses que t'agraden i et calmen.

MATERIAL 1: Plafó de comunicació mort i dol

				
MORT	AMIC	FAMÍLIA	MONITOR	PSICÒLOGA
				
SENTIMENTS	TRIST	ENFADAT	FLORAR	MALESTAR
				
MAL DE	INSOMNI	PENSAR	NO BATEGAR	ESTIMAR
				
ACOMPANYAR	EXPLICAR	PARLAR EN GRUP	MALALT TERMINAL	VELL
				
ACCIDENT	VELATORI	CERIMÒNIA CIVIL	CER. RELIGIOSA	CEMENTIRI
				
LÀPIDA	INCINERAR	CENDRES DIFUNT	FLORS	ESCRIURE
				
DIBUIXAR	MIRAR FOTOS	MARC DE FOTOS		