

ANNEX II. Procés de Dol.

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

Informació bàsica del procés de dol.

Si estàs en dol has de saber....

... El dol és un camí personal i únic, cada persona el viu a la seva manera.

... Cadascú té el seu ritme i procés: l'adaptació i transformació són el resultat d'un procés actiu i conscient.

... Totes les emocions i els sentiments que sents al llarg del procés són normals.

... És normal que a l'inici del procés tinguis dificultats per menjar, dormir o fer activitat física amb normalitat, fins i tot que et costi mantenir la teva rutina (treballar, la casa...).

... És normal que sentis cansament i esgotament, que disminueixi el teu interès pel que t'envolta i t'agrada, que no tinguis ganes de relacionar-te amb les persones.

... Són moments de dificultat i sentir dolor és natural. Fins i tot es pot sentir culpa, pànic, ràbia, irritabilitat...

... Quan la pèrdua és sobtada i inesperada la intensitat emocional és molt més gran. Podem sentir incredulitat, negació, sensació que no és veritat... Totes aquestes sensacions són naturals i segurament a mesura que passen els dies i les hores aniran disminuint.

... És important que comparteixis el que sents amb una persona de confiança. Intenta no amagar-ho: és molt important que expressis.

... A vegades les persones que tens al voltant no sabran què dir-te, si necessites ajuda d'algú és important que la demanis encara que et costi.

... És molt important que durant aquest procés et cuidis. Per això és necessari que descansis i mengis bé. També és molt important la hidratació. L'exercici físic amb moderació és molt saludable.

... No oblidis a demanar ajuda quan sigui necessari.

Et pot ajudar a processar aquesta situació...

- ... Participar del l'acomiadament o ritual que se li faci a la persona estimada.
- ... Expressar sigui verbalment o a través de d'altres vies més artístiques o físiques aquelles emocions que van sorgint
- ... Compartir-ho i poder-ne parlar en confiança
- ... Mantenir una rutina en els hàbits de la vida diària.
- ... Estar amb la gent que estimes.
- ... Disposar d'espais o moments per dur a terme activitats que t'aportin benestar emocional.