

PARLEM DEL DOL

IVÁN SÁNCHEZ MARTÍNEZ
REFERENT DE BENESTAR EMOCIONAL I SALUT COMUNITÀRIA
PSICÒLEG SANITARI

DEFINICIÓ DEL DOL

- Procés d'adaptació emocional que segueix a qualsevol pèrdua.
- Reacció natural, normal i esperable a la pèrdua d'un ser estimat.
**Matitzada per l'entorn sociocultural-*
- L'elaboració del dol és el procés que transcorre des de la pèrdua fins que aquesta es supera ("s'accepta"). L'elaboració del dol també pot començar abans de la pèrdua en cas que aquesta s'hagi pogut anticipar.
- No és una malaltia, però pot ser un factor de risc pel desenvolupament d'un trastorn psíquic en persones vulnerables.

DOL NORMAL

- Experiència de patiment que inclou expressions conductuals, emocionals, sociofamiliars i culturals.
- És una **vivència única, personal**, canviant moment a moment i amb una cronologia complexa.
- **No és una malaltia**, però és un esdeveniment estressant de 1a magnitud.
- El dol pot començar abans de la mort (dol anticipat), passa per una fase aguda (hores i dies), continua amb una fase primerenca (setmanes i mesos)....i probablement no s'acaba mai del tot (dol latent).

DOL NORMAL- SÍMPTOMES

- **Físics:** pèrdua de gana, alteracions del son, queixes somàtiques, pèrdua d'energia...
 - **Conductuals:** Agitació, irritabilitat, aïllament, plor...
 - **Cognitius:** Problemes de concentració i memòria, pensaments d'indefensió i desesperança, pensaments obsessius entorn la mort i el difunt...
 - **Afectius:** tristesa, ansietat, culpa, hostilitat, disminució de la capacitat per disfrutar...
- ***ALERTA:** En adolescents pot augmentar l'abús d'alcohol i altres tòxics.


DOL NORMAL- FASES (Elisabeth Kübler-Ross)

- **Negació:** Ens permet amortiguar el cop i aplaçar el dolor. Pot ser explícita o no explícita.
- **Ira:** Apareix la ràbia, el ressentiment i el sentiment d'injustícia. Poden haver-hi reaccions disruptives i d'enfado, es poden buscar culpables...
- **Negociació:** Imaginem que podem evitar o revertir la mort. Ex: negociar amb entitats divines.
- **Depressió:** Prenem consciència i apareix la tristesa, la melancolia, l'aïllament...
- **Acceptació:** Aprenem a viure sense la persona estimada.

*No totes les persones han de passar per aquestes 5 etapes ni han de fer- ho en aquest ordre

DOL BEN ELABORAT: ACCEPTACIÓ

Què és necessari fer?

- Que el dolor emocional s'hagi anat reduint. 
- Que haguem reorganitzat la nostra vida i les nostres idees (s'accepta que el sentiment de superació està bé).

*Entrem en la fase d'ACCEPTACIÓ quan anem recuperant la capacitat per experimentar alegria i plaer. La nostra vida torna a recuperar una normalitat.

DOL NORMAL VS DOL PATOLÒGIC

→ Cal diferenciar entre Dol "normal" i Dol Patològic.

Com actuar en cada cas?

- **Dol Normal** → Oferir acompanyament i Suport dins del propi entorn (familiars, amics, professors, etc).
- Sospita de **Dol Patològic** → Derivació a recurs especialitzat
- **Dol que es preveu "complicat"** → Oferir acompanyament i suport + oferir ajuda professional si la persona ho desitja.

COM PODEM ACOMPANYAR? Què fem?

- Deixar que la persona plori i es desfogui.
- Oferir un contacte físic adequat.
- No tenir la necessitat de consolar o d'omplir els silencis.
- Obrir les portes a la comunicació (interessar-nos) *Facilita l'expressió emocional, però pot ser contraproductiu si ho fan masses persones alhora.
- Escoltar un 80% i parlar un 20%
- Escoltar els seus records i NO convidar a oblidar.
- No contradir els seus rituals o creences.

COM PODEM ACOMPANYAR? Què fem?

- Oferir ajudes concretes. Ex: Oferir ajudes per tasques quotidianes que poden resultar més dificultoses, derivar al pediatra perquè li recepti passiflora per ajudar a dormir, etc
- Evitar frases inadequades: "*no hi pensis més*", "*ser com et sents*", "*el temps cura totes les ferides*".
- Obligar-la a fer un paper: "*has de ser forta*".
- Respectar-la quan vulgui estar sola, però també convidar-la a parlar o a fer activitats.
- Parlar de les nostres pèrdues (**NO** en fase aguda).



Important

RECORDEU!!!

- No voler consolar. Acompanyar, escoltar, donar ajudes concretes...
- Cal fer un seguiment del cas (a través d'informació que ens puguin donar els professors, a través de la informació que ens pugui aportar el propi alumne o fill....
- Cal revisar com s'ha reestructurat la vida de la persona després de la pèrdua.

DOL PATOLÒGIC

Senyals d'alarma:

- Persisteixen els símptomes > de 6-12 mesos
- Canvis anormals en la conducta
- La intensitat interfereix en la rutina diària.
- Ideació suïcida
- Al·lucinacions on es percep el difunt (auditives o visuals).
- Conductes evitatives

ALTRES RECURSOS

- **Servei d'Acompanyament al Dol de la Catalunya Central** (Centre Hospitalari de Manresa).

Va dirigit a qualsevol persona que ha patit una pèrdua.

- **Espai Èmfasi** (Oficina Jove de Manresa).
 - Correu: salutbages@oficinajove.cat
 - Telèfon: 93 877 13 60
 - Whatsapp: 670 228 158
- **Teràpia Grupal (CAP SF/NAV)** – Referent de Benestar Emocional
- **Fundació Memora: Acompanyament al dol**
 - fundacion@fundacionmemora.org
 - Telf: 93 484 17 64
- **CSMIJ de zona** (Moianès, Bages, Berga o Solsona)

Adequat quan hi ha psicopatologia

