

Gestió del dol davant la Covid19

La mort d'un ser estimat pot suposar un dolor molt profund. La majoria de nosaltres, amb el temps, podem superar la pèrdua i continuar amb la nostra vida. Però a vegades hi ha persones que lidien amb el dolor més temps de l'esperat i que es veuen incapaces de portar a terme activitats quotidianes.

Parla de la mort del ser estimat amb la família i els amics.

Les persones volen ser recordades pel que han fet, per les coses boniques i no pel moment trist de la seva mort. Convé recordar-les amb alegria, pensant que hem pogut gaudir de la seva companyia, tal com eren, sense idealitzar-les.



Accepta els teus sentiments.

És normal sentir tristesa, ràbia, frustració i esgotament físic i mental. Cal que deixem sortir la tristesa, perquè amb el temps pugui tornar a entrar l'alegria al nostre cor. Cadascú ho fa a la seva manera: plorant, parlant, recollint-se en silenci... Ens poden ajudar les converses amb amics, familiars, metges o psicòlegs.



Cuida't.

Menja bé, fes exercici, descansa, segueix uns horaris i unes rutines.



Recorda i celebra la vida compartida amb el teu ser estimat.

Posa fotos de moments importants que hagis viscut amb ell, planta un jardí en la seva memòria... Només tu saps quina és la millor manera.



Amb el temps les ferides van cicatritzant i podem recordar al nostre ser estimat sense sentir tant de dolor. Dintre del nostre cor sempre podem guardar el seu record amb amor.

Si se't fa difícil gestionar-ho, posa't en contacte amb el CAP per a poder ser atès.

