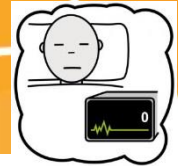


Més que mai, som a prop teu



EL DOL

El dol és una reacció normal a una situació de pèrdua d'un objecte, persona o animal.

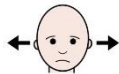
Aquesta reacció és com una ferida i pot ser:

Petita: es curarà ràpid.

Profunda: trigarà a curar i haurem d'ajudar-la.

El dol té cinc etapes i en cada una d'elles podem curar aquesta ferida de diferents maneres:

1. SHOCK i NEGACIÓ



Ens quedem sorpresos.

No ens ho podem creure. Ens sembla un mal son. No és veritat.

Què podem fer:

- Donar temps i espai perquè la persona ho accepti.
- Deixar que en parli.
- Deixar que plori i es queixi.
- Fer-li companyia.
- Escoltar

2. ENFADO, IRA



La persona reacciona enfadant-se molt.

Es pot enfadar amb la família, amb el metge,...

Què podem fer:

- Escoltar-la.
- Acceptar el seu enfado, intentant que se senti acompanyada.
- Fer-li veure amb qui comparteix aquesta mateixa pèrdua.

3. NEGOCIACIÓ



La persona pot parlar de la pèrdua.

Intentarà minimitzar el que ha passat. Buscarà consol.

Què podem fer:

- Escoltar-la i fer que la seva valoració sigui realista.
- Ajudar-la a veure les possibilitats que hi ha.
- Fer que busqui coses a fer per sentir-se millor
- Donar-li consol i fer-li costat.

Més que mai, som a prop teu



4. TRISTESA

La persona se sent trista, ho estarà més o menys segons com de gran i profunda hagi estat la pèrdua.

No té ganes de fer res.

Va assumint la pèrdua i l'ha de plorar.

Què podem fer

- Escoltar-la i acceptar la seva tristesa.
- Permetre que plori.
- Donar-li consol.
- Recordar-li les opcions de coses que podia fer parlades en la etapa de la negociació.



5. ACCEPTACIÓ

La persona assumeix la pèrdua com inevitable.

S'acaba l'etapa de dol.