GUIA PER A LES PERSONES QUE PATEIXEN UNA PÈRDUA EN TEMPS DEL CORONAVIRUS

(COVID-19)

(Pautes elaborades per professionals especialistes en dol i pèrdues)

Gargot 1: Sempre amb tu (Mothú 2019)

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ 3

2. EL DOL EN L'AÏLLAMENT. PERSONES QUE ACABEN DE PERDRE UN ÉSSER ESTIMAT

2.1. Algunes consideracions per a les persones que hagin perdut un ésser estimat 4

2.2. Pautes per als rituals funeraris 5

2.2.1. Rituals personals de comiat 6

2.2.2. Rituals socials de comiat a distància 7

2.3. Pautes d'autocura per a persones en dol 7

2.3.1. Part fisicosomàtica 8

2.3.2. Part emocional-relacional 9

2.3.3. Part cognitivomental 9

2.3.4. Part espiritual 10

2.4. Com acompanyar la persona en dol seguint mesures de seguretat de Covid-19 11

2.5. Pautes per acompanyar menors i persones amb discapacitat 12

2.6. Pautes per acompanyar adolescents 14

2.7. Pautes per a embarassades que han perdut un ésser estimat 17

3. RECOMANACIONS PER A PERSONES QUE ESTAVEN DE DOL ABANS DE L'INICI DEL CONFINAMENT PER COVID-19 18

4. SITUACIONS ESPECIALS EN CORONAVIRUS: FAMILIARS AMB PERSONES EN UNITATS PAL·LIATIVES HOSPITALÀRIES I DOMICILIÀRIES 21

4.1. Pautes per a persones que a causa de l'estat d'alarma no poden acompanyar i acomiadar-se d'un ésser estimat al final de la seva vida (a l'hospital, a la residència o al domicili) 22

5. PAUTES PER ALLEUGERIR L'ESTRÈS, LA SÍNDROME D'ESGOTAMENT PROFESSIONAL, LA FATIGA PER COMPASSIÓ I EL DOL EN ELS PROFESSIONALS (SANITARIS/ES, COSSOS I FORCES DE SEGURETAT DE L'ESTAT, SERVEIS SOCIALS, PERSONAL DE FUNERÀRIES...) 23

5.1. Pautes per a professionals en atenció a pacients en situació de gravetat, últims dies i èxitus en la crisi de la Covid-19 24

5.1.1. Quant el pacient entra en una situació d'últims dies 24

5.1.2. Quan el pacient mor 25

5.2. Exemple de com donar males notícies per telèfon 26

5.2.1. Què podem dir als familiars d'un pacient que ha mort? 26

5.3. Model de carta de condol 28

6. PER ACABAR 29

7. LES MANS DAMUNT DEL TECLAT 30

8. BIBLIOGRAFIA 31

1. INTRODUCCIÓ

La situació excepcional actual ens ha fet canviar la nostra manera d'estar i experimentar el món. Aquesta situació està tenint conseqüències impensables i rellevants i provoca canvis en tots els àmbits de la nostra vida, en la nostra manera de morir i d'acomiadar els nostres morts. Canvien les nostres rutines, hàbits, els costums, la manera de pensar i la manera de relacionar-nos, cosa que ens ha obligat a crear estratègies d'adaptació davant d'aquesta situació.

En aquests moments hi ha moltes persones que moren o que moriran a causa del coronavirus, però d'altres ho faran seguint el curs natural de la vida. La dimensió social dels nostres comiats s'ha eliminat (de forma justificada) per evitar mals majors. Alguns actes al voltant de la pèrdua tan importants per a la persona afligida com poder tenir el suport social em uns moments tan difícils o poder desenvolupar amb normalitat els rituals propis de la nostra comunitat (vetlles, cerimònies religioses o rituals familiars...) són molt importants perquè el procés del dol sigui normal i no esdevingui un dol complicat. L'estat d'alarma decretat i les exigències sanitàries actuals, però, han limitat aquestes expressions que validen el dolor i el sentiment de pèrdua de la persona afligida i, de retruc, dificulten l'elaboració d'un dol normalitzat.

Per aquest motiu, aquesta petita xarxa de psicòlogues, treballadores socials, infermeres i terapeutes especialitzades en pèrdua i dol hem elaborat un seguit de consells que esperem que puguin ajudar a suportar aquests moments tan difícils d'aïllament i d'incertesa, oferint altres formes de substituir aquesta necessitat de compartir i expressar el dolor amb els altres i, al mateix temps, ens permetin honrar la memòria dels nostres éssers estimats morts.

Gargot 2: Incertesa (Mothú 2020)

2. EL DOL EN L'AÏLLAMENT. PERSONES QUE ACABEN DE PERDRE UN ÉSSER ESTIMAT

Si passes un procés de dol i has començat a llegir aquestes ratlles, el primer que et volem transmetre és que sentim molt la teva pèrdua i que esperem que els següents apartats et puguin ajudar a transitar el teu dol des de la cura que requereix un moment com aquest.

Perdre algú és una experiència que cal que sigui compartida, acompanyada, sostinguda mitjançant abraçades, mirades compassives, paraules d'estima, silencis respectuosos... Tot això fa que no ens sentim sols davant del dolor.

Com a persona que passa per un procés de dol, és normal que necessitis saber que el teu dolor té un impacte en els altres, per la qual cosa, normalment, les persones que han patit una pèrdua acostumen a valorar molt la presència i la companyia de les persones que més aprecien. El suport emocional rebut en aquests primers moments és crucial, i pot dificultar o bé afavorir el procés de dol posterior. No obstant això, en un procés de dol és molt important la personalitat de cada individu i la manera de fer front a una situació així, perquè poden ser factors de protecció/risc i indicadors de la capacitat d'adaptació de cada un davant de la seva pèrdua.

2.1. Algunes consideracions per a les persones que hagin perdut un ésser estimat

En aquests moments, pot ser que estiguis experimentant una sèrie d'emocions (tristesa, ràbia, culpabilitat, impotència); pot ser també que sentis que això no va amb tu i que no està passant en realitat, la qual cosa genera encara més un estat de confusió i incredulitat. Hi ha qui se sent esgotat física i psicològicament per la situació especial viscuda i per tot el temps dedicat a les cures. La frustració, l'enuig i la culpabilitat són emocions que estan molt presents aquests dies, i pot ser que perdurin algun temps. Als sentiments que hom pot sentir davant la pèrdua d'un familiar també cal afegir-hi les circumstàncies especials de la seva mort: no haver-lo pogut cuidar o no haver-lo pogut acompanyar i acomiadar-te'n adequadament en els seus darrers moments pot fer que experimentis símptomes de desregulació física i psicològica associada a aquesta situació traumàtica (taquicàrdies, palpitacions, sensació d'opressió al pit, sensació d'un nus a la gola o a l'estómac, cefalees, sequedat a la boca, sensació de mareig, irritabilitat, canvis d'humor, impaciència, dificultat per concentrar-se, disminució del rendiment, augment del consum de tabac, alcohol, etc.). És normal que estiguis enfadat/da amb el món i, sobretot, és normal que tinguis moltes preguntes (per què?) i suposicions sobre el que ha succeït (i si hagués...)

- Per què ha aparegut aquest virus?
- Es podria haver evitat amb mesures més dràstiques?
- Com és que no em vaig adonar abans del que passava?
- I si l'hagués portat a casa aquests dies?
- I si ha patit?

És normal que et facis aquestes preguntes i moltes d'altres. Tingues en compte que tots vèiem el que succeïa a la Xina molt llunyà i no ens pensàvem pas que arribaria a Espanya; per això, encara estem processant que aquest virus sigui real, que estiguem vivint una pandèmia mundial i que estiguem en estat d'alarma. No siguis tan dur/a amb tu mateix/a. Les circumstàncies actuals escapen al nostre control. Analitza aquesta situació des del teu cor, amb compassió i comprensió: no afegeixis més patiment al teu dolor. De vegades, respondre aquestes preguntes no calma necessàriament el dolor: encara que és una realitat dolorosa i traumàtica, només un camí tranquil i constant cap a l'acceptació farà que el nostre cor adolorit trobi consol i en surti més enfortit. Som conscients que ara és difícil veure-ho d'aquesta manera i sentir-ho així, per això et proposem que comencis amb algunes pautes d'autocura que et puguin ajudar en els primers passos del teu camí de dol.

2.2. Pautes per als rituals funeraris

En alguns tanatoris permeten les vetlles, sempre mantenint la distància de seguretat i amb un màxim de 7 persones a la sala. Si les restriccions són més severes (en el cas de persones mortes per COVID-19, no està permesa l'assistència) i es dona el cas que els teus familiars no et poden acompanyar, probablement no te n'hagis pogut acomiadar com hauries volgut o com és tradició; això, però, no vol dir que no puguis fer rituals o expressar el teu últim adeu amb tot l'amor que sents.

Potser el personal de la funerària us pot ajudar a transmetre les expressions que personalment us hauria agradat. Per exemple, imaginem-nos que ha mort un dels cònjuges d'una persona d'edat avançada: que dur no poder acomiadar-se de l'amor de la seva vida!..., però, d'altra banda, no per això hem d'aïllar l'altra persona. Potser un fill/a o un treballador/a de la funerària pugui ser d'ajuda a fi de dur a terme actuacions *in situ* per homenatjar o acomiadar l'ésser estimat: llegir una carta, introduir un objecte dins del taüt, deixar que soni la cançó preferida dels dos... o fins i tot retransmetre-ho en temps real a través d'una videotrucada o enregistrant-ho per telèfon. Protegir les persones grans mitjançant l'aïllament no vol dir que les haguem d'aïllar encara més emocionalment: siguem les seves mans, els seus ulls, la seva veu i deixem que siguin protagonistes, encara que sigui en la distància. Amb això volem reconèixer, també, la vàlua de la feina del personal que treballa en les funeràries.

Cal tenir en compte, a més, que les companyies funeràries ofereixen servei d'assessorament i acompanyament psicològic als seus usuaris. Informa't d'aquest servei, perquè et pot ser de gran ajuda en aquests moments.

Gargot 3: Descansa sobre la meva espatlla (Mothú 2020)

Els **rituals de comiat** són actes simbòlics que ens ajuden a expressar els nostres sentiments davant d'una pèrdua, a posar una mica d'ordre al nostre caòtic estat emocional... Estructuren el nostre caos emocional, estableixen un ordre simbòlic per als esdeveniments vitals i permeten la construcció social de significats compartits. Ens obren la porta a la presa de consciència del procés del dol.

Hi ha rituals que són més o menys llargs en el temps: no és el mateix escriure una carta que escriure un diari o bé crear un altar permanent. El que passa és que aquest tipus d'accions, com que tenen una càrrega simbòlica i emocional, et permeten connectar amb el teu dolor, t'ajuden a integrar tant el que ha succeït com la manera com ho estàs vivint.

Tenint en compte la situació actual d'aïllament, hem recollit alguns suggeriments per a tu i la teva família, perquè puguis escollir o crear allò que millor s'ajusti a les teves necessitats.

2.2.1. Rituals personals de comiat

- Pot ser que, en aquests primers moments, no et vingui de gust compartir els teus sentiments socialment, o potser prefereixes compartir-los només amb aquelles persones més properes a tu, de manera més íntima o, fins i tot, **respectar una manera i un espai propis**. Si és així, tens tot el dret de fer-ho, però cal que ho expliquis a les persones del teu entorn perquè sàpiguen que aquest és el teu desig. Tot i amb això, si les persones que t'estimen volen estar al teu costat, deixa que ho facin i que et cuidin tant com sigui possible.

- **És una situació excepcional**. Pensa que més endavant, si ho necessites, podràs celebrar la cerimònia o el ritual que t'hauria agradat fer en aquest moment. Simplement es tracta d'ajornar-lo un temps.

- Fes un **escrit** per quan puguis reunir les persones que estimes i fer un petit homenatge presencial tal com t'hauria agradat, o bé enregistra l'escrit amb vídeo i comparteix-lo en aquests moments amb aquelles persones que consideris adequades mitjançant les xarxes socials, WhatsApp, etc.

- Utilitza tècniques narratives terapèutiques. Pots **escriure una carta** que vagi dirigida a la persona difunta explicant-li com et sents o bé a una emoció concreta (una carta a la teva tristesa, a la teva ràbia...), a Deu, a la Vida o a d'altres persones. Una altra opció és escriure **poemes i missatges** el contingut dels quals sigui el que diries a aquella persona, com si fos aquí, records positius, sentiments d'agraïment, de disculpes, etc.; o bé recopilar textos escrits d'altres autors amb els quals ens sentim identificats. També pots escriure **un diari** en el qual expliquis el que sents cada dia: el que s'hi expressa ens ajuda a prendre consciència de la realitat de la pèrdua i de com ens hi enfrontem durant el procés.

- Si les paraules no et surten, fes **dibuixos** que et permetin expressar de manera simbòlica com et sents.

- Pots destinar un racó d'una habitació, que sigui més tranquil·la o íntima, com a **racó del record**. Col·locar una foto de la persona morta o un objecte que simbolitzi la relació amb aquella persona. Decorar aquest racó com més t'agradi: flors, espelmes, música, butaca còmoda... Sempre que vulguis, tant tu com les persones que conviuen amb tu, podeu anar a aquest racó per estar-hi en silenci, resar, expressar-li com us sentiu, com serà la vostra vida amb la seva absència, recordar moments que vàreu compartir junts, les coses que us agradaven d'ell o d'ella, quines us desagradaven, explicar-li per què us heu hagut d'acomiadar d'aquesta manera, com us hauria agradat fer el funeral i l'enterrament, etc.

- Si et sents amb prou força, utilitza fotos o vídeos que puguin ajudar-te a connectar amb els records. A algunes persones els ajuda recopilar aquest material gràfic i audiovisual i **crear àlbums o minidocumentals** honorant la **petjada de vida** compartida. Si això no ho veus possible, hem de dir-te que és normal no poder veure aquests records durant un temps. Cada persona té la seva manera d'elaborar i de fer front al seu procés de dol, i cada persona necessita un temps diferent per fer-ho.

- **Construeix una capsa de records** on guardar els records del teu ésser estimat. Decora-la al teu gust. Això pots fer-ho juntament amb altres membres de la família que convisquin amb tu (per exemple, els infants).

- Penja algun objecte/rètol/senyal en algun balcó de casa teva, o en una finestra o porta, que et recordi a aquella persona o que simbolitzi la seva marxa. Et proposem confeccionar una banderola tibetana amb teles o trossos de paper i corda: a cada banderola es pot escriure un missatge de record per a la persona morta i penjar-ho on vulguis. També pots fer-ho amb l'ajut de la família i dels amics que hi vulguin participar.

2.2.2. Rituals socials de comiat a distància

- **Fes una reunió prèvia**. Sigui quin sigui el ritual que es vulgui fer, és important que abans es faci una reunió per compartir què és el que necessita cadascú, ja que les necessitats de cadascú poden ser diferents, i és preferible que entre tots s'arribi a un acord. Tenint en compte la situació de confinament en què ens trobem, aquesta reunió la podeu fer aquelles persones que conviviu juntes o bé a través d'una trucada telefònica o videotrucada amb els membres de la família que no hi siguin presents. L'objectiu és fer alguna cosa senzilla en què tothom s'hi senti a gust, perquè cada persona pugui expressar el que li agradaria fer en una possible cerimònia virtual (inclosos els fills, les persones grans i les persones amb discapacitat psíquica).

- **Fes una cerimònia o trobada virtual**. Proposa una trobada virtual en alguna de les plataformes *online* (Skype, Zoom, etc.), que et permeti connectar-te amb força persones a fi d'elaborar un ritual en el qual cadascú pugui portar un objecte o llegir una frase que representi la persona morta. Fes una cerimònia al teu gust i a la de la teva família. Si ets creient, el mossèn o el guia espiritual de la teva comunitat us pot ajudar fent aquesta cerimònia en la distància (videotrucada, enregistrament per a la família). Es pot escollir una peça musical, afegir-hi dibuixos fets pels nens, fotografies, poesies, redactar un text on s'hi expressin els records i els sentiments dirigits a la persona difunta, encendre una espelma mentre es diuen unes paraules cap a la persona que ha marxat i cap als presents. Deixar un minut de silenci per expressar l'amor, el perdó i l'agraïment.

- **Publica en el teu mur o en la teva xarxa social** el llegat de vida que t'ha deixat, com si es tractés d'un homenatge. Així els teus contactes poden saber què ha passat i expressar-te les seves condolences i el seu recolzament, acompanyar-te amb les seves paraules, o bé amb música i imatges.

- **Fes una activitat simbòlica conjunta i coordinada**. Deixa volar uns **globus biodegradables** juntament amb altres persones que s'hi vulguin afegir, de manera que ho pugueu fer tots a la mateixa hora i així poder compartir aquest moment des de les vostres finestres, balcons, terrats... A dins, si voleu, podeu ficar-hi paperets amb missatges. Aquesta, per exemple, també seria una bona ocasió per fer les **banderoles tibetanes** de què us hem parlat abans.

- **Comparteix records i moments especials**, i repara tasques pendents. Pots demanar als teus familiars i amics que t'expliquin algun moment especial a fi de conèixer més coses d'ell o d'ella, i també que comparteixin una foto de la persona al seu estat de WhatsApp o a les xarxes socials.

- **Crear una pàgina web, o a Facebook, o bé un grup de WhatsApp**, etc., on familiars, amics i coneguts puguin expressar les seves condolences i homenatjar el difunt.

En qualsevol d'aquests rituals que decidiu fer **cal incloure-hi els infants, les persones grans i les persones amb discapacitat**, explicant-los primer, amb naturalitat i segons la seva edat i condició, què és el que fareu i de quina manera hi poden participar. Tothom necessita estimar i sentir-se estimat, cuidar i ser cuidat, aportar seguretat i sentir-se segur, sentir-se validat, comprès, respectat i acompanyat en els seus processos vitals. Hem de permetre que tots els membres de la família, sense exclusió, puguin sentir-se integrats i sostinguts en aquests moments difícils. Hem de construir xarxes en comptes de murs.

2.3. Pautes d'autocura per a persones en dol

Una persona que passa per una fase de dol és un **equilibrista emocional**, perquè la vida l'obliga a caminar per un filferro prim que uneix dues distàncies, dos moments vitals diferents: el moment de la mort i el moment en què sent que pot sostenir aquesta situació en la qual és capaç de recordar el seu ésser estimat mort sense que la intensitat de les emocions l'ofegui i el paralitzi, sense la por de mirar al buit que hi ha sota els seus peus i creure que pot caure en qualsevol moment i que mai més tornarà a aixecar-se.

Per tal que aprenguis a **equilibrar el teu procés de dol**, et convidem a agafar la perxa, a balancejar-te i a fer **tasques de connexió i desconnexió** del teu dolor. Si a una banda de la perxa només hi poséssim afrontaments i tasques de connexió del dolor (analitzar contínuament les circumstàncies de la mort, escoltar

la seva cançó preferida reiteradament, veure les seves fotografies o vídeos, escriure-li, parlar-li...), el nostre equilibri se'n ressentiria i cauríem a l'abisme. Si a l'altra banda de la perxa hi poséssim només afrontaments i tasques de desconnexió (treballar, estudiar, netejar, fer esport compulsivament, anar de compres, beure alcohol, prendre drogues o altres substàncies tòxiques, sortir de festa, no parlar del que ha passat, intentar no pensar-hi ni plorar...), també acabaríem caient.

El camí del dol no és un camí ni fàcil ni ràpid. Un bon equilibrista camina balancejant la càrrega emocional. La majoria de les vegades, els seus passos són insegurs i ha de retrocedir per poder avançar; el seu cos sent por, el seu cap es debat entre el *no puc* i *he de ser fort i continuar*. No és fàcil però és possible: només cal prendre's el temps que sigui necessari per equilibrar les càrregues.

Gargot 4: Camí-Mou-te (Mothú 2020)

Dit això, doncs, aquesta és la primera regla d'autocura en persones que passen per un procés de dol. Et proposem que balancegis la perxa tenint en compte les quatre parts importants que té tota persona afligida: la part fisicosomàtica, la part emocional-relacional, la part cognitivomental i la part espiritual[1].

2.3.1. Part fisicosomàtica

Si no es cuida el cos, tota la resta falla. El teu cos és la casa de les teves emocions, dels teus pensaments, el que governa els teus actes. Per tant, et proposem el següent perquè puguis cuidar aquesta part:

- **Menja i hidrata't** amb coses bones i saludables. Si no tens gana, menja petites quantitats al llarg del dia. Evita menjar moltíssim. No menjar bé augmenta la irritabilitat i disminueix l'energia.

- **Dormir bé** és molt important per restaurar l'equilibri del cos; per tant, intenta mantenir un horari de descans (si és possible, que sigui el mateix que abans del confinament), si convé amb l'ajut d'una relaxació abans d'anar al llit, o un bany calent, una infusió o una música suau. Unes hores abans d'anar a dormir, desconnecta del televisor, de la tecnologia i de les notícies d'aquests dies.

- **Escolta el teu cos**. Si necessites desaccelerar i descansar, fes-ho. Les experiències traumàtiques que vivim fan que consumim una gran quantitat d'energia; per tant, agafa't el temps necessari per recuperar-la.

- **Fes exercici físic**, perquè això ajuda a descansar. Com que hem d'estar confinats, busca un espai de casa teva on puguis fer-ho: al balcó, a la sala d'estar, al passadís... Hi ha moltes taules d'exercicis i d'estiraments *online*, adequats a la teva condició física i edat, i que incloguin moviments de braços i dels músculs pectorals.

- Fes alguna **activitat física creativa**: cuinar, cuidar plantes, fer manualitats...

- **Deixa de fumar** o fuma menys.

- Si el teu nivell d'energia és massa baix, **fes-te uns petits massatges**.

- **No deixis de tenir curar del teu cos**: dutxa't, renta't les dents, canvia't de roba per tenir un bon aspecte.

- Si és possible, **pren una mica el sol**, ja sigui traient el cap per la finestra o seient al balcó o a la terrassa.

2.3.2. Part emocional-relacional

Aquí hi hauria el conjunt de sentiments que produeix la pèrdua, a més dels que produeix aquesta situació d'aïllament provocada per la Covid-19. Coses que et poden ajudar:

- **És normal que sorgeixin emocions i sensacions de soledat, tristesa, enuig, etc**. Pot ser reconfortant que comparteixis aquests sentiments amb les persones que t'acompanyin o bé per mitjà de converses telefòniques, WhatsApp o les xarxes socials. Encara que no estiguin físicament presents, les persones que estimes de ben segur que estaran disposades a fer-ho.

- Si desitges estar sol/a, procura respectar aquest sentiment, però sense que t'aïllis. Si necessites **moments de recolliment**, explica-ho a les persones que convisquin amb tu. Busca un lloc de casa on puguis estar en solitud i procura gestionar amb calma aquests sentiments.

- **Cercles de seguretat**. Fes una llista de persones amb les quals et puguis sentir més còmode/a i connecta't amb elles per Skype, WhatsApp, trucades telefòniques, etc. Pots tenir llistes diferents de persones, perquè cada una té un do i et poden ajudar segons com et sentis anímicament: et poden animar i reconfortar-te en moments de decaïment o preocupació.

- Probablement **hi haurà persones que et voldran transmetre el seu condol**. En aquest cas, pots escollir quin és el moment més adequat del dia per rebre aquestes trucades (si convé, les persones que convisquin amb tu et poden ajudar a ordenar aquestes trucades).

- Pot ser que, en aquests moments crítics, vegis que la nostra societat esta bolcada totalment en una alerta sanitària extraordinària, però que **per a tu el més important és la pèrdua del teu ésser estimat** i, per tant, et sentis sol/a, desemparat/da, incomprès/a... Pensa que si tens la sensació que hi ha una falta d'atenció del teu entorn no és per indiferència o per manca d'estima, sinó per la situació crítica que estem vivint. Tothom se sent impotent i impactat.

- **Si tens ganes de veure o parlar amb algun familiar o amic**, demana a la persona que t'acompanyi que et faciliti aquest contacte, ja sigui via telefònica, per missatgeria o per mitjà de les xarxes socials. No esperis que siguin ells els que es posin en contacte amb tu.

- **Escriu com et sents**, perquè expressar el teu dolor o la teva solitud per escrit o en un enregistrament et pot reconfortar.

- Pots recórrer, també, a **grups de suport** en xarxes socials, perquè et sentiràs menys aïllat.

- Fes que casa teva sigui un **espai acollidor** durant aquests dies d'aïllament.

- Si ho necessites, **demana ajuda**. Recorda que els teus familiars i amics et voldran ajudar, però potser que no sàpiguen com fer-ho. Dona'ls l'oportunitat de fer-ho i digues-los què és el que necessites. Connecta-hi per Skype, WhatsApp o per videotrucada.

- Si durant l'estat d'alarma necessites ajut, pots posar-te en contacte via telefònica amb el teu centre de Serveis Socials, Centre de Salut o la Policia local.

2.3.3. Part cognitivomental

Quan les emocions ens superen, estem confosos i és difícil pensar i concentrar-se. Per cuidar aquesta part tingues en compte:

- **No t'exigeixis gaire a nivell intel·lectual**. Les nostres capacitats estan minvades perquè el nostre cervell està segrestat emocionalment. No pots exigir a un caragol que corri com una llebre; per tant, en aquests moments, respecta el teu "mode caragol".

- **Evita tot el que contamini la teva ment**: imatges, informació excessiva sobre la Covid-19, sorolls i experiències que et facin mal (violència, negativisme, estridències). Envolta't de coses, sons i imatges que et facin sentir bé.

- **Proposa't objectius a curt termini**, tant per al teu dol com per la situació d'incertesa en què ens trobem. Intenta viure el dia a dia amb objectius senzills, mantenint una rutina diària pel que fa a les tasques de la llar, l'exercici físic, temps davant el televisor, temps de descans, etc.

- **No prenguis decisions importants** fins que el dol no hagi avançat una mica i hagi millorat aquesta incertesa social i econòmica provocada pel virus.

- **Què pots fer amb els objectes de record?** Pren-te el teu temps per saber què vols fer amb els objectes que van pertànyer al teu ésser estimat. En aquests moments, són les coses que et queden d'ell/a, coses que pots tocar, olorar, besar, abraçar... i que t'ajuden a connectar físicament amb el seu record i, de retruc, a canalitzar les teves emocions. Deixa que, quan connectis amb aquests objectes, les teves emocions flueixin.

- Llegeix llibres sobre el dol, o mira pel·lícules, sèries o documentals que et puguin ajudar a entendre i a normalitzar el teu procés actual.

2.3.4. Part espiritual

L'espiritualitat és una dimensió humana i universal. Hi ha persones que són religioses i altres que no ho són; però, encara que no ho vulguem reconèixer, tothom és espiritual, i és per això que cal cuidar també aquesta part nostra.

- **Crea un espai especial**, un lloc on posar els teus objectes de record, a fi que sigui un espai destinat a no oblidar. Decora'l al teu gust: flors, espelmes, llibres, fotos..., perquè sigui un racó on et donis permís per sentir i expressar les teves emocions.

- **Practica diàriament el silenci**, perquè t'ajudarà a tenir més consciència de tu i de les teves emocions, cosa que t'alleugerirà símptomes com l'angoixa, les pors, etc.

- **Busca coses que t'enriqueixin espiritualment**: música, literatura, pintura...

- **Fes alguna activitat que potencií la teva creativitat artística**: dibuix, música, ball... Això t'ajudarà a expressar les teves emocions, t'entretindrà i donarà sentit al teu procés de dol.

Gargot 5: El meu cor a les teves mans 1 (Mothú 2020)

2.4. Com acompanyar una persona en dol seguint les mesures de seguretat de la Covid-19

Si durant aquests dies de confinament i d'estat d'alarma mor algun ésser estimat o conegut i no pots acompanyar físicament la família, pots seguir algunes de les recomanacions següents.

El fet que no hi puguis ser present et pot fer sentir trist, enfadat, impotent... Són sentiments normals, ja que en aquests moments tan dolorosos tenim la necessitat d'acompanyar i de ser-hi presents.

Participar d'alguna manera en el comiat de la persona difunta i acompanyar els seus familiars ens ajudarà a:

- **Expressar sentiments i emocions**, i també farà el nostre dolor davant d'aquesta pèrdua més suportable.
- **Sentir-nos propers** a la persona difunta i als seus familiars.
- **Compartir records**.
- **Demostrar el nostre suport**.

Pots parlar per telèfon (o per altres mitjans) amb els familiars del difunt per expressar-los que t'hauria agradat poder-los acompanyar en un moment com aquest. Les persones en dol rarament tenen la iniciativa de telefonar; una bona opció és **enviar-los un missatge de WhatsApp** per saber si els ve de gust parlar i, si no és aquest el cas, perquè no en tenen ganes o bé no estan receptius, **respecta el seu moment**.

Pots enviar-los algun missatge escrit o bé un vídeo curt. No es tracta de fer un discurs elaborat, sinó d'una frase, un silenci; de fet, ja és suficient que sàpiguen que estàs disponible i que els vols mostrar el teu afecte. Frases com:

- *"No cal que em responguis si no vols. Només vull saber com et trobes i que sàpigues que estic disponible, per si et ve de gust parlar."*
- *"Només vull que sàpigues que soc aquí per tu."*
- *"M'hauria agradat ser en aquests moments al teu costat, però sàpigues que, encara que no hi sigui físicament, t'acompanyo i et tinc present."*
- *"Si necessites parlar, pots telefonar-me quan vulguis."*
- *"Et tornaré a trucar més tard, per si et ve de gust parlar. Si no, també podem compartir un silenci."*
- *"Farem una petita cerimònia a casa per acompanyar-vos en el vostre dolor."*
- *"Em sap molt greu tot el que estàs passant."*

Gargot 6: No maltractis mai la meva fragilitat (Mothú 2020)

De vegades som nosaltres els que no podem parlar amb la persona en dol, bé perquè tenim por de fer-li mal o bé perquè ens costa acompanyar el seu dolor. Quan siguis capaç de parlar amb la persona, fes una **escolta activa i empàtica**, facilita que es desfogui, deixa que expressi com se sent i què troba a faltar del seu familiar. **Evita utilitzar frases fetes**, perquè l'únic que fan és minimitzar el dolor.

No diguis: *Siguis fort/a. Fes-ho pels teus fills o per altres persones importants. Distreu-te, que t'anirà bé. No ploris més, que t'estàs torturant/que no el deixes descansar. La vida continua. És llei de vida. Resigna't. Ha estat la voluntat de Déu. Ara ja no pateix. El primer any és el pitjor, després serà diferent. Són joves, ja tindran un altre fill.*

Digues: *M'agradaria poder-te dir alguna cosa per alleugerir el teu dolor, però no trobo les paraules adequades. Vull que sàpigues que soc aquí i que penso sovint en tu.*

Valora si la persona en dol s'està cuidant: si menja, si té **cura de la seva higiene personal**, si pren la medicació habitual... Si creus que no és així, sempre pots ajudar-la a l'hora dels àpats, suggerir-li algun canvi, avisar alguna persona propera...

A nivell grupal, de veïnatge o de comunitat podeu **redactar un document o llibre virtual de condolences**, i que algú s'encarregui de recopilar els missatges per tal d'enviar-los a la família per correu electrònic, missatge telefònic, etc., ja que pot ser un record bonic i una manera d'acompanyar-los.

També pots fer **un ritual a casa**, recordant la persona morta (vegeu l'apartat *Rituals de comiat*).

Si a casa hi ha infants que vulguin participar-hi, ho poden fer mitjançant un dibuix o bé escrivint un missatge que poden enviar a la família en dol. També poden participar en els rituals que es facin a casa.

Sigues comprensiu, perquè la situació és difícil i la família pot sentir-se desbordada en moments puntuals.

És important tenir en compte aquelles persones que potser no són reconegudes com a persones en dol, com per exemple, parelles separades, cuidadors..., perquè ells també necessiten que se'ls reconegui el seu dolor.

2.5. Pautes per acompanyar menors i persones amb discapacitat

- Les persones més properes seran les més adequades per comunicar-los les males notícies. Explica'ls obertament el que ha succeït.
- No utilitzis eufemismes ("se n'ha anat", "està adormit"...). Explica que ha mort i que no podeu tornar-lo a veure. Estigues pendent de la seva reacció emocional, acolliu-la i valideu-la.
- Explica que el vostre familiar es va posar **molt molt molt molt malalt / greu**, perquè, quan algú es posi malalt, no es pensi que morirà.
- No amaguis els teus sentiments en presència seva i respon les seves preguntes de manera senzilla i adaptada a la seva edat. Podeu plorar junts, perquè sàpiga que és normal estar trist quan mor un ésser estimat i, per tant, necessitem plorar com a forma de desfogar-nos; tingues cura, però, de no ensorrar-te, per tal de poder-lo continuar consolant.
- En funció de l'edat, la capacitat de processament de la informació i les reaccions davant d'aquesta situació es faran de manera diferent. Amb el temps aconseguirà adaptar-se a les noves circumstàncies.
- Els infants i les persones amb discapacitat no necessiten ser rescatats ni exclosos de la realitat que viuen: necessiten ser inclosos, autoritzats, validats, escoltats, cuidats, acompanyats. D'aquesta manera, els estem ajudant a sostenir i superar situacions difícils en la seva vida. "No hi ha pitjor entorn que aquell que no acompanya i incapacita". El més adequat és que se'ls informi i que ells triïn si volen o no participar i de quina manera.

- Tingues disponibilitat per respondre els seus dubtes, perquè és molt possible que et pregunti si el difunt té gana, son o set. Si no saps què respondre o bé no coneixes la resposta, no l'enganyis, no ofereixis una realitat inventada: respon honestament dient-li que "en aquest moment no ho saps" o que "és molt difícil per a tu respondre això ara". Recorda que tota persona, independentment de l'edat que tingui, necessita sentir-se segura i cuidada, especialment davant d'una situació de perill i d'impacte emocional important.

- Explica-li per què ara no teniu tant contacte amb altres persones significatives o per què no heu pogut acomiadar-vos del vostre familiar. Explica-li que tots els seus amiguets, professors i familiars us estimeu molt però que ara podeu transmetre uns petits animalons i per això cal que us renteu les mans i que necessiteu buscar una manera a mode de joc per poder transmetre amor sense estar en contacte contínuament, com, per exemple, enviant petons voladors o pintant un dibuix, i que l'altra persona pot respondre també amb un altre dibuix o fent videotrucades amb els companys, etc. Es tracta que la seva rutina canviï tan poc com sigui possible.

- Permet que expressi els seus sentiments i emocions: ràbia, ira, tristesa, impotència, etc. Un cop hagin passat els primers moments de l'impacte en saber la notícia, ofereix altres alternatives que ajudin l'infant a canalitzar el seu dolor, per exemple: fer un dibuix, escriure una carta, explicar per escrit com se sent, explicar un conte sobre el que ha passat, etc. També pots acceptar l'alternativa que us ofereixi l'infant, perquè potser és el que li ve més de gust.

- Als infants, com en els adults, se'ls acompanya des de la seva necessitat, les seves maneres se viure-ho i el seu temps. No els imposem la nostra manera de veure-ho i de sentir-ho. Davant del dubte, el millor és preguntar i aclarir: "Quan em dius que tens un nus a l'estómac, com és això per a tu?", "¿Em pots explicar / dibuixar la teva ràbia?"...

- No hem de tallar la seva expressió amb frases com: "Has de ser fort", "No ploris", "No està bé enfadar-se així"... Validem la seva emoció i l'expressió dels seus sentiments amb la nostra com a adults que som: "Per mi també és difícil ", "És normal plorar / enfadar-se/ espantar-se, perquè jo també he plorat / m'he enfadat / m'he espantat quan ho he sabut", etc.

- Dedica més temps a proporcionar-li companyia i afecte, a augmentar les mostres d'afecte, a escoltar-lo... "Soc aquí per tu", "Plorem i ens consolem junts"...

- Garanteix-li l'atenció i l'afecte. Si com a pares esteu molt afectats i no podeu assumir les vostres responsabilitats, cal que demaneu ajuda professional. Durant aquest temps és important buscar una figura significativa que garanteixi les atencions necessàries mentre els pares us recupereu emocionalment.

- Mantingues una rutina diària (tant com sigui possible) per donar-li més seguretat, ajudant-lo a recuperar hàbits i propiciant una major sensació de control de la situació (horaris de menjar, son, activitats, escola, etc.).

- Evita el contacte amb imatges o missatges del que ha passat a través dels mitjans de comunicació. Si això no és possible, que les vegin acompanyats d'un adult que pugui respondre els seus dubtes i resoldre les seves preocupacions i emocions al veure aquestes notícies.

- De vegades poden creure que són culpables d'alguna part o de tot el que ha passat. Poden imaginar que alguna cosa que han dit o pensat ha pogut ocasionar la mort del seu ésser estimat. És important que permeteu que ho expressi i que us expliqui per què creu que és responsable del que ha passat; d'aquesta manera, podreu acompanyar l'expressió del seu sentiment de culpa, explorar la seva fantasia i la seva preocupació real i ajudar-lo a entendre la realitat. Cal pensar que és possible que no us diguin que se senten culpables i, per això, si no ho fan, està bé que exploreu per què creuen ells que ha mort l'ésser estimat.

- És important valorar de quina manera cal comentar els esdeveniments davant dels nens. No hauríeu de fomentar idees, per exemple, de venjança, com a forma de resolució del problema, ja que no és útil per reparar els sentiments.

- És normal que, en els primers moments, tornin a fer coses que ja tenien superades, com ara no voler dormir sols o voler-ho fer amb el llum encès, fer-se pipí o caca a sobre, xuclar-se el dit, tornar a gatejar, mostrar por davant dels desconeguts, etc.

- També és normal que alguns nens i nenes no mostrin l'impacte inicial després de la notícia i tornin a jugar com si no hagués passat res. Fins i tot pot ser que no vulguin que se'ls parli del tema. En aquests casos, podeu dir-los per exemple: "Quan vulguis parlar del que ha passat, seré aquí".

- Altres, en canvi, mostraran una preocupació contínua pel que ha passat, que en ocasions pot ser excessiva i obsessiva. En aquests casos, faciliteu l'expressió de la por i la preocupació, acompanyeu l'emoció i després, feu servir altres tècniques que els ajudin a regular-se i que estiguin més adaptades a ells (relaxació, meditació, activitats de distracció, etc.).

- **Canvis en el seu comportament i estat d'ànim:** pot mostrar irritabilitat, agressivitat, tristesa, manca d'interès per coses o situacions que eren del seu grat (jugar, anar a l'escola, etc.), pot reclamar més atenció i afecte, tenir malsons o problemes amb el son, por a la foscor, etc.

- Davant de situacions d'estrès i d'impacte emocional és normal que tinguin reaccions i símptomes físics, com perdre la gana, nàusees o vòmits, menjar en excés, mal de panxa o mal de cap, cansament, "sentir-se malalt"...

- En aquests primers moments, la nostra tasca com a adults és observar i acompanyar les necessitats emocionals de l'infant, deia Murray Bowen (psiquiatra nord-americà):

  "Mai he vist nens ferits per l'exposició a la mort. El que sí que he vist són nens ferits per l'ansietat dels supervivents".

Gargot 7: Amb les teves ales (Mothú 2019)

- Afavoriu els comiats, d'acord amb cada edat i situació.

- Hi ha molts recursos que us poden ajudar a fer front al concepte de pèrdua i mort i al procés de dol en els nens i nenes: llibres, vídeos de Youtube, pel·lícules, jocs... Us animem a descobrir aquesta possibilitat i a assessorar-vos sobre quins són els més adequats per cada edat i situació.

- Si veieu que els símptomes persisteixen, podeu demanar assessorament o intervenció psicològica especialitzada.

2.6. Pautes per acompanyar adolescents

L'adolescència és un període de desenvolupament que té unes característiques peculiars i úniques per a cada persona.

Adaptar-nos a la situació especial que estem vivint a causa de la presència del virus Covid-19 és difícil per a tothom, fins i tot per als adolescents. I encara ho és més si hi afegim una pèrdua familiar. És normal que, durant aquest temps hi hagi moments en què decaigui l'ànim, sentin ansietat, es recloguin a la seva habitació... És important acompanyar-los respectant les emocions que es vagin presentant en cada moment. Hem d'escoltar-los sense jutjar i sense valorar els seus sentiments.

Tot i així, en aquests moments excepcionals, en què poden sentir-se més aïllats o exclosos del normal, convé observar certes pautes envers ells, moltes vegades "els gran oblidats".

- La diferència entre les **expressions emocionals** de l'adolescent i les de l'adult és la **intensitat amb què són experimentades i viscudes** les circumstàncies a què es veuen exposats. En general, solen manifestar molta ràbia, per la qual cosa la seva comunicació és més forta i més agressiva, expressions que als adults sovint els costa acceptar. Hi ha adolescents que mostraran visiblement la seva emoció convertint-la en un enuig desplaçat, dirigit cap a algú concret (el món, la vida, Déu...); altres ofegaran aquesta expressió manifestant un enuig esquerp, interioritzat cap a si mateixos o cap als altres . Aquest és un afrontament que no només fan els adolescents, sinó que les persones adultes en ocasions també ho manifestem d'aquesta manera. Parleu d'això amb ells, permetent que treguin tot el seu dolor, fent exercici físic (tipus càrdio), on puguin desfogar la seva ràbia, la seva impotència i frustració.

- **Informeu-los en tot moment,** si és possible pels mateixos pares o persones properes, de la situació i de l'evolució del seu familiar o ésser estimat. Expliqueu-los com està, el possible desenllaç que pot succeir, la seva evolució, el per què no se'l pot visitar i, en cas de defunció, per què no se'l podrà acompanyar o vetllar. Aneu de l'essencial als detalls. Incloeu-los en la presa de decisions.

- És important que els adolescents puguin saber **com poden mantenir contacte amb les persones que estimen** i que no poden veure per la situació actual, bé perquè estan hospitalitzades o confinades. Cal ajudar-los a trobar la manera de poder seguir mantenint el contacte amb elles, perquè es puguin sentir més segurs.

- **Per a un adolescent és molt difícil imaginar la vida sense aquesta persona que acaba de perdre**. L'adolescent ha de fer front a la pèrdua de l'ésser estimat, al mateix temps que ha de fer front a tots els canvis, dificultats i conflictes propis de l'edat i les circumstàncies de confinament actual.

- És possible que s'estiguin fent un munt de preguntes sobre tota aquesta situació tan confosa, que sentin ràbia, frustració, impotència... Per això**, és important acompanyar-los i transmetre'ls que estem aquí per ells, encara que no tinguem resposta a totes seves preguntes**. Compartir els nostres sentiments amb ells farà que ens apropem emocionalment i ens permetrà buscar altres maneres d'estar més tranquils.

- **Tingueu en compte la seva opinió**, que sentin que els tenim en consideració. Incloeu-los en les activitats que posem en marxa per estar en contacte amb els nostres familiars ingressats. Així mateix, també en els rituals que decidim dur a terme, si es produeix la defunció. En aquests casos, poden ser un ajut valuós a l'hora de col·laborar en el maneig de les noves tecnologies, i fer ús de les seves habilitats informàtiques (edició de vídeos, música, àlbums digitals). Serà una oportunitat perquè tinguin un paper actiu, se sentin útils i recordin aquests moments amb afecte i orgull perquè van poder participar en aquest últim adeu, aquest acompanyament o aquest ritual compartit a distància amb els altres familiars. Fem-los arribar la nostra gratitud i reconeixement valorant la seva tasca.

- **Podeu mostrar-los com us sentiu**, no us amagueu per plorar (tret que sigui un plor desregulat) Propicieu en ells l'expressió d'emocions i l'ús de recursos expressius que ells manegen per fer-ho: música, escriptura, dibuix, vídeos... Respecteu els seus temps i no us mantingueu ni molt a prop (per no aclaparar) ni molt lluny d'ells (que no se sentin abandonats).

- Estigueu preparats també en cas que **minimitzin el seu dolor fent veure que aquesta relació no els importava tant i no els afecta aquesta pèrdua**. Ho expressaran amb frases com: "Bah, si no el/la veia tant!, no hi tenia tanta relació". Sigueu pacients, perquè és la seva forma de protegir el seu dolor.

- Propicieu **diàlegs oberts en família,** on uns i altres expresseu el vostre sentir davant la situació, sense judicis, ni desqualificacions. Tracteu-los com us agradaria que us tractessin a vosaltres a la seva edat, parlant-los de la vostra experiència a la seva edat, però no els aclapareu amb exemples vostres.

- En moments així **es poden qüestionar les creences religioses o culturals** que comparteixen amb la família i s'hi poden mostrar crítics o escèptics. També es fan preguntes sobre la vida, el que passa després de la mort. No obstant això, la mort els espanta, ja que senten que han perdut aquesta sensació de seguretat. Per això, és important donar-los un espai dins dels rituals que se celebren a la família i fer-los partícips en tot el que desitgin. Respecteu les seves formes i els seus temps, així com la seva disponibilitat i desig de participar en els rituals de la família. Si els consulteu i valideu les seves idees i

aportacions, se sentiran inclosos i seran més participatius (per ex., demanant-los que us ajudin a elaborar un vídeo amb imatges i música del vostre familiar mort).

- L'adolescent pot tenir molta por a oblidar i, per tant, és important **ensenyar-los com poden tenir present el seu ésser estimat al llarg de la seva vida**, per ex., creant un vídeo o llibre que recordi la història de vida de la persona difunta. En aquesta tasca de dol, a més, hi pot participar tota la família.

- **Intenteu que mantinguin una rutina diària**, i no deixeu que s'abandonin, ni els abandoneu. Tenir alguna responsabilitat dins de la casa els dona seguretat, un cert ordre i els fa sentir útils.

- Poden mostrar-se apàtics i desganats, no sentir passió per coses que abans els entusiasmaven i pensar que la vida no té sentit. És un bon moment perquè **puguin buscar coses noves amb les quals entusiasmar-se**. Ara mateix hi ha un munt de plataformes, webs, etc., on s'ensenyen i practiquen multitud d'activitats.

- Eviteu que s'obsessionin amb el tema i que estiguin sobreexposats a imatges o missatges del que ha passat per mitjans de comunicació i xarxes socials. **Proposeu moments "mode avió",** per desconnectar una estona de tot.

- En alguns moments es poden mostrar enfadats o culpables davant del que ha passat. **Valideu el seu món emocional**, digueu-los que totes les emocions són legítimes. Permeteu que s'expressin, que es desfoguin, exploreu amb ells aquestes emocions, les preocupacions reals i ajudeu-los a entendre la realitat del que ha passat.

- Així com en els adults, els adolescents **necessiten tenir els seus moments i espais íntims per connectar amb el seu dolor i per desconnectar-ne** (equilibrista emocional). Pot semblar que la situació no li està fent mal, però en realitat és que no sap sostenir el seu dolor i necessita desconnectar o realitzar afrontaments d'evitació per poder suportar-lo.

- És important que **respecteu els seus moments i els seus silencis** perquè no sempre volen parlar de la mort. Moltes vegades oculten el seu dolor perquè se senten preocupats pels seus familiars i volen protegir-los ("evito parlar de l'avi perquè la mare es posa molt malament, la veig plorar..."). Simplement, els heu de fer saber que hi sereu per quan vulguin parlar-ne o preguntar-vos alguna cosa. No obstant això, heu d'estar atents a aquesta conducta sobreprotectora i també a les conductes que siguin tot el contrari, de despreocupació i d'irresponsabilitat.

- Davant l'adolescent **eviteu comentaris que siguin inapropiats**, que alimentin la seva ràbia, venjança, por i victimisme, i també eviteu frases del tipus: "Ara has de ser forta", "No ploris, que ja ets un home / dona", "Siguis fort pels teus germans..."

- **Cal reciprocitat**. Tingueu en compte que, després de la pèrdua, l'adolescent se sent diferent i no vol ser-ho. El grup d'iguals, que seria el seu suport, no els funciona perquè no han passat pel mateix, de manera que eviten tot el que pugui donar mostres de dolor i tristesa davant de les seves amistats, per seguir sent un/a més. Disfressant-se amb la màscara del dol, es "maquillen" per a les altres persones del seu entorn, fent-se els forts.

- Normalment rebutjaran parlar amb els adults, se senten vulnerables i **prefereixen compartir el seu món emocional amb el seu cercle d'amics més propers**. Si hi insistiu, a més, s'allunyaran encara més. Per tant, sigueu permissius i comprensius amb aquesta necessitat de contacte amb els amics, un suport molt important en aquests moments. No els talleu aquesta via d'expressió i trobada (a distància) perquè és molt necessària. Tampoc jutgeu si en aquest contacte amb els seus semblants es mostra despreocupat/a. En aquestes edats volen pertànyer al grup, ser un més. A més, ells són més capaços d'entrar i sortir del dolor, i també ho fan més ràpidament.

- Pot ser que mostri **conductes desadaptatives o consum de determinades substàncies**. Fins i tot conductes de risc ("la vida és una cosa efímera i no val la pena esforçar-se") o idees suïcides. Corregiu i poseu atenció a aquestes conductes. Si veieu que no ho podeu fer sols, busqueu ajut entre els recursos en línia o telefònics que aquests dies s'han posat a disposició de la ciutadania.

- **Poseu-vos en contacte amb el professorat o el seu tutor o tutora** per explicar-los la situació i així, entre tots, pugueu consensuar com portar durant aquests dies les tasques de classe sense excessiva pressió.

- Aquests moments, malgrat tot, són **moments per aprofitar l'oportunitat d'estar junts i conèixer-vos més**. Conèixer els seus punts de vista, opinions, interessos, etc. Feu l'esforç per entrar en el seu món i recordeu que els adolescents escolten després d'haver estat escoltats. Propicieu moments on recordeu amb afecte, i potser amb humor, aquesta persona que us acaba d'abandonar i homenatgeu-la compartint records d'aquest ésser estimat amb els vostres fills. D'aquesta manera també l'ajudeu amb una de les pors que ells solen tenir: que és la por a oblidar el difunt, la por a oblidar el seu to de veu, la seva olor, un gest.

- **Utilitzeu recursos** (llibres, pel·lícules, curtmetratges...) **sobre la mort i la pèrdua** d'un ésser estimat que puguin ajudar-los a comprendre i a integrar el que ha passat i aprendre alternatives de millora.

- Feu que la vostra actitud davant la mort durant aquests dies per a ell sigui un bell **aprenentatge**, encara que sigui molt dur. "No és el que ens passa, sinó l'actitud que escollim tenir davant el que ens passa".

Gargot 8: Soc aquí (Mothú 2019)

2.7. Pautes per a embarassades que han perdut un ésser estimat

Si estàs embarassada o has donat a llum recentment i has sofert una pèrdua, possiblement et sentis sobrepassada per la situació, en la qual a més a més has de protegir el teu nadó i cuidar-lo. En aquests moments, les emocions poden intensificar-se i allargar-se. Això pot afectar la teva salut i la del nadó, per tant, et proposem una sèrie d'estratègies que si bé són vàlides per a tothom, poden ser de gran ajuda en la teu cas.

Si plores, no et sentis culpable, perquè la ràbia i la tristesa són emocions vàlides i necessàries. Potser és la por que surt de tu: deixa que flueixi, perquè plorar va bé i alleuja. L'important és que manegis la intensitat de l'emoció per no desbordar-te en el teu estat, que aprenguis a regular-te per no transmetre l'angoixa al nadó. Et proposem que facis alguna pauta que t'ajudi a gestionar la teva emoció:

Gargot 9: L'espera (Mothú 2020)

a) **Exercicis de respiració** per a embarassades: La velocitat i la profunditat de les nostres inspiracions són capaces d'influir en les nostres emocions, l'estrès i l'atenció. Respirar és una conducta automàtica però podem intervenir-hi voluntàriament per manejar-la. Segueix aquesta pauta: Inspira comptant fins a 1 i expira comptant fins a 2. Repeteix aquesta acció dues vegades. A continuació, respira doblant els temps: inspira comptant fins a dos i expira comptant fins a 4; després, torna a doblar els temps: inspira comptant fins a 3 i expira comptant fins a 6. Arriba fins on siguis capaç i llavors centra't en la part del cos que més sentis, queda't amb aquesta sensació i descriu-la amb una paraula. Finalment, associa una imatge relaxant a aquesta paraula, a la sensació d'alleujament que has tingut i recupera-la quan et sentis desbordada.

b) **Practica ioga** per a embarassades (pots trobar molts exemples i vídeos guiats a Internet).

c) **Practica el *grounding* (arrelament)**. És una tècnica molt interessant i fàcil de practicar, i està relacionada amb la postura i el tipus de respiració que es realitza per estar en equilibri. És molt útil en temps de confinament.

Pas 1: Et poses dreta de forma relaxada. Si ho prefereixes, descalça't.

Pas 2: Porta l'atenció als peus i a les cames.

Pas 3: Porta tota la teva atenció a la sensació de contacte dels teus peus amb el terra o amb la sola de la sabata, sent com s'hi adhereix.

Pas 4: Sent el pes del cos que es recolza en la cama i en el peu.

Pas 5: Ara imagina que sorgeixen arrels dels teus peus, que s'endinsen al terra, a la terra, i hi van aprofundint, s'hi expandeixen cada vegada més profundament.

Pas 6: Sent la manera com aquestes arrels et fan més forta i et mantenen ancorada al terreny.

Pas 7: Respira profundament i connecta amb la sensació de força i solidesa que estàs vivint.

A part d'aquestes pautes, tingues cura de la teva alimentació, fes una rutina d'autocura diària, busca ajuda quan la necessitis i no t'aïllis emocionalment. Reuneix-te virtualment amb el teu grup d'amistats, amb la família o amb altres embarassades, i explica'ls el que ha passat i deixa't cuidar, perquè tu també puguis fer-ho.

3. RECOMANACIONS PER A PERSONES QUE ESTAVEN DE DOL ABANS DE L'INICI DEL CONFINAMENT PER COVID-19

Moltes persones que estaven immerses en un procés de dol prèviament a la pandèmia, de cop i volta, s'han vist privades del seu grup de suport, de la seva terapeuta o de les seves rutines, ja de per si particulars per estar de dol. Això és un factor de risc a tenir en compte, ja que pot fer que s'alenteixi, s'aguditzi o es cronifiqui el procés de dol previ. És per això que considerem important prevenir aquestes situacions i seguir acompanyant aquestes persones que viuen un procés de dol.

Si aquest és el teu cas, et fem arribar un seguit de recomanacions amb l'objectiu que t'ajudin i et permetin seguir avançant en el teu camí de dol.

- Durant aquests dies de confinament necessari, **evita l'aïllament excessiu**. És possible que tinguis necessitat d'aïllar-te, i haver de relacionar-te se't faci pesat, però cal que mantinguis un equilibri entre els moments en què necessites estar en solitud amb la teva pena, i els moments en què tinguis necessitat de compartir-la, encara que potser no sàpigues com. És important per a la bona elaboració del teu dol i per la situació de confinament que vius, mantenir el contacte, en la mesura del possible, amb alguna amistat, amb algun familiar, company/a o conegut/a.

- **Mantingues el contacte terapèutic**. Si tens un professional que t'acompanya en el teu dol, mantingues-hi el contacte pels mitjans que t'hagi indicat, encara que pugui semblar una mica més difícil i prefereixis el contacte presencial.

- En cas que, per diverses circumstàncies, no puguis comptar amb alguna persona que t'escolti i **necessitis parlar del teu dol o de l'angoixa** d'aquests dies, hi ha recursos telefònics, en línia, etc., que s'han creat arran d'aquesta situació de confinament i als quals pots recórrer.

- Fes una **llista de persones que saben estar amb tu**. Pensa en amistats, en familiars... amb els quals t'hi sentis bé perquè saben escoltar-te i comprenen el teu dolor. Parla amb ells segons quin sigui el moment en què et trobis. No estàs sol/a en aquesta crisi sanitària i social, sinó que pots sentir acompanyament fins i tot en la distància.

- En aquests moments de confinament, en què la convivència pot fer-se més complicada, és important dedicar uns moments al dia per estar en solitud i en silenci, i permetre't un diàleg profund amb tu mateix/a, amb els teus records, pensaments, emocions, circumstàncies de vida... En moments com aquest, converteix-te en el teu millor amic/a, escoltant-te amb amor i paciència. Reforça la connexió amb tu mateix/a i disminueix la sensació de solitud imposada per convertir-la en una **solitud desitjada i sanadora**.

- Si per contra, la casa s'ha convertit en una presó per a tu, on els records de la persona estimada et persegueixen contínuament, i ja no pots recórrer a les coses que t'ajudaven en el teu procés de dol (sortir a passejar, anar a les trobades del teu grup de dol o a qualsevol altra activitat física, artística, espiritual o religiosa, d'oci, etc.), et proposem que recordis aquelles coses que t'agradaven fer molt abans de la pèrdua, o bé que siguin noves per a tu i et vingui de gust descobrir-les per primera vegada. Prova a fer-les, bé sigui en solitud o en companyia de les persones que tens al costat, per exemple, cuinar, fer exercici físic (ball, ioga, taitxí, estiraments, etc.), dibuixar, fer manualitats, cosir, escoltar o aprendre música, aprendre a utilitzar noves tecnologies, repassar o aprendre un idioma..., qualsevol cosa que t'ajudi a **focalitzar l'atenció i permeti a la teva ment descansar de pensaments improductius, mantenint-te intel·lectual i físicament més actiu/a.**

- Si et trobes en un moment en què el teu dol t'ho permet, podries fer una caixa amb els records més significatius del teu ésser estimat o elaborar un àlbum amb totes les fotografies que encara pot ser que no tinguis organitzades. Aquest temps de confinament pot ser una oportunitat per **elaborar tasques de dol** que per falta de temps o per altres motius tenies pendent, sempre que sentis la necessitat i percebis un benefici a l'hora de fer-les.

- **Cuida la teva salut psicoemocional**. Evita tota sobrecàrrega informativa sobre la Covid-19, ja que pot generar molta ansietat i pors innecessàries. Informa't només puntualment i fes-ho tenint en compte les fonts oficials. Evita pel·lícules violentes, informació negativa, etc. Tot això et pot debilitar i pot dificultar el teu procés de dol.

- En aquests dies de restricció del lliure moviment de persones, en què no pots anar al cementiri a honrar el teu familiar o amic, pots buscar un racó de casa i convertir-lo en el seu **lloc d'homenatge** (potser que ja el tinguis, aquest espai). Decora'l com més t'agradi, pots posar-li flors de paper, espelmes, teles, objectes que el simbolitzin, que t'ajudin a connectar-te amb ell/a, un lloc on puguis dirigir-t'hi cada vegada que ho necessitis, bé sol/a o compartint aquest moment amb la família que tens al teu costat.

- Sabem que són dies molt complicats, en què la gestió de les emocions i la regulació del cos et posen a prova. Tingues en compte el recorregut que ja has fet en el camí del teu dol. T'animem que, tot i la situació d'emergència que vivim, utilitzis tots els mitjans o suggeriments que estiguin al teu abast perquè puguis continuar avançant, per tornar a mirar la vida amb la companyia amorosa del teu ésser estimat. Tothom té una **llum interna** al néixer, que és la que ens guia i ens dona escalfor en moments difícils; de vegades

es torna tènue i imperceptible, però si ens permetem atiar-la seguirà estant aquí per a nosaltres i per als altres.

Gargot 10: Llum (Mothú 2020)

4. SITUACIONS ESPECIALS EN CORONAVIRUS: FAMILIARS AMB PERSONES EN UNITATS PAL·LIATIVES HOSPITALÀRIES I DOMICILIÀRIES

Si tenir un familiar amb una malaltia avançada o a la fi de vida ja és una situació molt estressant a causa de la intensitat de les emocions, viure-ho des d'un estat d'alerta global ho és molt més; per això, volem que sàpigues que:

Si ets a casa

És possible que tinguis por que els serveis domiciliaris no segueixin acudint al teu domicili o de si algun dels membres del personal sanitari hagi estat en contacte amb el virus i te'l pugui contagiar a tu o a la teva família, o dubtes de si podràs continuar cuidant el teu familiar o es complicarà la seva situació mèdica i et preguntes què caldria fer si això succeís. Són molts els pensaments i les emocions que et poden venir en aquests moments.

És important que sàpigues que el personal sanitari compleix unes mesures molt estrictes per evitar que això passi i que també pots realitzar les pautes generals al teu domicili, com ara mantenir la distància de seguretat, rentar-te les mans i netejar amb un producte desinfectant, a més a més de totes les indicades a l'hora de fer la compra al supermercat o seguir el protocol d'entrada a casa.

En principi, no està previst cancel·lar cap servei que requereixi una atenció urgent, com pot ser atendre la situació en què es troba el teu familiar.

La recomanació general és que, si ets al domicili, com a mesura preventiva no vagis a l'hospital: telefona, en primer lloc, als serveis de pal·liatius/atenció domiciliària per a dubtes o qualsevol altra qüestió.

Cuida't! Busca espai i temps per a tu. Sabem que és difícil a hores d'ara, perquè les mesures recomanen el menor nombre de cuidadors/es per pacient per poder evitar possibles contagis. Practica la *petitesa* i *l'aquí i l'ara*, centrant-te en les petites coses del dia a dia, les que són importants en aquests moments per poder generar un entorn tan sa i equilibrat com sigui possible. Mantenir les rutines i permetre't temps de descans i d'oci dins de casa t'ajudarà a ocupar-te i no a preocupar-te. Què pots fer? Llegir, veure alguna sèrie o pel·lícula, fer passatemps, fer una mica d'exercici (estiraments, ball, etc.), permetre't una dutxa més llarga, no fer res durant una estona per estar amb tu mateix/a, etc.

Si el teu familiar és a l'hospital

Segueix les recomanacions indicades pel personal de planta, intenta entrar i sortir el menys possible de l'habitació mentre estiguis cuidant-lo (si encara és permès l'acompanyament hospitalari) i restringeix les visites tant com sigui possible. Pots realitzar torns de cura, però l'ideal és que com menys persones passin per la planta, millor.

En les situacions anteriors, intenta fomentar el suport social i familiar a través de trucades telefòniques, missatges, trucades de vídeo, etc. D'aquesta manera el teu familiar i tu podeu seguir comunicant-vos amb la resta de persones significatives, sentint-vos connectats i acompanyats en aquests moments tan difícils.

Assistència psicosocial

Tant en l'àmbit domiciliari com hospitalari (segons la idiosincràsia de cada hospital, entitat i província):

- Si el teu familiar <u>és un pacient adscrit als serveis d'oncologia i/o cures pal·liatives</u> (UCP), tens al teu abast equips d'atenció psicosocial (EAPS) per acompanyar-te en aquests moments difícils. Consulta amb el/la cap de Servei o el teu personal mèdic de referència hospitalària o domiciliària si necessites aquesta assistència.

- Si el teu familiar <u>es troba hospitalitzat en qualsevol altre servei hospitalari</u>, sol·licita una interconsulta amb la Unitat de Salut Mental Hospitalària (USM), que compta amb professionals de psicologia i psiquiatria que podran atendre't en aquests moments.

- Si tu i el teu familiar us trobeu a casa, podeu posar-vos en contacte amb els Serveis Socials de la teva zona o el teu Centre d'Atenció Primària de referència. Allà hi trobaràs el teu personal mèdic i d'infermeria habitual, però també amb un infermer/a gestor/a de casos, un/a treballador/a social ... Ells t'assessoraran sobre els recursos existents i et derivaran als especialistes en cas necessari, entre ells Salut Mental.

- Una altra opció és contactar amb el Col·legi Professional de Psicologia de la teva província, ja que compten amb una àrea d'emergències formada per professionals especialitzats.

- Contacta amb associacions que ofereixin servei d'atenció psicosocial.

- També pots contactar amb algun psicòleg/a de l'àmbit privat, terapeuta de dol o alguna plataforma que ofereixi assistència psicològica o acompanyament especialitzat (aquests dies hi ha moltes iniciatives que circulen per les xarxes, moltes de les quals són gratuïtes).

4.1. Pautes per a persones que a causa de l'estat d'alarma no poden acompanyar i acomiadar-se d'un ésser estimat al final de la seva vida (a l'hospital, a la residència o al domicili)

A causa de les restriccions imposades per l'estat d'alarma, és possible que et trobis atrapat a la teva ciutat i pot ser que no puguis desplaçar-te per estar amb el teu ésser estimat, o bé és pot donar el cas que el mateix hospital o residència hagi dictaminat la norma d'un acompanyant per pacient, o bé que no permetin cuidadors o, fins i tot, pot ser que tinguis una situació familiar/laboral incompatible amb l'acompanyament del teu familiar amb malaltia avançada. Has de saber que, encara que físicament no puguis ser-hi a prop, pots ser igualment un suport per ell/a i seguir sent el seu cuidador/a principal. Què pots fer?

- Fer trucades o videotrucades per facilitar l'alleujament o mantenir el contacte amb el teu ésser estimat de tal manera que tots dos us sentiu acompanyats. Donat l'aïllament en què es troba la persona, aquest contacte o missatge el pots donar al personal sanitari o a qui sigui responsable de les seves cures perquè sigui un pont entre vosaltres. Fins i tot per als sanitaris aquests tipus de gestos poden ser una manera de gestionar la situació traumàtica que puguin estar vivint, perquè, per poc que puguin fer, és molt important en la dimensió emocional / espiritual. Podem aprendre de la situació que viu Itàlia, on s'ha posat en marxa el moviment "Dret al comiat", en el qual s'habilita la comunicació entre malalts i família mitjançant videotrucades perquè puguin acomiadar-se, o bé enregistrar el comiat i enviar-lo als familiars posteriorment (https://www.infopico.com/2020/03/18/el-derecho-a-decir-adios-la-donacion-que-conmueve-a-italia/).

- Enviar àudios o vídeos de la teva família, perquè així sentirà la vostra presència i el vostre afecte. Això els ajudarà a desconnectar de l'entorn hospitalari i a connectar amb situacions més amables. També facilitarà que els infants, les persones amb discapacitat i els majors que estan al vostre càrrec puguin ser conscients de la realitat, la qual cosa els ajudarà a comprendre i integrar la futura pèrdua.

- Si es donés el cas que el teu familiar ja estigués amb molta medicació i el seu nivell de consciència hagués disminuït, has de saber també que el tacte i l'oïda és l'últim que deixem de percebre, per la qual cosa sempre pots enviar un àudio transmetent-li el teu amor o aquelles coses que siguin importants per a tu, mitjançant un familiar que l'acompanyi o per mitjà del personal sanitari disponible.

Gargot 11: No et rendeixis (Mothú 2020)

5. PAUTES PER ALLEUGERIR L'ESTRÈS, LA SÍNDROME D'ESGOTAMENT PROFESSIONAL, LA FATIGA PER COMPASSIÓ I EL DOL EN ELS PROFESSIONALS (SANITARIS/ES, COSSOS I FORCES DE SEGURETAT DE L'ESTAT, SERVEIS SOCIALS, PERSONAL DE FUNERÀRIES...)

Company/a, gràcies!

Ens agradaria retornar-te un bocinet de tot el teu esforç i implicació diària durant aquests dies tan difícils; per això, hem preparat aquestes **pautes d'autocura** per a tu i els teus.

Ets humà i, com a tal, els professionas implicats en situacions de gran impacte i vulnerabilitat com la que vivim actualment no són immunes a les sequeles psicològiques. A l'estrès normal de la vostra tasca assistencial cal afegir-li l'esforç personal d'autoregulació per poder donar el millor de vosaltres, la sobredemanda assistencial (algunes zones del país gairebé estan col·lapsades), la manca de recursos materials i humans, la gravetat de la situació, la solitud i l'aillament d'alguns dels nostres pacients, i també la mort d'algun d'ells. Aquestes situacions poden produir, en un primer moment, **respostes d'estrès agut**, que afecten a diferents àmbits:

a. Àmbit fisiològic: nàusees, cansament, calfreds, marejos, mal de cap, taquicàrdia...
b. Àmbit emocional: ansietat, por, irritabilitat, xoc emocional...
c. Àmbit congnitiu: hipervigilància, pensaments intrusius, confusió...
d. Àmbit comportamental: problemes per descansar o per menjar, ingesta compulsiva, parla accelerada, crits...

Aquestes respostes són normals, però amb el temps poden esdevenir respostes d'estrès post-traumàtic. A fi de prevenir aquesta simptomatologia o bé pal·liar els símptomes que puguis experimentar ara, et proposem:

- Un cop acabat el teu torn, propiciar una **reunió d'equip** (*defusing* o *debriefing*), en què es puguin compartir els fets viscuts, els sentiments i les emocions viscudes, parlar del que es pot millorar o bé felicitar-vos per la vostra tasca. Aquesta reunió afavorirà la ventilació emocional i la cohesió de grup.

- **Recolza't en els teus companys i companyes, en les teves amistats i en la família**. És normal que sobreprotegeixis aquests últims per tal de no *contaminar-los*, però recorda que "tu sol/a ets una gota, però junts som un oceà".

- Si pots, fes una **meditació a l'inici i a l'acabament de la jornada**, i si és possible incorpora aquesta pràctica a la teva vida diària.

- Comença el dia amb un **discurs intern i extern positiu i optimista**, sense deixar de ser realista amb la situació. Acaba'l agraint tot el que has rebut i tot el que has aportat per part teva en el dia d'avui. Practica la compassió, l'actitud bondadosa i comprensiva cap a tu mateix/a i cap als altres.

- **Consola i consola't**. T'has de permetre tenir moments de connexió amb el dolor, aturar-te i deixar fluir el desbordament emocional que puguis experimentar en aquests moments. Pensa què necessites i dona-hi resposta en la mesura que sigui possible perquè et sentis capaç de regular-te, de sostenir la situació i solucionar allò que depèn directament de tu.

- Utilitza els **professionals de salut mental** que hi ha disponibles, si ho consideres necessari.

- **Cuida i cuida't**. Menja sa, intenta descansar suficientment, fes una mica d'esport, desconnecta de les notícies i de la feina a estones, comparteix moments distesos amb la família i les amistats, busca un espai on puguis estar sol, si és que ho necessites.

- **Treu el teu sentit de l'humor**, en la seva justa mesura, perquè pot resultar una bona estratègia per alliberar emocions i tensions.

- **Quan un pacient, usuari o persona coneguda mor**, pots dur a terme alguns dels rituals i consells dels quals hem parlat en els punts anteriors, adaptant-los a les teves necessitats professionals, però, sobretot, a les teves necessitats com a persona. Si et ve de gust, escriu una carta de condol (en

aquesta guia en trobaràs un model) o fes una trucada per compartir el que sents. Això ho pots fer de forma individual o des del teu servei. Les famílies, de ben segur, que ho agrairan.

- Finalment, et proposem algunes pautes que pots dur a terme, si s'escau, en la teva pràctica professional, tant si treballes en l'àmbit hospitalari o en el sociosanitari, a fi que tinguis una eina útil que t'ajudi a continuar realitzant la teva tasca assistencial de la manera més humana possible i redueixi el teu estrès. En aquest document també trobareu un model de carta de condol perquè aquells professionals, serveis i unitats que ho desitgin puguin expressar el seu suport i consol a les famílies.

5.1. Pautes per a professionals en atenció a pacients en situació de gravetat, últims dies i èxitus en la crisi de la Covid-19

Creiem que aquest últim apartat pot ajudar tant a pacients i famílies com a professionals sanitaris, amb l'objectiu que redueixi la seva incertesa i millori la seva resposta psicoemocional i física davant les situacions a què estan exposats aquests dies.

La tasca dels professionals sanitaris, en situacions com aquestes, és molt important perquè tant faciliten que el pacient pugui anar-se'n tranquil·lament i, d'alguna manera, que ho pugui fer acompanyat, com perquè els familiars puguin passar per aquests moments sentint que acompanyen i expressen el seu sentir al familiar que està en els últims dies de la seva vida. Tot seguit, donem unes pautes perquè en la mesura del possible puguin ser utilitzades pels professionals que es troben atenent aquestes situacions.

5.1.1. Quant el pacient entra en una situació d'últims dies

- ***Truqueu als familiars.*** Quan es doni informació per telèfon cal tenir en compte algunes recomanacions:

  - Identifiqueu-vos.
  - Doneu la informació als familiars de manera clara i progressiva.
  - Busqueu un moment en què pugueu dedicar uns minuts a la trucada.
  - Feu-ho des d'un lloc on no hi hagi gaire soroll i pugueu donar la informació amb la major tranquil·litat possible.
  - Doneu opció a preguntar i respondre les seves preguntes. Si no teniu la informació que demanen els ho dieu; si penseu que és possible donar-los aquesta informació en un altre moment, digueu-los-ho, perquè això els tranquil·litzarà.

- **Informació bàsica per donar als familiars**

  - Situació en la qual es troba el pacient pel que fa a evolució, possible sedació pal·liativa i pronòstic.

  - Si és possible, seria convenient que se'ls donés la possibilitat de veure el pacient. Si és així, hauríeu d'explicar-los en quines condicions podrien fer-ho i informar-los que pot ser l'última vegada que vegin el seu ésser estimat; per tant, que pensin com volen que sigui aquesta visita (parlar d'algun tema, portar-li alguna cosa especial...), sempre complint les mesures de seguretat perquè no hi hagi cap risc de contagi.

  - Informeu la família de l'atenció que tindrà el seu familiar per part de l'equip mèdic i d'infermeria.

  - Si la família opta per veure el seu familiar (perquè és possible fer-ho), expliqueu-los que poden estar acompanyats per algun sanitari o bé per algú de l'equip de Salut Mental. També en aquest

cas és convenient fer-los una petita descripció de la situació, perquè sàpiguen com trobaran el familiar que van a veure.

- Transmeteu a la família que el pacient està informat del motiu pel qual no està acompanyat pels seus éssers estimats.

- Informeu els familiars de la disponibilitat presencial i telefònica, i, en el cas que es pugui, digueu-los que poden fer-li arribar algun record o objecte significatiu.

- Si es troba en condicions adequades, doneu aquesta mateixa informació al pacient, i transmeteu-li també la preocupació i l'acompanyament per part dels seus familiars, encara que no pugui ser presencial, perquè sàpiga que la família està lluitant des de fora, que és a prop i que, tot i que no poden ser al seu costat, hi ha d'altres maneres de ser-hi a prop.

- Si el pacient és incapaç de comunicar-se, contacteu primer amb l'equip d'infermeria per recollir les últimes comunicacions que hagi fet i repetiu aquesta informació als familiars, amb els quals seguireu procedint.

- **Informació per donar al pacient (si les seves condicions ho permeten)**

  - Informeu-lo de la preocupació i la presencia dels seus familiars en la distància.

  - Oferiu-li la possibilitat de transmetre algun missatge als seus familiars i faciliteu-li això amb els mitjans de què disposeu.

  - Doneu-li l'opció que pregunti i expressi el que necessita.

En definitiva, es tracta que feu de mediadors i transmissors d'informació tant com pugueu, perquè les dues parts se sentin acompanyades i informades; així, eviteu la incertesa, els sentiments d'abandonament i solitud, i faciliteu el benestar i l'acompanyament entre el pacient i la família.

5.1.2. Quan el pacient mor

- Aviseu telefònicament a la família (utilitzant les mateixes recomanacions que en l'apartat anterior) i informeu-la del procediment que cal seguir i de l'opció d'acompanyament que es pugui dur a terme segons la situació.

- Intenteu habilitar una sala a les plantes amb atenció a pacients COVID-19 per permetre el comiat del familiar o poder rebre acompanyament psicològic, si ho demanen. Això estarà subjecte a restricció, segons circumstàncies i protocol. Actualment, és la funerària la que s'encarrega de tot i no es permeten familiars als hospitals o als centres sociosanitaris (residències), de manera que els pacients moren sols, acompanyats pels professionals sanitaris. Les famílies es retroben amb el seu familiar mort al tanatori, sempre que aquesta mort no hagi estat per Covid-19, i amb un nombre molt restringit de persones. Si la mort ha estat per coronavirus no està permès l'acompanyament i comiat presencial ni l'assistència a rituals funeraris. Aquestes mesures són extremadament dures però necessàries en aquests moments.

- Informeu el familiar que no és possible establir contacte físic amb el difunt ni amb qualsevol altre material que pogués estar contaminat, i faciliteu-li el material necessari perquè no hi hagi risc de contagi, en el cas que fos necessària la seva presència a l'hospital o al centre assistencial.

- Doneu l'opció als familiars perquè puguin portar algun objecte simbòlic, a fi que el professional encarregat de preparar el cos pugui introduir-lo a la bossa. Aquesta és una manera simbòlica d'acompanyar des de l'amor a l'ésser estimat.

- Oferiu-los el contacte amb el treballador/a social i amb el psicòleg/a, en cas que sol·licitin assistència en aquest sentit.

- **Envieu una carta de condol o feu una trucada posterior a la família per mostrar el vostre respecte i afecte,** i també per valorar les seves necessitats posteriors. Això ajudarà les famílies i també el personal sanitari, tancant la relació establerta d'una manera propera i humanitzada.

- Recordeu que els companys del pacient que estan millor orgànicament han pogut ser testimonis de tot el procés final d'algú amb qui probablement han establert una relació; per tant, pot ser beneficiós el reconeixement també del seu dolor oferint-los el suport telefònic de l'equip de salut mental, si ho requereixen.

- Enmig del caos que pot envoltar aquesta situació, si ho considereu oportú, feu un petit acte de comiat cap al vostre pacient (dedicar-li unes paraules, resar una oració, guardar un minut de silenci...). Aquest gest honra la persona que tens davant (pensa com t'agradaria que s'acomiadessin de tu) i ajudarà a connectar de persona a persona, facilitarà el teu alleujament emocional i la reconciliació amb la teva part espiritual.

L' objectiu de totes aquestes recomanacions és facilitar que els familiars puguin sentir-se acompanyats, informats i puguin tenir la possibilitat d'estar a prop d'alguna manera del seu familiar mort. L'actitud del professional sanitari és molt important: un gest, una mirada d'afecte o unes paraules de comprensió fan que el familiar se senti acollit i atès en aquests moments tan difícils. A més, és una manera de cuidar el professional oferint-li alternatives que repercuteixin en el seu benestar psicoemocional i redueixin possibles respostes i simptomatologia traumàtica.

5.2. Exemple de com donar males notícies per telèfon

En aquestes circumstàncies serà el metge o la persona formada qui doni aquest tipus de notícies. Evidentment, l'emergència sanitària està canviant la forma de comunicar notícies difícils. En situacions normals, aquestes notícies es donen presencialment, per la qual cosa el suport emocional ajuda molt més. Ara, en canvi, les circumstàncies obliguen a donar la notícia per via telefònica. Tot seguit us en mostrem un exemple, amb algunes indicacions que poden ajudar a fer-ho de forma adequada.

5.2.1. Què podem dir als familiars d'un pacient que ha mort?

- Cal ser proactiu /a, intentant contestar les preguntes que us plantegin sense fer servir tecnicismes, ja que aquests augmenten la distància amb el familiar. Heu d'utilitzar un llenguatge senzill, que tothom puguin entendre.

- Abans de fer la trucada, us aconsellem que us prengueu un moment per respirar i que us concentreu en la tasca que esteu a punt de dur a terme, perquè pugueu mantenir la comunicació amb els familiars de la manera més activa possible.

- Hi ha tres passos que cal fer en una trucada d'aquestes característiques:

  1. **Obertura.** En iniciar la trucada, cal que tingueu en compte el to de veu, que ha de ser amable, proper i evitant parlar de forma accelerada, malgrat la dificultat d'aquesta comunicació. Cal que expliqueu qui sou, quina és la vostra professió i a quina planta treballeu, encara que ja hagueu parlat amb la mateixa persona amb anterioritat. Si cal, repetiu el missatge diverses vegades, tenint en compte el possible estat de confusió o de xoc del familiar. Si la persona està sola a casa, convideu-la a seure; en canvi, si està acompanyada, feu que, a més de seure, estigui a prop dels acompanyants.

  2. **Doneu la notícia.** En comunicar la notícia, heu de ser clars: digueu dir el nom de la persona difunta i el parentiu que té amb la persona que rep la notícia.

     "Senyora González, li demano que s'assegui en una cadira, ja que li donaré una mala notícia. El seu pare,. Agustín González, fa dues hores que, després de l'agreujament clínic del seu estat, ha mort. Sento molt haver de comunicar-li aquesta trista notícia."

En aquest punt és important que expliqueu com va morir el pacient: si va poder estar acompanyat, si el protocol ho va impedir, digueu-los que no va patir perquè va estar sedat en els seus últims moments i que sempre hi vau ser a prop, malgrat la distància física. Això és fonamental, perquè el primer que necessiten saber els familiars és que la persona no va patir.

"Marta, vull comunicar-li que el seu ésser estimat no ha patit, que ha mort tranquil, ja que la sedació va ajudar que no patís. "

A continuació, deixeu uns moments per al silenci, el plor o expressió emocional, i resolgueu qualsevol dubte que tinguin, sempre acollint i validant la seva reacció emocional.

3. **Tancament de la trucada.** Podeu oferir-los més informació de tipus tècnic o pràctic, com ara explicant-los que poden trucar al psicòleg/a de l'hospital en els pròxims dies, perquè tinguin uns moments per tornar a trobar la calma i gestionar la càrrega emocional.

   A partir d'aquí, la família començaria a pensar quines accions rituals podrien dur a terme en aquesta situació (i que ja trobareu en altres apartats d'aquesta guia).

   Finalment, com a professionals que sou, preneu-vos un minut per respirar i recolzar-vos en algun company o companya, en el cas que ho necessiteu, per poder regular la vostra emoció i continuar amb la vostra tasca professional.

5.3. Model de carta de condol

Unitat de ..... a ..... de ..... de 2020

Família de: *(nom del pacient)*.....

Estimada família,

En aquests moments especialment tristos per la pèrdua d'una persona tan especial com *(nom del pacient)*, en què és difícil dir unes paraules que puguin alleugerir el vostre dolor, us volem transmetre el nostre condol.

Tot l'equip humà que ha atès *(nom del pacient)* és conscient de les circumstàncies difícils que heu hagut de suportar, a causa de la crisi sanitària per la qual estem passant, i us volem expressar el nostre agraïment per la comprensió i la col·laboració que heu mostrat en tot moment davant de les nostres normes i les nostres recomanacions.

També us volem dir que ens satisfà haver-vos pogut acompanyar en aquesta tasca, de vegades tan complicada, de cuidar una persona malalta. Ho hem fet amb el nostre millor interès i dedicació.

Entenem que les limitacions d'aïllament que imposa aquesta crisi han dificultat moltíssim que hagueu pogut acompanyar el vostre ésser estimat com us hauria agradat si les condicions haguessin estat les habituals. També som conscients que és complicat no poder expressar o rebre totes les mostres de suport, acompanyament i estima per part de la vostra família i de les vostres amistats. Confiem que en un futur proper pugueu fer els ritus, els funerals, les reunions o els comiats que considereu importants per honrar el vostre ésser estimat.

Fins que això no sigui possible, però, us encoratgem a buscar la manera de dur a terme petits rituals i homenatges des de la vostra intimitat. De vegades, us pot ajudar crear un petit racó (un altar), amb una fotografia seva, amb una espelma, amb música, o llegir alguna lectura, compartir les emocions i els records amb les persones que tingueu al costat. També us pot ser útil crear un grup a les xarxes socials on pugueu compartir tots aquests sentiments, acompanyats de fotografies, música o anècdotes. Es tracta de crear un espai en el qual pugueu expressar sense por les vostres emocions, a fi de sentir-vos acollits per la comprensió i l'estima dels vostres familiars i amics.

Pot ser que ara mateix no cregueu que aquest sigui el moment adequat per crear espais. No us preocupeu. Escolteu-vos, respecteu el que sentiu, preneu-vos el temps que convingui i compartiu com us sentiu. Les ferides emocionals no tenen data de caducitat, però en el dol sempre hi ha temps.

Estem convençuts que, quan el dolor que sentiu no sigui tan intens, us adonareu de com ha estat de valuosa la vostra manera de cuidar, acompanyar i honrar *(nom del pacient)*.

Sapigueu que, si creieu que us podem ajudar, estem a la vostra disposició. No dubteu a posar-vos en contacte amb nosaltres. Us enviem una abraçada gran de part de cada una de les persones que formem l'equip.

Amb afecte,

(signatures)

6. PER ACABAR

Volem remarcar la tasca de totes les persones que durant aquests dies estan sostenint la nostra societat, i també com n'és, d'important, trobar-nos al balcó o treure el cap per la finestra a l'acabament del dia, per recordar-nos que no estem sols i per expressar agraïment a tots aquells que ho estan donant tot per superar aquesta crisi. Us ho volem agrair amb d'aquest escrit:

Gargot 12: El meu cor a les teves mans 2 (Mothú 2020)

"Manos. ¡Qué importantes nuestras manos en estos días!
Manos que regularmente hemos de lavar, desinfectar.
Manos que hemos de cubrir con guantes para no transmitir, para no infectarnos con ese virus que de repente nos ha metido en casa y apartado de nuestros familiares, amigos y conocidos.
Manos que curan y cuidan, que asisten, que reparten, que empujan camillas o conducen ambulancias, coches de policía o camiones de reparto.
Manos que reponen, que pesan, que atienden, que cosen batas o mascarillas.
Manos que limpian, que desinfectan, que sacan nuestra comida de la tierra.
Manos que atienden el teléfono para escuchar al que pena, manos sobre el teclado de un ordenador organizando el caos.
Manos enguantadas que con un apretón dan un último adiós.
Y al atardecer… manos que aplauden todas a la vez por todos aquellos que durante el día están al pie del cañón, prestándonos sus manos y más que eso.
Manos que se convierten en instrumentos de comunicación con nuestros vecinos donde nos decimos que no estamos solos, que nos necesitamos, que resistiremos.
Manos que aplauden una contra otra creando una ola de gratitud que recorre nuestras calles y ciudades.
Dicen que los aplausos son los nuevos abrazos. Así lo sentimos nosotras. Aplaudámonos mucho, y esperemos que pronto con nuestras manos podamos hacer un mundo mejor."

Gloria Plaza Medina

7. LES MANS DAMUNT DEL TECLAT

Som diferents professionals, especialistes en el dol i en la pèrdua, que ens hem unit en aquest projecte per tal d'orientar i donar resposta a moltes persones que en aquests temps difícils han perdut algun familiar o alguna amistat. Esperem, però, que aquest projecte també pugui ser útil per als professionals sanitaris.

Eva Alarcón

Psicòloga de Serveis Socials Comunitaris. Institut Provincial de Benestar Social. Diputació de Còrdova. Psicòloga sanitària habilitada. Màster en intervenció en trauma, pèrdua i dol, IPIR-UB
a/e: evaalarcon74@hotmail.com
Col. S-3879

Pilar Prieto

"Infermera especialista en Cures Pal·liatives. Màster en Intervenció en trauma, pèrdues i dol. IPIR.-UB Infermera de l'Equip de Suport Hospitalari de Cures Pal·liatives de l'Hospital Puerta de Hierro Majadahonda"
Col. núm. 38248

Carmen Esther Cabrera

Treballadora Social especialitzada en dol.
Màster en intervenció en trauma, pèrdua i dol, IPIR-UB. Terapeuta Red IPIR-Dol
a/e: cecabreram@gmail.com
Col. núm. 572

Pilar Rey

Treballadora social. Terapeuta familiar. Especialista en dol, pèrdues i processos de malaltia. Màster en intervenció en trauma, pèrdua i dol. IPIR-UB Ourense.
a/e: pilar.rey@centrocalma.es
Col. núm. 034

Nélida García

Psicòloga sanitària habilitada.
Antropòloga social i cultural.

Màster en intervenció en trauma, pèrdues i dol, IPIR-UB

Tel.: +49 15751790702 (Alemanya)
a/e: nelida.garciamena@gmail.com
Col. M-26883

Montse Robles

Infermera especialista en dol.
Màster en intervenció en trauma, pèrdues i dol. IPIR.
Responsable assistencial del Servei de Suport al Dol de Ponent.
www.suportaldol.org
Col. Núm. 3253

María Montejo

Psico-oncòloga Associación Espanyola contra el Càncer JP Zamora. Màster en intervenció en trauma, pèrdua i dol, IPIR.
Psicòloga sanitària habilitada
Tel.: 900 100 036
a/e: maria.montejo@aecc.es
Col. CL-3963

Nuria Vega

Coordinadora d'aquesta guia

Psicòloga sanitària habilitada.
Tanatòloga. Especialista en processos oncològics i final de vida, pèrdua i dol.
Màster en Cures al final de la vida i tanatologia (ULL). Postgrau en Intervenció en trauma, pèrdua i dol (IPIR-UB). Cofundadora del Grupo de Duelo Pulseras Blancas de Gran Canaria.
a/e:gampulserasblancas@gmail.com / psicothanatos@icloud.com
Col. P-1135

Gloria Plaza

Psicòloga
Màster en intervenció en trauma, pèrdua i dol, IPIR-UB
a/e: gloriapsicoduelo@gmail.com
Instagram: @duelorioja
http://www.facebook.com/duelolarioja
Col. R-00772

AGRAÏM la col·laboració de:

- ✓ Paqui Santana, per cedir-nos els seus Gargots que heu trobat en aquesta guia (Mothú 2019/2020)
- ✓ L' Anna Plà Ribalta i la Regidora Montse Solà per fer-nos tan amorosament la traducció al català.
- ✓ L' Agnès i en Pepito; ambdós regidors de l'Ajuntament de Guissona per posar-nos en contacte amb l'Anna i la Montse.
- ✓ L' l'Alba Payàs, per tant.....

8. BIBLIOGRAFIA

- *Cortina, M. "Apuntes del Curso "Los niños y la muerte" (2019).*
- *Cunill, M., Clavero, P.J. "La celebración de una vida". Alfinlibros.com. (2008)*

- *De la Herrán Gascón, A., Cortina Selva, M. "La muerte y su didáctica". Ed. Universitaria, S.A. (2006)*
- *De Vicente, A. "Enséñame a decir adiós". Ed. Gesfomedia (2008)*
- *Esquerda, M., Agustí A. "El niño ante la muerte. Cómo acompañar a chicos y adolescentes que han perdido un ser querido". Ed. Milenio. (2012)*
- *Fernández Millán, J.M. "Apoyo Psicológico en situaciones de emergencia". Ed. Pirámide. (2010).*
- *Fundación Mario Losantos del Campo. "Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes." (2016).*
- *Hospital Universitario de La Paz. Unidad de Cuidados Paliativos y Salud Mental. "Protocolo de Atención a Pacientes en Situación de Gravedad o Últimos Días y Éxitus en la Crisis del COVID-19". (2020)*
- *Institut IPIR. Apuntes Máster de Intervención en Trauma, Pérdida y Duelo. (2015-2017).*
- *Institut IPIR. Facilitar grupos de duelo, sesiones cerradas. (2017)*
- *Nevado, M., González, J. "Acompañar en el duelo. De la ausencia de significado al significado de la ausencia. Ed. Desclée de Brouwer. (2017).*
- *Payás Puigarnau, A. El Mensaje de las lágrimas. Una guía para superar la pérdida de un ser querido. Ed. Paidós, (2014).*
- *Payás Puigarnau, A. "Las tareas del duelo. Psicoterapia del duelo desde un modelo integrativo-relacional". Paidós (2010)*