

QUÈ ÉS EL DOL?

Tots nosaltres en un moment de la nostra vida experimentem la mort d'una persona estimada. El procés d'adaptació a aquesta pèrdua és el que en diem **dol**. Cada persona viu aquest procés d'una manera diferent. El camí del dol, és un camí a recórrer personal i interiorment. El dol no té un temps concret i la duració del procés és molt variable, si bé és cert que el dolor i el desconcert dels primers moments anirà evolucionant amb el pas del temps cap a un estat que malgrat continuï sent dolorós, ens permetrà aproximar-nos de nou a la vida. Cadascú té un ritme diferent i la manera de manifestar-lo és diferent segons la persona i les seves circumstàncies.

QUAN DEMANAR AJUDA?

El dol no és cap malaltia i és normal sentir dolor, soledat i desmoronament, tristesa, incomprensió... No obstant això, seria convenient demanar assessorament a un professional especialista en dol, si et trobes en situacions com ara:

- Sentiments forts de culpa.
- Abatiment extrem, estat molt depressiu.
- Agitació prolongada, ansietat, sensació de descontrol.
- Síntomes físics, com a forts dolors en el pit, o pèrdua de pes important que poden amenaçar el teu benestar físic.
- Ràbia descontrolada.
- Incapacitat de funcionar al treball o seguir la rutina de la vida diària.
- Abús de substàncies, com alcohol o altres drogues.
- Conductes autolesives ideació suïcida.

**Recorda que no estàs sol.
Si has perdut una persona
estimada i necessites suport i
assessorament, truca'ns per
demanar informació.**

T'acompanyem

973 501 503 – 639 610 603

info@suportaldol.org

www.suportaldol.org

**Tàrraga: Carrer Sant Joan, 28 entresol
Lleida: Pl. Seminari, 5 baixos**





Acompanyament individual

Especialista en dol aten les persones individualment oferint suport al dol segons model IPIR: humanista, integratiu i relacional.



Teràpia grupal

Sessions facilitades per professional especialitzat en dol, on els assistents comparteixen experiències i elaboren el seu procés.



Final de la vida

Acompanyem la persona i la seva família al tram final de la seva vida, posant atenció en els aspectes emocionals i espirituals.



Accions comunitàries

Actes de caràcter socio-educatiu per apropar a la societat la temàtica del dol i la mort i visibilitzar-la.. Campanyes de sensibilització.



Biblioteràpia

Minuciosa selecció de llibres especialitzats en la temàtica de la mort, el dol i les cures pal·liatives, en préstec tant pels usuaris com pels professionals.



Formació a professionals

Formacions de diversos formats per atendre la demanda de professionals i institucions per millorar l'atenció a la persona en dol.



Assessorament entitats

Protocols a mida de l'entitat o empresa per afrontar situacions de dol de manera col·lectiva alhora que respectant el procés individual de cada persona.



Cerimònies de comiat

Entenem el funeral com un homenatge a la vida de la persona que acomiadem, en un acte íntim i personal que reconforti la família .