

El procés de dol: Entendre les etapes i com afrontar-les

La pèrdua d'un ésser estimat és, sense cap dubte, una de les experiències més difícils que podem viure. A Torra, Serveis Funeraris, amb anys d'experiència prestant serveis a Sabadell i al Vallès Occidental, entenem la profunditat d'aquest sentiment. A través d'aquest article, volem guiar-te en aquesta experiència emocionalment intensa, ajudant-te a comprendre les diferents etapes del dol i proporcionant consells útils i recursos per afrontar-les.

Entenent el dol

El dol és una resposta natural a la pèrdua. Afecta tots els aspectes de la vida humana: físic, emocional, mental, social i espiritual. Cada persona viu el dol de manera diferent, influïda per la seva educació, creences, relacions personals, experiències prèvies i altres factors personals i culturals.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el dol pot provocar una gran varietat de sentiments i símptomes, com la tristesa intensa, el sentiment de buit o desesperança, els canvis en l'apetit o el son, la irritabilitat o la còlera o la culpa, la fatiga, entre d'altres.

Les etapes del dol segons Elisabeth Kübler-Ross

La psiquiatra suïssa Elisabeth Kübler-Ross va descriure cinc etapes del dol que són freqüentment experimentades per les persones enfrontades a la pèrdua d'un ésser estimat. Aquestes etapes no són lineals i no tothom les experimenta en l'ordre descrit. Alguns poden passar ràpidament per una etapa o saltar-se'n alguna, mentre que d'altres poden passar-hi molt de temps.

1. **Negació:** La primera reacció sol ser negar la realitat de la situació. És un mecanisme de defensa normal que ens ajuda a amortir el xoc inicial.
2. **Còlera:** Quan la negació comença a desaparèixer, la realitat i el dolor emergir i la reacció sol ser de còlera.
3. **Negociació:** En aquesta etapa, potser intentem fer un pacte amb Déu o amb una força superior per a un desenllaç diferent.
4. **Depressió:** A mesura que comencem a entendre la realitat de la pèrdua, ens enfrontem a la tristesa profunda, la soledat i la incertesa.
5. **Acceptació:** Aquesta etapa no significa necessàriament la felicitat o la resolució, sinó més aviat l'acceptació de la nova realitat.

Afrontant el dol

El dol és un procés únic per a cada persona. No obstant això, hi ha algunes estratègies que poden ajudar a afrontar el procés:

Accepta els teus sentiments

És normal tenir una varietat de sentiments durant el procés de dol. No intentis suprimir-los o ignorar-los. En lloc d'això, permet-te sentir-los i expressar-los de la manera que et sembli més còmoda.

Busca suport

Parla amb amics o familiars sobre la teva pèrdua. Si et resulta difícil compartir els teus sentiments amb les persones que coneguis, considera la possibilitat de buscar suport professional. Hi ha molts grups de suport i professionals especialitzats en dol que poden proporcionar una ajuda inestimable.

Cuida de tu mateix/a

Durant aquesta etapa pot ser fàcil oblidar-se de la pròpia salut. Recorda menjar adequadament, fer exercici regularment i descansar suficient.

Com Torra, Serveis Funeraris pot ajudar

A Torra, Serveis Funeraris, sabem com de dur pot ser el camí del dol. Per això, oferim una sèrie de serveis per acompanyar-te en aquest procés.

Suport i acompanyament

Entenem que cada persona i cada família són úniques i requereixen un tipus d'ajuda diferent. Disposem d'un equip de professionals formats per a donar suport emocional i pràctic durant tot el procés.

Espais per al dol

Oferim espais íntims i tranquils a Sabadell i al Vallès Occidental, on es pot realitzar el procés de comiat i dol en un entorn càlid i respectuós.

Serveis de teràpia de dol

A Torra, Serveis Funeraris, també disposem de terapeutes especialitzats en el dol que poden guiar-te a través dels moments més difícils.

El dol és un camí personal i a vegades solitari. No obstant això, no has d'estar sol/a. **A Torra, Serveis Funeraris, estem aquí per ajudar-te en aquest camí, oferint suport, comprensió i professionalitat.**