

## COM PUC ENFRONTAR EL DOL PER LA MORT PER SUÏCIDI?

### ➤ **Reservi un temps cada dia**

És important reservar un temps cada dia, si és possible a la mateixa hora i en el mateix lloc, de manera que pugui plorar, recordar a la persona morta, resar o meditar.

### ➤ **Escriure**

Porteu un diari per registrar els seus sentiments, pensaments i records. Això pot ajudar a guanyar un cert control sobre emocions intenses.

### ➤ **Faci una mica d'exercici**

Camini cada dia almenys 20 minuts. Generalment l'ajudarà a sentir-se millor i millorarà el seu somni.

### ➤ **Redueixi l'estrès**

La meditació, les tècniques de relaxació, el massatge o escoltar música poden ajudar a reduir l'estrès emocional i físic per la pèrdua.

### ➤ **Tenir cura d'un mateix**

Intenta descansar prou i menjar bé. Penseu en com passar cada dia, no més enllà. Quan sigui capaç, comenci a dedicar temps a les coses que li feien gaudir. Això no és deslleial i l'ajudarà a enfrontar millor amb el dolor.

### ➤ **Expressi els seus sentiments**

A algunes persones els ajuda fer activitats creatives, com la poesia o la pintura, per expressar els seus sentiments. Altres activitats, com la costura, cuina, jardineria o fusteria, poden també ser d'ajuda.

### ➤ **Comparteixi la seva experiència**

La participació en grups de suport sobre experiències similars són moltes vegades l'única manera de compartir el més profund de la seva pena amb altres que han passat pels mateixos sentiments.

➤ **Digui als demés el que necessita**

Demaneu a la seva família o amics el que necessiti (per exemple estar sol). Així serà més fàcil que puguin ajudar.

➤ **No prengui decisions importants**

Intenta evitar prendre decisions importants, com canviar de casa o lliurar de les seves possessions personals, immediatament després de la mort. És possible que no estigui pensant clarament i pot fer coses de les que després es penedeixi.

➤ **Donar-se temps**

Recuperar-se d'una mort per suïcidi necessita temps, es com curar una ferida profunda.

➤ **Respecti la elecció del seu familiar o persona propera**

Encara que no estigui d'acord, es senti perjudicat o no ho entengui. No va poder triar per ell o per ella.

➤ **No es senti culpable**

Fins i tot per a un professional és molt difícil prevenir un suïcidi. No es senti malament pel que va dir o no va fer hagués pogut canviar el desenllaç.

➤ **El seu dolor no és una malaltia**

No significa que estigui embogint. Aquest dolor tan profund és una reacció normal d'un ésser humà sensible enfront de l'experiència més difícil que una persona pot viure.

➤ **No abusi de fàrmacs o de drogues**

Procuri no recórrer a l'alcohol o les drogues com a via per alleujar la seva tristesa. Si bé li poden proporcionar alleujament dels seus sentiments a curt termini, impedeixen el dol i poden causar depressió o altres trastorns.

➤ **Sol · liciti ajuda professional**

Si passa el temps i vostè se segueix sentint ansiós o deprimat (problemes amb la son, falta de gana, pèrdua d'energia i interès per les coses, pensaments suïcides), és important buscar l'ajuda del seu metge.

➤ **No busqui explicacions**

La majoria de les vegades, per més que un ho intenta, mai aconsegueix entendre les raons que van portar a un ésser estimat a suïcidar-se.

Font: "Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida ". Ministerios de Sanidad, Política Social e Igualdad.