

## 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 la pèrdua és el que en diem **dol**. Cada persona afronta aquesta situació d'una manera diferent. El dol és un camí que es recorre personal i interiorment. No hi ha un temps concret per fer-lo, la seva durada és molt variable, si bé és cert que és canviant i va evolucionant: el dolor i el desconcert dels primers moments dóna pas, amb el temps, a un estat en què ens anem aproximant de nou a la vida. Potser continuarem sentint dolor però també aniràs recuperant els bons records de la persona estimada. Cadascú té ho farà al seu ritme i la manera de manifestar-lo serà diferent segons la persona i les seves circumstàncies. Arribarà un dia en què tot prendrà un nou significat i descobrirem que som algú nou que s'ha reconstruït, que ha superat el dolor a través de l'amor. Si tu vols, podem acompanyar-te en aquesta travessia.

## QUAN DEMANAR AJUDA?

El dol no és cap malaltia i és normal sentir dolor, soledat i enfonsament, tristesa o 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 que et poden fer mal. ideació suïcida.



CONSELL  
COMARCAL  
DE LA  
SEGARRA

Servei de suport  
al dol de Ponent

**Recorda que no estàs sol.  
Si has perdut una persona estimada i  
necessites suport i assessorament,  
truca'ns per demanar informació.  
T'acompanyem**



**IMPREScindible cita prèvia  
973 501 503 – 639 610 603**



**info@suportaldol.org**



**www.suportaldol.org**



**Cervera: Consell Comarcal Segarra  
Passeig de Jaume Balmes, 3**

**Altres espais: Guissona-Tàrrrega.  
Balaguer-Mollerussa- Lleida.**



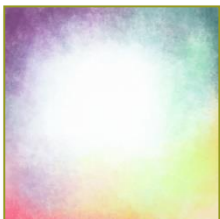


#suportaldol



### Acompanyament individual

L'especialista en dol atén les persones individualment oferint suport segons model IPIR: humanista, integratiu i relacional.



### Unitat especialitzada en dol gestacional i neonatal

Acompanyament individual i/o grupal per la mort del fill/a abans o poc després de néixer. Acompanyament al part en casos de mort perinatal.



### Biblioteràpia

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



### 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.



### 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.



### Teràpia grupal

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



### Accions comunitàries

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



### Formació a professionals

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



### GAM Professional i supervisió

Grup d'ajuda mútua per a professionals per compartir i elaborar els propis dols. Espai de supervisió de casos complexos.



### 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.