



EL GRUP DE DOL DE SABADELL ANTE EL ESTADO DE ALERTA

La muerte de un ser querido representa la experiencia más dolorosa de un ser humano, el dolor desgarrador de la pérdida, trae consigo uno de los mayores retos: **el DUELO**.

El duelo es la respuesta **Natural, Universal e Individual del ser humano** ante una pérdida con la que se ha construido un vínculo afectivo y cuya única función es la **Adaptación** a la nueva realidad y por tanto es un **Proceso Necesario e Imprescindible**.

A esta situación ya de por sí difícil se une, de forma inesperada y desconocida una pandemia sin precedentes provocada por un virus el **COVI-19** que ha generado una cantidad impensable de fallecidos, la gran mayoría de ellos en solitario en el ámbito hospitalario y residencias, por lo tanto, sin posibilidad de despedida ni ritual de acompañamiento por parte de familiares y personas cercanas, con todo el sufrimiento añadido que esta situación ya comporta.

Perder a alguien, es una experiencia que necesita ser compartida. El apoyo emocional recibido por esas personas cercanas, en estos primeros momentos es crucial, pudiendo dificultar o favorecer el proceso de duelo posterior, todo esto hace que no nos sintamos solos ante el dolor. También dependerá de los recursos y capacidad de aceptación de cada uno a la hora de afrontar estas circunstancias añadidas.

La naturaleza traumática de la muerte y la falta o limitación del apoyo social, están considerados como dos de los tres factores que prevén un duelo complicado y vemos que los dos están presentes en el duelo por **COVID-19**, el tercer factor, sería la vulnerabilidad previa es decir, aspectos internos.

Por lo tanto, los que se verán con más frecuencia serán los duelos de riesgo.

Los rituales de despedida, al mismo tiempo que la atención a la persona en duelo, facilita el drenaje emocional durante el difícil camino que habrá de recorrer y ayudan a expresar nuestros sentimientos ante la pérdida, a poner un poco de orden en el caos emocional que se genera y favorece la toma de consciencia del proceso de duelo. La cuestión es que este tipo de acciones, al tener una carga simbólica y emocional, permiten conectar con el dolor y ayudan a ir integrando lo que ha sucedido y cómo se está viviendo.

Otra opción sería, aplazar en el tiempo la ceremonia o ritual que nos hubiera gustado realizar, o buscar otra alternativa.

Es por todo ello por lo que podría ser importante asesorarse, buscar apoyo y prevenir un posible estrés **post traumático**.

EL GRUP DE DOL DE SABADELL y desde la experiencia de 17 años acompañando presencial y profesionalmente a personas en duelo, ofrecemos nuestro apoyo.

SOMOS UN EQUIPO FORMADO POR PERSONAS QUE HEMOS ELABORADO UN DUELO Y PSICÓLOGAS que de forma voluntaria, venimos realizando éste acompañamiento de forma grupal y que mientras dure el confinamiento será por vía telefónica u otro medio telemático para continuar después del aislamiento de nuevo en sesiones de grupo.

Tlf **648 18 40 18**

Email grupdedolsbd@gmail.com

www.grupdesuportaldoldesabadell.es

