

CÓMO AFRONTAR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO EN PERIODO DE COVID-19

EL DUELO ES UNA VIVENCIA HUMANA UNIVERSAL, PERO LA PARTICULARIDAD DE ESTA EXPERIENCIA DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO PUEDE HACER QUE SEA MÁS DOLOROSO Y QUE REQUIERA DE UNA ATENCIÓN ESPECIAL.

1 EL DUELO EN CONTEXTO DE COVID-19

A las emociones del duelo se añaden otras emociones provocadas por el confinamiento, por el aislamiento de personas significativas que puedan consolar, por la falta de rituales de despedida y por el sentimiento de culpa frente a la imposibilidad de acompañar los últimos momentos de la persona querida.

2 ¿QUÉ PUEDE PASAR EN LOS PRIMEROS DÍAS?

En el duelo las vivencias de irrealidad y de negación pueden ser normales, sobre todo cuando la muerte ha sido inesperada. También son habituales manifestaciones fisiológicas como dificultades para dormir o estados confusionales. Puede ser que la persona se sienta inundada de emociones como la impotencia o la rabia.

Todas estas situaciones son esperables y es necesario enmarcarlas como respuestas normales.

3 ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A LA PERSONA EN DUELO?

Durante los primeros días resultará útil ayudar a las personas a anclarse a la realidad desde actividades concretas, ir a la compra, ordenar la casa...

Conviene estar atento a los hábitos de autocuidado, como medidas de higiene personal, comer y dormir saludablemente. A nivel emocional ayudará una escucha activa y empática, dando espacio a todo lo que la persona en duelo quiera compartir.

4 ALGUNAS SUGERENCIAS

Respetar tiempo y las diversas formas de afrontamiento del dolor, como la negación (no es posible), la rabia desplazada (a profesionales, a políticos o hacia uno mismo) o la claudicación de la vida (me da igual todo).

No tomar decisiones importantes, es recomendable esperar un tiempo después del impacto y asegurar una adaptación a la nueva realidad antes de cambiar de vida.

5 CUANDO PEDIR AYUDA PROFESIONAL

Cuándo la persona se sienta desajustada de la realidad a menudo, cuando se desregula emocionalmente con intensidad o cuando siente que no es capaz cuidarse y cuidar a los que tenga a su cargo, entonces podemos hablar de un duelo complicado que requiere de un tiempo y acompañamiento profesional. Contacta con el servicio de orientación y acompañamiento ESPAI JOVE ASSISTENCIAL para más información.