

## Què és el dol?

El dol és una reacció física, social i psicològica davant la mort d'un ésser estimat. És una resposta natural i necessària, que ens permet **acceptar** la pèrdua i **adaptar-nos** a una nova realitat.

La mort d'una persona amb qui teníem un vincle emocional provoca un dolor profund i un impacte en les nostres vides, emocions i sentiments. La commoció i el procés que ha de seguir cada persona afectada per refer-se i assumir la pèrdua, és diferent. Per tant la reacció, la intensitat i la durada del dol són úniques per a cada persona.

Quan es tracta d'una mort per suïcidi, a tot el dolor s'afegeix l'estigma social i la incomprensió que l'envolta. Això pot fer que el procés de dol sigui més difícil de gestionar, més intens i durador.

Les persones que hem viscut o estem vivint un dol per suïcidi ens reconeixem com a **supervivents**. Els supervivents hem de fer front, no només a l'intens dolor de la pèrdua sinó també a la impossibilitat de trobar una explicació i un sentit als motius que van portar la nostra persona estimada a suïcidar-se, que estava en un estat de profund patiment i desesperació.



## Entitats de supervivents de Catalunya

Parlar i compartir amb altres persones que han passat per la mateixa pot ajudar-te. A Catalunya, les entitats de supervivents ofereixen orientació i suport a persones que estan vivint un procés de dol per suïcidi.

### Associació Catalana per a la Prevenció del Suïcidi (ACPS)

<https://acps.cat/>

✉ info@acps.cat ☎ 623 300 455

### Associació per a la Prevenció del Suïcidi i l'Atenció al Supervivent (APSAS)

<https://www.apsas.org>

✉ apsascontacte@gmail.com ☎ 699 861 164

### Després del Suïcidi - Associació de Supervivents (DSAS)

<https://www.despresdelsuicidi.org>

✉ info@dsas.org ☎ 662 545 199 📞 666 640 665

### Mans Amigues

<https://www.dsmansamigues.org>

✉ ds.mansamigues@gmail.com ☎ 722 188 404

## Què pots fer si necessites ajuda professional

Si d'aquí un temps les reaccions de dol no disminueixen, sents que empitjoren, o tens dificultats amb el teu dia a dia, contacta amb el teu centre de referència:

Més informació:



# DOL PER SUÏCIDI

Informació per a familiars  
i l'entorn proper





## Reaccions davant la mort per suïcidi

En els primers moments és freqüent experimentar **xoc, incredulitat, bloqueig emocional** (per exemple, no poder plorar), **confusió i negació** del que ha passat. Són reaccions per protegir-nos de l'impacte i del dolor. Podem percebre problemes d'atenció i memòria, al·lucinacions breus i distorsions cognitives.

També podem notar problemes físics, com alteracions de la gana i de la son, sensació de falta d'aire, palpitations, malestar a l'estómac i debilitat.

Emocionalment **podem sentir ràbia, culpa, ira, tristesa, vergonya, por i angoixa.**

Els supervivents tenim el risc de desenvolupar problemes de salut mental com ara depressió, addiccions, ansietat, estrès posttraumàtic i conducta suïcida. Per això és important que durant el procés de dol **puguem rebre suport** per part de familiars i de l'entorn i, en cas que sigui necessari, també de professionals sanitaris.

## Recomanacions

**Totes les emocions i sentiments són vàlids.**

Dona't temps per acceptar el que ha passat i elaborar la pèrdua.



**Busca suport en el teu entorn.**

Probablement no sàpiguen què dir-te ni com actuar, però compartir el que sents i el seu acompanyament i escolta poden ajudar-te.

Si el teu nivell de patiment és molt intens i no disminueix amb el temps, **busca atenció professional.**

Expressa les teves necessitats i demana ajuda per no sentir-te tant desbordat o desbordada en la teva vida quotidiana.


Si ets familiar o amic d'una persona que està patint un dol per suïcidi, **acompanya-la i escolta-la**, no la jutgis, permet que expressi el que està sentint, ofereix-te a ajudar-la en qüestions pràctiques. Fes-li sentir la teva disponibilitat i el teu suport.

## Recomanacions per a infants i adolescents

Per a les persones properes que han de comunicar aquesta pèrdua a un infant o adolescent, és recomanable fer-ho aviat i amb sinceritat. No és necessari proporcionar molts detalls sinó oferir informació gradualment i adaptada a la seva maduresa, evitant metàfores.

Troba un **espai de confiança** on pugui expressar emocions i preguntes, respectant les seves manifestacions de dol, i oferint suport emocional i físic, especialment en edats més primerenques, on poden sorgir **pors de solitud i inseguretat**. Els adolescents poden trobar **dificultats per expressar les seves emocions** i canvis sobtats de comportament, i és crucial estar oberts a escoltar-los i donar-los espai per elaborar el que estan sentint.

És important també implicar l'escola i altres recursos comunitaris per donar suport als infants i adolescents, ja que poden necessitar ajuda addicional per gestionar el seu dol i les seves emocions. **Si es considera que la situació és de risc, cal demanar ajuda professional.**



No estàs SOL.  
No estàs sola.