

Dolua

DOLUAREN PROZESUA

Pertsona maitatu baten galera pertsona batek izan dezakeen **esperientziarik zailenetako bat** izan ohi da, eta Covid-19ko pandemian gertatzen diren aparteko zirkunstantziek are bizipen zailago eta mingarriago bihurtzen dute.

Dolua maite den pertsona bat hil ondoren sortzen den **erreakzio emozionala eta fisikoa** da, eta **erantzun normala** da (ez gaixotasun bat). Pertsona batetik bestera alda daiteke; bakoitzaren nortasunaren, aurre egiteko baliabideen eta heriotza gertatzen den inguruabarren arabera, besteak beste.

Zenbait adituk iradokitzen dute **hainbat etapatan** emozio, sentimendu edo sentsazio desberdinak esperientzatzen direla. Hasiera batean, zenbait emozio aldakor izaten dira, hala nola **ezintasuna, amorrua, antsietatea edo tristura**, edota harridura edo irrealtasun sentsazioa, bizitakoa **amets bat balitz bezala**. Emozio horiek biziagoak izan daitezke isolamendu eta ziurgabetasun une hauetan.

Era berean, **galdera asko** sortzen zaizkigu, eta horietako asko oso zailak dira **erantzuten** (adibidez, saihestu al zitekeen? Eta egin izan banu ...? Bakarrik sentitu ote da? Askok sufritu al du? Eta abar). Galdera asko erantzunik gabe geratuko dira, eta hori onartzeri iristea alderdi zaila izan ohi da, nahiz eta errekonferazio prozesuan beharrezkoa izan.

Pandemiak ezarritako zirkunstantziek aldaketa garrantzitsuak ekarri dituzte maite ditugun pertsonen zaintzan eta haiei agur egiteko moduan, eta horrek guztiak eragin negatiboa du doluaren ohiko garapenean, baita gure **agur-errituetan** ere (gaubeilak, hiletak, etab.). Horiek funtsezkoak dira dolua osasungarria izateko; izan ere, laguntza emozionala eta minaren onarpen soziala eskaintzen dute, eta horiek oso beharrezkoak dira.

DOLUAREN PROZESU OSASUNTUA HASTEKO JARRAIBIDEAK:

Doluaren prozesua ez da erraza izaten, ezta azkarra ere, eta komeni da **denbora ematea (pertsona bakoitzak berea behar du)** etapak egin eta galera onartzeko eta harekin osasuntsu bizitzea ahalbidetuko duen errekonferazio batera iristeko. Une honetan, bereziki garrantzitsua da norbere buruarekin eta besteekin **ulerkorrak izaten saiatzea** eta ulertzea egoerak gainditu egin dituela pertsona askoren gaitasunak eta aurreikuspenak, agian gurea ere bai, eta errealitate hori onartzeak indartuta ateratzen lagunduko digula. Hauek dira, une honetan, zuretzat lagungarriak izan daitezkeen jarraibide batzuk:

1. Agur errituak:

Komeni da erritual horiek mantentzen saiatzea, nahiz eta egungo egoerara egokitua izan.

- **Agur pertsonalak:** maite duzun pertsonari agur esateko ekitaldi pertsonalen bat egitea oso lagungarria izan daiteke. Adibidez, gutun bat idaztea nola sentitzen zaren azalduz, marrazki bat, helburu pertsonalak dituen "oroitzapenen kutxa" bat sortzea, edo zure etxean leku bat aukeratzea hura gogoratzeko, argazki, kandela edo objektu pertsonalekin. Behar duzunean bertara hurbildu ahal izateko eta sentitzeko espazio bat, agian pertsonarengana jotzeko eta zure emozioak adierazteko.

- **Urrutiko agur kolektiboak:** posible da urrutiko agurrak edo agur sinbolikoak egitea, kontaktu fisikoaren ordez birtuala erabiliz. Adibidez:

Zeremonia edo topaketa birtuala: baliagarria izan daiteke pertsona esanguratsuen topaketa bat online plataformen bidez programatzea (WhatsApp, Zoom, Skype, etab.) eta pertsona bakoitzari espazio bat eskaintzea hildako senideari buruz nahi duena partekatzeko (oroitzapen bat, poesia bat, musika-pieza bat, argazki bat, etab.).

Dolua

Sare sozialak baliatzea (Facebook, WhatsApp, etab.): agur edo omenaldi publiko bat partekatu dezakezu zure kontaktuekin, eta babesa adierazteko aukera eman.

2. Nork bere burua zaintzeko jarraibideak:

Indarberritzea errazteko, garrantzitsua da norberaren burua zaintzeko jarraibide hauek betetzen saiatzea

- Saiatu **atseden hartzen eta behar adina jaten**. Ordutegi osasungarri eta ordenatuekin. Ahalegindu saihesten alkohola edo kafea bezalako estimulazailak gehiegi ez hartzen. **Ez utzi zeure burua**. Saiatu norberaren eta etxeko higie-neoak mantentzen.

- Saiatu **epe laburreko helburuetan zentratzen**, eta planifikatu egunerokotasuna helburu erraz eta lorgarriekin. Kontuan izan zeure burua oso une latza igarotzen ari dela, eta kosta egin ahal zaizu argi pentsatzea. Uneotan, saihestu erabaki garrantzitsuak hartzea.

- Saiatu erregularitasunez **jarduera fisikoren** bat egiten (**ariketa lotura**). Antsietatea gutxitzen eta hobeto atseden hartzen lagunduko dizu. Adibidez, etxetik ibiltzea, dantza egitea, ariketen taulak egitea, eta abar.

- **Erlaxatzeko teknikaren** bat praktikatu (**erlaxatzeko lotura**). Baten bat ezagutzen baduzu (arnasketa, muskulu-erlaxazioa, etab.), erregularitasunez egin.; ezagutzen ez baduzu, beste une batzuetan lagungarri izan zaizun erlaxatzeko beste modu osasungarri batzuekin proba dezakezu (adibidez, musika entzutea, dantza egitea, ariketa egitea...).

- Saiatu **beste pertsona batzuekin harremanetan egoten**.

Batzuekin errazagoa izango zaizu emozio zailak partekatzea. Haiekin hitz egin behar duzula sentitzen baduzu, ez itxaron hauek deitu arte; aurea hartu, deitu eta azaldu nola zauden.

Bakardade-uneak ere behar ditzakezu; azaldu iezazazu bizi zaren pertsonen eta har ezazu denbora hori zuretzat, baina saiatu ez isolatzen.

Doluminen mezu asko jasotzen badituzu eta itota sentitzen bazara, eskatu laguntza zurekin bizi diren pertsonen, edo aukeratu egunean une jakin bat horiek berrikusteko.

- **Zure sentimenduak adierazten eta haiekin konektatzen** lagunduko dizuten formulak bilatu. Adibidez:

Egunero denbora bat hartu hildakoarekin gogoratzeko eta zure emozioak adierazteko, intimitate-eta lasaitasun-ingurune batean.

Idatz itzazu zure sentimenduak, pentsamenduak eta oroitzapenak.

Sormen-jardueraren bat egin, poesia, pintura edo musika, adibidez.

- **Informa zaitez** dolu-prozesuaz, eta saia zaitez egoera horretan egon diren **beste pertsona batzuen esperientzia ezagutzen**. Badira online bidezko hainbat laguntza-talde, eta laguntza eman ahal dizute.

- Gai sentitzen zaren heinean, saia zaitez **etxean ondo sentiarazten edo entretenitzen zaituzten jarduerak berriz egiten**

LAGUNTZA PROFESIONAL NOIZ ESKATU:

Kontuan izan jarraibide hauek orokorrak direla, eta ez dituztela ordezkatzeko ez terapia bat, ez profesional batek kasu jakin baten aurrean egin ditzakeen banakako gomendioak.

Komeni da zure familia-medikuarekin kontsultatzea kasu hauetan:

- Ondoez handia duzu, eta horrek eragozten dizu eguneroko jarduerak egitea.

Dolua

- Ezin duzu behar adina jan edo lo egin
- Gertatutakoari buruzko pentsamendu errepikorrak dituzu, kontrolatu ezin dituzunak
- Isolatuta zaude
- Botiken, alkoholaren edo beste droga batzuen kontsumoa handitu duzu
- Ez duzu hobekuntzarik nabaritzen, denbora igaro arren
- **Suizidioari buruzko ideiak badituzu, lehenbailehen kontsultatu behar duzu.**

Edozelan ere, zalantzaren bat izanez gero hobe da beti zure medikuari galdetzea.