

Orientacions de la Taula de Salut Mental als mitjans de comunicació per parlar de les morts, el dol i la pèrdua en temps de COVID-19

**Grup de Treball Acompanyament al Dol
Novembre de 2020**

**taula
salut
mental**

**Ajuntament de
Barcelona**



Introducció

El paper dels mitjans de comunicació durant la pandèmia de la COVID-19 està sent doblement important: d'una banda, informant la població de les mesures que ens protegeixen i les novetats científiques i legals que poden alterar les nostres rutines pel bé individual i comú i, d'altra, com a element d'entreteniment i divulgació que ens acompanya en moments on les trobades entre persones es fan menys infreqüents.

Així, en un moment on els mitjans adquireixen tant de protagonisme i moltes persones perden éssers estimats en un moment emocional ja per si mateix delicat, des del Grup de treball d'acompanyament al dol de la Taula de Salut Mental de l'Ajuntament de Barcelona, hem volgut, amb la col·laboració del Col·legi de Psicologia de Catalunya (COPC) i el Col·legi de Periodistes de Catalunya, facilitar un recurs als mitjans de comunicació perquè puguin abordar temes com la mort, el dol i la pèrdua de persones estimades de forma el més útil i benèfica possible per a la població en aquests difícils temps de pandèmia i confinament.

Aquesta guia s'adreça a professionals dels mitjans de comunicació de diaris, revistes, ràdio, televisió i web que, entenent el seu importantíssim rol, vulguin cuidar les comunicacions sobre la pèrdua i el dol més que mai, tot incorporant nous coneixements i una nova sensibilitat en la seva manera de dir i escriure que contribuiran importantment a acompanyar, ajudar emocionalment i aportar eines a les persones que les llegeixen, veuen i escolten.

Grup de treball d'acompanyament al dol

Taula de Salut Mental

Ajuntament de Barcelona

A què podeu ajudar els mitjans de comunicació?

El vostre paper pot marcar una gran diferència en la manera de percebre, reaccionar i actuar del vostre públic davant la mort, les pèrdues i el dol durant la pandèmia:

1. Podeu facilitar que les persones que estan fent front a la pèrdua d'éssers estimats prenguin consciència de les **implicacions emocionals**, totalment naturals i comprensibles, de la situació que estan vivint, el que pot reduir una part del seu estrès. *(Vegeu punt 1, pàgina 3).*
2. Podeu difondre les **recomanacions dels experts** per al benestar emocional de les persones en aquesta difícil situació, el que pot ser un primer pas cap a un alleujament o solució. *(Vegeu punt 2, pàgina 4).*
3. Podeu ajudar a crear una **cultura ciutadana de suport i atenció**, facilitant orientacions sobre com podem acompanyar les persones del nostre entorn proper que estiguin passant per aquesta situació. *(Vegeu punt 3, pàgina 5).*
4. Podeu donar visibilitat i normalitat a altres maneres (virtuals, íntimes) de celebrar **rituals d'acomiadament i dol** que respectin les recomanacions higièniques i de distància social. Suggestir alternatives pot evitar que algunes persones no s'acomiadin ni trobin un espai on expressar els seus sentiments per la persona que han perdut quan més ho necessiten. *(Vegeu punt 4, pàgina 6).*
5. Podeu ser el principal agent difusor dels diferents **recursos de suport** disponibles per a la població, com grups de suport, telèfons d'ajuda o enllaços a publicacions i serveis específics, entre d'altres. I podeu reduir l'impacte negatiu de les males notícies a l'ànim de la població acompanyant les peces amb aquests recursos d'ajuda o recomanacions d'experts que facin visibles les possibles vies de solució. *(Vegeu punt 5, pàgina 7).*

1. Per què és tan important com abordem les pèrdues i el dol? Què cal evitar?

Els i les professionals tant del periodisme com de la salut mental saben molt bé que les paraules, els silencis i la manera de comunicar i abordar un tema marquen la diferència pel que fa a com es rep, processa i reacciona a aquesta informació. Més encara quan el tema en qüestió és la mort i es tracta en un context d'alarma sanitària.

Així doncs i donat que la dimensió emocional de l'ésser humà és cabdal pel seu benestar, caldrà evitar en primer lloc obviar-la, amagar-la o, en definitiva, no donar-li el lloc que mereix en moments tan delicats. Algunes recomanacions que poden ajudar:

- **No quedar-s'ho a dins.** Si ho necessites, parla'n. Treu la pena. Dona't permís per sentir. Inclús si no és possible celebrar un funeral de manera tradicional o amb la gent que necessaries que hi fos al teu costat, el dol és un procés inevitable i hauràs de trobar alternatives que et permetin elaborar-ho, malgrat tot.
- **No jutjar la manera de sentir i expressar dels altres.**
- **No tractar d'ocultar als altres la teva angoixa** per a no angoixar-los. No perdís les més valuoses eines que tenim per a poder recuperar-nos d'una pèrdua: una bona comunicació, un espai i unes persones amb les quals podem plorar i parlar lliurement de la mort, el dolor, l'absència, l'angoixa, l'enyorança, etc.
- **Evitar “animar” els altres amb frases** que a) suggereixin no expressar sentiments com “No ploris” o “No t'enfadis”, b) demanin ser més fort del que la persona pot sostenir com “Ara has de ser fort” o “Tu ho pots superar”, c) intentin esmorteir el dolor amb substitucions com “Tens una família/feina/filla que omple de sentit la teva vida” o d) demanin resignació com “És el millor que li podia passar” o “És llei de vida”.
- **Centrar la comunicació en el que és possible fer ara** (no en el que no es pot fer), augmentar les afirmacions positives i minimitza les negatives.

2. Recomanacions per al benestar emocional de les persones

Algunes recomanacions generals davant el dol elaborades pel COPC que podeu difondre o fer servir com a coneixement de fons a les peces periodístiques relacionades amb aquest tema són:

- **Acceptar que cada persona viu la pèrdua de manera diferent.**
- **Intentar parlar amb naturalitat** del tema, permetent-te expressar sentiments i emocions.
- **No jutjar la manera de sentir i expressar dels altres**, i assegurar-te que tothom sap que pot comptar amb tu quan ho necessiti, i viceversa.
- **Donar valor al fet d'estar amb les persones que estimes**, física o telemàticament, i poder donar-vos suport entre vosaltres, les persones que segurament més compartiu la pèrdua.
- Malgrat que el dol és un procés natural, **valorar [contactar amb professionals especialitzats/ades en dol](#)** que et puguin ajudar telemàticament en aquest moment. Sobretot si experimentes: pensaments intrusius sobre la mort, sentiments de culpabilitat, sentiments de bloqueig o no sentir res, si passats uns mesos de la pèrdua no en pot parlar sense un aclaparament de sentiments, o si la no-superació de la pèrdua et provoca dificultats en la teva vida quotidiana.

I pel que fa als infants...

- **Explicar-los la veritat** del que ha passat, emprant la paraula mort sense eufemismes. Si diem “S’ha mort” en comptes de “Se n’ha anat”, “Ens ha deixat”, etc., evitarem donar peu a falses expectatives de retorn.
- **Utilitzar un llenguatge senzill i apropiat** a l’edat de l’infant, evitant explicacions complicades o que estimulin les seves fantasies i concepcions equivocades de la mort, facilitant en la mesura del possible la seva participació, sempre que aquest vulgui, en la pena familiar i en els ritus associats.
- **No mentir.** Si no tens una resposta concreta, no tinguis por de reconèixer-ho. No parlis més enllà del nivell de comprensió de l’infant.
- **Fer que li quedi molt clar que no és culpa seva.** Pot semblar obvi però pels menors no sempre ho és.

3. Com acompanyar les persones de l'entorn proper que estiguin passant per aquesta situació?

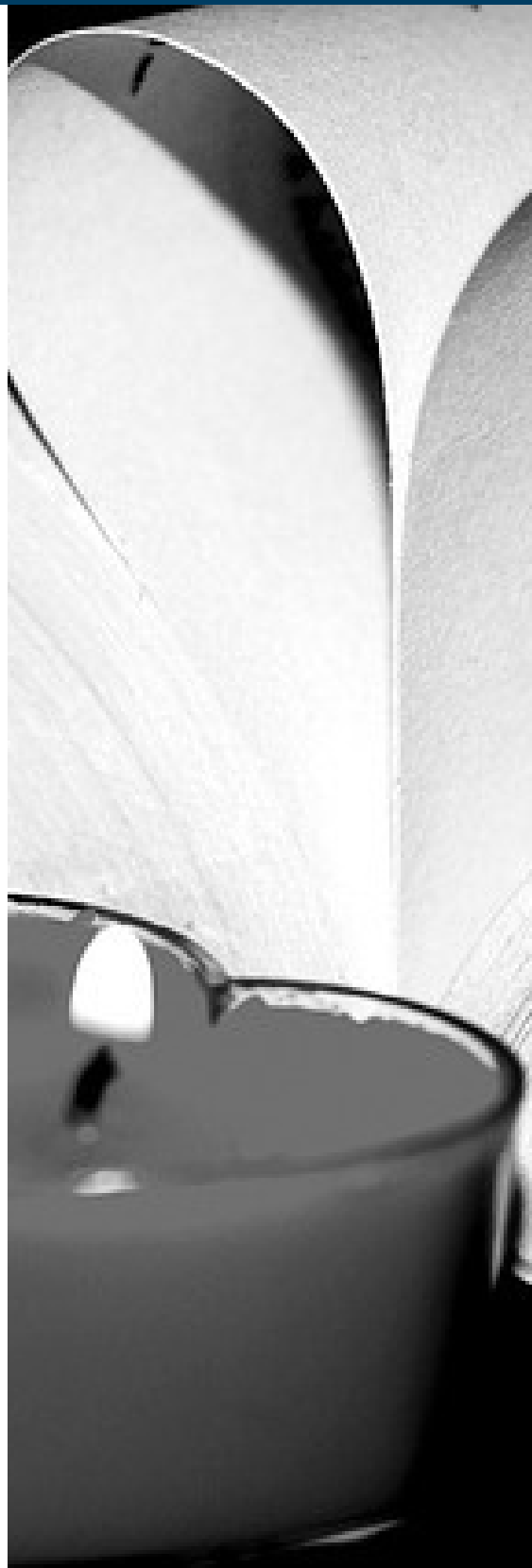
A l'hora d'escriure o parlar sobre com ajudar a les persones del nostre voltant que travessen una situació de dol, pot ajudar tenir en compte i/o difondre els següents consells:

- Davant una persona que ha patit una mort recent, **cal escoltar més que no pas parlar**. Hi ha molt poques persones que es prenguin el temps necessari per a escoltar les preocupacions més profundes d'un altre individu. Sigues una d'elles.
- **Ser-hi present** per compartir moments difícils o per distreure quan calgui.
- **Prendre la iniciativa** en les trucades i trobades (en aquests moments ajornant les de tipus presencial) i mantenir-les al llarg dels mesos següents.
- **No dir a l'altre què ha de fer**. Confiar en els seus recursos.
- **Evitar obligar la persona a assumir un paper** amb frases com “Ho estàs fent molt bé”. Deixa que la persona pugui tenir sentiments pertorbadors sense tenir la sensació que ens està defraudant. Obre portes a la comunicació i, si no saps què dir, pregunta “Com estàs avui?” o “He estat pensant en tu. Com t'està anant?”.
- **Preguntar-se (i preguntar-li) què necessita** l'altre, tenint en compte com és, no què necessaries tu en el seu cas.
- **Ser pacient** amb la història de la persona que ha sofert la pèrdua i permet-li comprar els seus records del ser estimat. Així fomentaràs una continuïtat saludable en l'orientació de la persona a un futur que de sobte ha quedat transformat.
- **Anar amb compte amb frases estereotipades** com ara “Sé com et sents”, “Et passarà en un temps”, “Aguanta el tipus”, “Sigues valent/a”, “El temps ho cura tot”, etc., perquè no ajuden a la persona afectada, i fins i tot poden ferir-la o desconcertar-la. Si realment no et veus capaç de dir res significatiu o oportú, el millor és el silenci o el contacte físic (quan es pugui oferir de forma segura).
- **Cultivar els records positius** viscuts al costat de la persona desapareguda.
- **Intentar mobilitzar recursos comunitaris**, com ara una xarxa de veïns, amics o un equip assistencial que també puguin acompanyar a la persona en dol, sense deixar d'estar atents a la possible necessitat d'ajut professional.

4. Com celebrar rituals d'acomiadament i record segurs?

En moments de confinament o en els quals l'estat d'alarma faci difícil celebrar els rituals habituals d'acomiadament (enterrament, missa, vetlla...), podeu fer menció a les vostres peces dels següents suggeriments:

- Malgrat no poder celebrar una cerimònia “normal”, sí hi haurà la possibilitat de **celebrar una cerimònia a casa**, tu sol/a o amb les persones que hi esteu. Establiu un dia i una hora per fer-la, i utilitzeu el que us calgui: fotos, espelmes, una petita lectura o poema...
- **Valorar la possibilitat que altres persones** que no estiguin a casa vostra puguin seguir la cerimònia en directe **per telèfon o videoconferència**.
- **Recórrer al simbolisme**. Si cal, fes alguna rèplica simbòlica del que a aquesta persona li hagués agradat com a comiat. Per exemple, si li agradaven les roses, pots posar-ne una de paper sobre la seva fotografia.
- Recordar que, quan el confinament acabi, sempre tindreu l'opció de **celebrar la cerimònia** que la persona mereixia, encara que sigui **amb un temps de retard**.



5. Recursos de suport

Pàgina dedicada al dol i la pèrdua del Cabàs emocional. Ajuntament de Barcelona.

<https://ajuntament.barcelona.cat/sanitat/ salut/ca/canal/dol-i-perdua>

Guia Recomanacions per afrontar la mort d'una persona estimada durant el confinament per l'epidèmia de COVID-19. Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15309/v/Recomanacions%20per%20afrontar%20la%20mort%20d%E2%80%99una%20persona%20estimada%20durant%20el%20confinament%20per%20l%E2%80%99epid%C3%A8mia%20de%20COVID-19.pdf?tm=1585304549

Grups de suport al dol a la ciutat de Barcelona:

- dels Punts d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD) https://ajuntament.barcelona.cat/eixample/ca/noticia/els-piad-organitzen-grups-de-suport-i-de-dol-per-la-covid-19_948089
- d'AVES http://www.bcn.cat/barcelonainclusiva/ca/fitxa_aves-grup_de_dol_76.html

Pàgina amb informació i recursos sobre el dol en fills i filles. Generalitat de Catalunya.

<http://ensenyament.gencat.cat/ca/arees-actuacio/families/ajudem-fills/dol/>

Pàgina amb informació i recursos sobre el dol en l'alumnat. Generalitat de Catalunya.

<http://xtec.gencat.cat/ca/recursos/orientacions-atendre-emocions-alumnat/dol-i-perdues/>

Guia Afrontament del dol en la infància i l'adolescència en el context de la pandèmia de la COVID-19. Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/gestio-dol-infants-adolescents.pdf

Directorí de professionals de Catalunya experts en dols i pèrdues (seleccionar “Dol” a la casella “Motiu de la demanda”). Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

<https://www.copc.cat/ventanilla-unica/directorio-profesional/pag/1>