



*Servei d'acompanyament en  
el dol per la pèrdua d'una  
persona estimada*

*Sessions individuals i grupals amb  
especialistes en l'atenció i suport al dol*

**Reserva cita prèvia:**



639610603



info@suportaldol.org



Carrer Joan Burniol, 3



---

## Què és el dol?

*La resposta psicològica i emocional per la pèrdua i separació total e irreversible, d'algú o d'alguna cosa significativa per a nosaltres. Cada persona afronta aquesta situació d'una manera diferent. El dol és un camí que es recorre personal i interiorment. No hi ha un temps concret per fer-lo, la seva durada és molt variable, si bé és cert que és canviant i va evolucionant. El dolor i el desconcert dels primers moments dóna pas, amb el temps, a un estat en què ens anem aproximant de nou a la vida.*

*Cadascú ho farà al seu ritme i la manera de manifestar-lo serà diferent segons la persona i les seves circumstàncies.*

---

## Simptomatologia bàsica

**Sensacions físiques:** *Buït a l' estómac, opressió en el pit, respiració entretallada, cansament, falta de coordinació major propensió a caure malalt.*

**Emocionals:** *Tristesa, enuig, culpa, ansietat, por.*

**Cognitius:** *Manca de concentració i atenció, pensaments confusos.*

**Conductuals:** *Insomni, manca d'apetit, aïllament, desinterès, hiperactivitat.*

**Socials:** *Dificultat per establir relacions, inseguretat.*

**Espiritualitat:** *Pèrdua de fe, dubtes del sentit de la vida, la raó de l' existir.*

---

## Quan demanar ajuda?

*Seria convenient demanar assessorament a un professional especialista en dol, si la persona es troba en situacions com ara:*

- *Sentiments forts de culpa.*
- *Abatiment extrem, estat molt depressiu.*
- *Agitació prolongada, ansietat, sensació de descontrol.*
- *Símtomes físics, com a forts dolors en el pit o pèrdua de pes important que poden amenaçar el benestar físic.*
- *Ràbia descontrolada.*
- *Incapacitat de funcionar al treball o seguir la rutina de la vida diària.*
- *Abús de substàncies, com alcohol o altres drogues.*
- *Conductes autolítiques ideació suïcida.*