

El dol en la adolescència en el context del COVID-19

La adolescència

La adolescència és una etapa de canvi en la què existeixen grans canvis físics, cognitius i emocionals en els què es busca una major independència i autonomia a la vegada que es configura la imatge de si mateix, del seu entorn i del món. Per tot això, el dol en la adolescència sol ser diferent que en adults i nens.

El dol en la adolescència

La mort d'un ésser estimat en la adolescència serà significativa degut a que és una etapa de gran vulnerabilitat per tots els canvis i ajustos què implica.

Sovint apareix la culpa i el remordiment perquè la relació amb la persona què ha mort no hagi estat la millor que haguessin pogut tenir. A vegades l'adolescent rebutja parlar amb adults i prefereix compartir les seves emocions amb el seu cercle d'amics íntim.

Particularitats del dol per COVID-19

El dol tindrà una intensitat major o menor depenent del grau d'intimitat i vinculació amb la persona què ha mort, el tipus de relació que existia, les circumstàncies de la mort i la possibilitat de poder-se acomiadar de la persona estimada. El context del COVID-19 està generant morts súbdites sense possibilitat d'acomiar-se, circumstància que fa que el dol encara sigui més dolorós.

Com comunicar la mort d'un familiar

- Què:** explicar la mort definitiva i motiu de la mort de la persona estimada
- Qui:** la persona amb la qui tingui major vincle
- On:** en un lloc íntim, confortable i segur per ell
- Quan:** lo abans possible presencialment
- Com:** de forma honesta, clara i concisa. Respectant el seu espai a la vegada que ens mostrem disponibles per respondre les seves preguntes.

Reaccions normals en l'adolescència quan hi ha la mort d'una persona estimada

- Commoció i confusió
- Tristesa i plors de forma sobtada
- Irritabilitat i menor tolerància a la frustració
- Alteracions en el son: insomni, malsons o hipersòmia.
- Queixes somàtiques: mal de cap/panxa/muscular, mareig, opressió en el pit.
- Por a que es produeixin altres pèrdues.
- Dificultat per a separar-se de la família per por a què hi hagi altres morts.
- Rumiar fantasies de reunió amb la persona estimada.
- Sentiments de culpa ja sigui pròpia o culpar a algú del què ha passat.
- Ira, enuig, retrets i recriminacions als altres del què ha passat.
- Augment de la inquietud psicomotriu o augment de la fatiga
- Dificultats d'atenció, concentració i memòria i dificultats en el rendiment acadèmic

