

El dol normal i el dol patològic en els nens i adolescents

Com recuperar la normalitat? Què fer un cop ens hem acomiadat?

El què més ajuda als nens i adolescents davant la pèrdua d'una persona estimada és **recuperar la normalitat**, en la mesura del possible. Després d'assistir al ritual d'acomiadament de la persona que ha mort és convenient recuperar la normalitat com abans (una setmana aproximadament), retornant a les activitats i el funcionament previ de la família. El més probable és que el nen vagi prenent consciència de l'absència de la persona que ha perdut quan torna a la seva vida anterior. En aquest sentit, és important mostrar-nos disponibles a parlar i a recordar a la persona que hem perdut sempre que el nen ho necessiti, especialment al principi, però sense fer que aquesta pèrdua es converteixi en el centre de les nostres vides.

Dol complicat: factors predisponents

- **Factors de vulnerabilitat:**

S'ha de tenir una especial **vigilància amb entorns que siguin de risc** pel desenvolupament normal del dol en la infància:

- Escàs suport familiar i/o d'amistats.
- forma inadequada de reaccionar del progenitor supervivent (negar l'expressió de les emocions, minimitzar la pèrdua, centrar-se exclusivament en la pèrdua...).
- personalitat prèvia del nen (característiques d'instabilitat emocional).
- mort del familiar després d'una malaltia llarga o de forma sobtada.

- **Signes d'alarma:**

En el procés normal d'un nen/adolescent es freqüent que pugui experimentar reaccions emocionals i canvis conductuals transitoris i normals davant la pèrdua. Aquestes reaccions progressivament han de disminuir possibilitant que el nen/a o adolescent retorni a la seva vida. És important en aquests moments que un adult de la seva confiança ofereixi el suport necessari. No obstant, **quan aquestes reaccions emocionals i canvis conductuals apareixen de forma molt intensa i/o es mantenen o incrementen en el temps, més enllà de les primeres setmanes, es recomana consultar amb un especialista de salut mental.**

