

Consells per afrontar un procés de dol



Expressa les emocions.
Et pot ajudar escriure, dibuixar, compartir fotografies, etc.



Deixa't acompanyar
pels amics i la família.



Fes exercici físic.
No et quedis al llit/sofà.



Decideix i prepara el ritual de comiat.



Segueix una alimentació equilibrada.
Pots delegar la preparació dels aliments.



Evita hàbits tòxics,
ja que poden retardar l'expressió de les emocions.



Proposa't objectius a curt termini.
No prenguis decisions importants. No et jutgis.



Dorm bé i tingues cura del teu cos.



Comparteix l'experiència amb persones que hagin viscut una situació similar. Si veus que et sobrepassa, demana ajuda.