

Consells per afrontar la pèrdua d'una persona estimada



Deixa't acompanyar pels amics i la família.

Procura't un ambient acollidor.



Decideix i prepara el ritual de comiat.

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

Expressa les emocions.

Et pot ajudar: escriure, dibuixar, compartir fotografies, etc.



Fes exercici físic; no et quedis al lit.

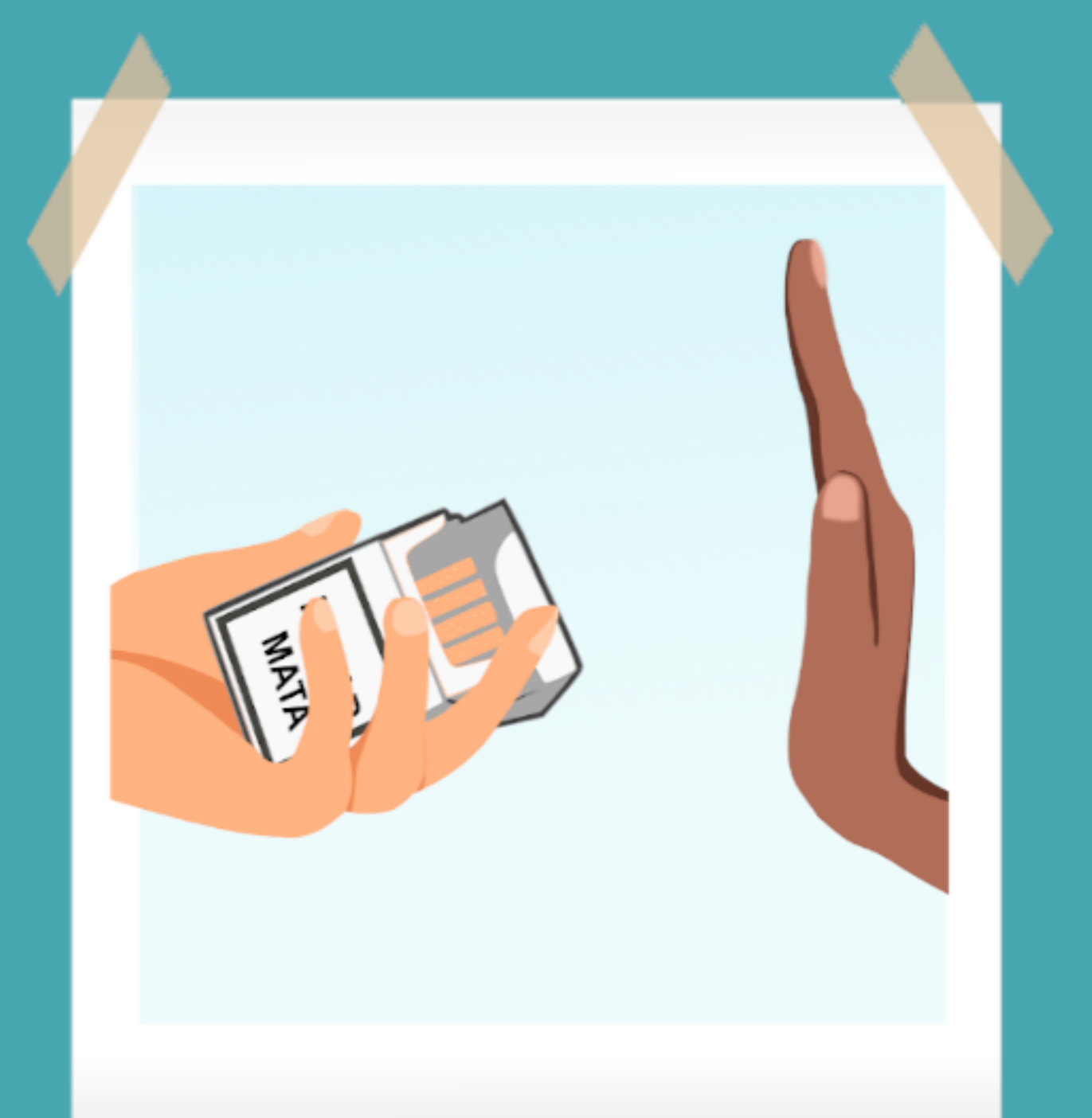
Dorm bé i tingues cura del teu cos.



Segueix una alimentació saludable i respecta els 4 àpats.

Pots delegar la preparació dels aliments.

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



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