

 **Associacions a Lleida**


### Servei de suport al Dol de Ponent

**Què ofereixen?** Sessió d'acollida i les dos primeres sessions individuals gratuïtes. Sessions de grup de suport.

 639610603  
679725357


 [info@suportaldol.org](mailto:info@suportaldol.org)


 <https://www.suportaldol.org>


 Avinguda Rovira Roure, 14-16, 6D, 25006,  
Lleida

### Grups d'Acompanyament al Dol de Lleida

**Què ofereixen?** Sessions individuals. Grups per a adults, infants, adolescents i joves. Servei gratuït.

 649343574

 [info@dol-lleida.org](mailto:info@dol-lleida.org)

 <https://dol-lleida.org/es/>

# Programa d'atenció a la postvenció del suïcidi



## Atenció als supervivents

El Pla de Prevenció del Suïcidi de Catalunya (PLAPRESC) estableix la postvenció i el suport a la família i altres supervivents d'una mort per suïcidi com una línia d'actuació prioritària.

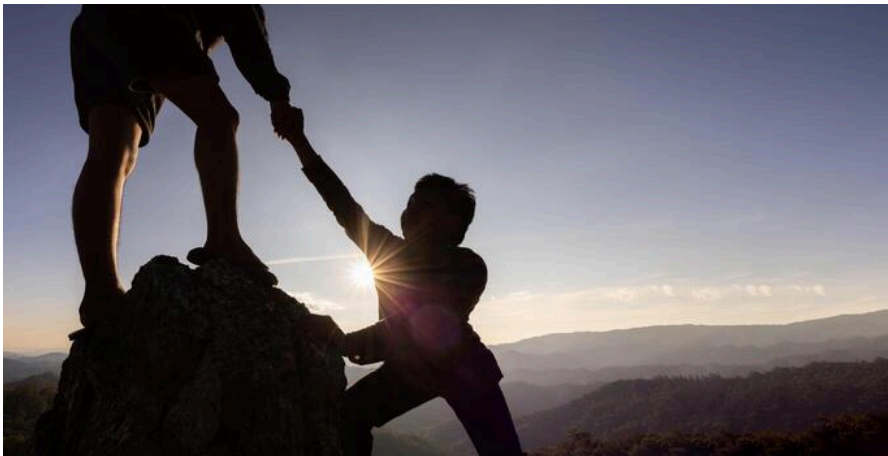
**Postvenció és el conjunt d'intervencions que s'ofereixen a una persona després d'un esdeveniment traumàtic com és el cas d'un suïcidi.**

Un suport adequat pot ajudar a elaborar el procés de dol.

## Objectiu

Informar sobre el suïcidi, el procés de dol i l'impacte de la pèrdua.

Oferir acompanyament i suport segons les necessitats.



## Dol

- Resposta natural i necessària davant una pèrdua.
- Funció adaptativa per acceptar i integrar la nova realitat.
- Canvis emocionals i conductuals.
- Procés individual i diferent en cada persona.

## Dol per suïcidi

- Mort traumàtica i sobtada amb estigma social.
- Reaccions intenses (xoc, incredulitat, "per què?").
- Predomini d'ira, por i sentiments d'abandonament.
- Possible culpabilització (cap a un mateix, l'entorn o el difunt).

## Recomanacions

- Dona't temps per acceptar i elaborar la pèrdua.
- Busca suport i comparteix el que sents.
- Acompanya sense jutjar, escolta i ajuda en el dia a dia.

### Infants i adolescents

- Explica la pèrdua amb sinceritat i adaptada a l'edat.
- Facilita un espai segur per expressar emocions.
- Respecta els seus temps.

## On demanar ajuda?

- Entorn familiar / persones de confiança
- Atenció Primària
- Professionals de referència de Salut Mental
- Associacions de suport al dol