

BUONE PRATICHE

Distretto di Sanluri

Sportello di Elaborazione del Lutto

Il Servizio: Lo Sportello di Elaborazione del Lutto si integra con le attività svolte dal Punto Unico di Accesso, l'Unità di Valutazione Territoriale e le Cure Domiciliari Integrate. Il lutto è uno stato emotivo che caratterizza la vita di ognuno di noi, riferito principalmente alla morte di una persona cara. Il senso di vuoto psichico, emotivo e fisico determina spesso un profondo stato di confusione, tale da far sì che la persona si trovi senza più punti di riferimento. L'elaborazione del lutto prevede fasi diverse partendo dalla negazione della perdita, passando attraverso uno stato di accettazione in cui la morte viene ammessa, per arrivare infine alla reale separazione e al saluto definitivo. Lo Sportello è aperto a coloro i quali si trovano a dover affrontare la perdita di un proprio caro per malattia o per morte improvvisa.

Attività: L'elaborazione del lutto consiste nel rendere reale al proprio interno ciò che è già avvenuto all'esterno. Nel chiedere di raccontare la propria storia, si chiede a questa persona, in realtà, di mostrarsi, di spiegarsi a se stessa. Spesso è necessario rassicurare sulla normalità del dolore e delle sensazioni che sono connesse alla perdita. Lo psicologo incoraggia la persona che ha di fronte a vivere pienamente il dolore e le reazioni alla scomparsa del proprio caro in modo tale da permettere a colui che ha subito la perdita di rientrare nella pienezza della propria progettualità e del suo rapporto con il mondo. Il percorso prevede stati emotivi intensi e contrastanti, ma fondamentali al fine di mantenere il proprio equilibrio psichico e, contemporaneamente, poter raggiungere un reale contatto emotivo con la perdita subita, in modo tale da poterla affrontare, metabolizzare e superare.

Tempi e modalità: La durata dell'intervento è variabile, in alcuni casi un solo colloquio è sufficiente a rassicurare i familiari della normalità delle emozioni che stanno vivendo; più spesso sei o otto incontri rappresentano il tempo adeguato per monitorizzare un regolare decorso dell'elaborazione del lutto. Lo Sportello è operativo tutti i giorni dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00 e il martedì pomeriggio dalle 15.00 alle 17.00; per poter richiedere un colloquio è necessario un primo contatto telefonico nel quale ci si accorda per il primo appuntamento. I recapiti telefonici sono i seguenti: Dott.ssa Barbara Corrias (070 9359556- 346 5840550), presso il Punto Unico di Accesso, Ala C (ultima porta a destra).

Buone Pratiche: Dopo la morte del coniuge circa un terzo dei familiari evidenzia un declino fisico o mentale tale da richiedere un intervento medico. Si riscontrano in percentuale maggiore disturbi d'ansia, alterazioni del sonno, dell'appetito e della concentrazione, l'evento luttuoso può scatenare qualsiasi patologia psichiatrica; una depressione clinica è stata documentata nel 47% dei vedovi durante il primo anno, mentre alcuni sintomi ipocondriaci tendono a somigliare ai sintomi della malattia di chi è morto. L'obiettivo che questo servizio si sta ponendo è quello di prendere in carico il paziente e la sua famiglia prima del lutto vero e proprio in modo da poter vivere insieme la fase del cosiddetto "lutto anticipatorio" e prevenire quindi l'insorgenza di un lutto patologico, in quanto si è dato spazio precedentemente alla risoluzione di conflitti, "ringraziamenti", racconto e resoconto della propria storia familiare, scioglimento di sensi di colpa che dopo il decesso del congiunto creerebbero un ostacolo ad una sana elaborazione dell'evento.

Qualità e vantaggi: Il cittadino ha l'opportunità di includere e di sperimentare che il lutto fa parte del processo di cura e presa in carico della Persona, non rimane solo dopo il decesso del proprio caro, riceve rassicurazioni in merito ad un normale decorso e reazione al lutto e nei casi in cui si presenta il bisogno, viene accompagnato nelle diverse fasi delicate di una elaborazione della perdita.