



L'UJI ofereix servei d'atenció psicològic gratuït a persones amb dol de llarg temps

Està dirigit a persones que han passat per la defunció d'un ésser estimat i que passats sis mesos o més no han aconseguit adaptar-se a la pèrdua

El **Laboratori de Psicologia i Tecnologia de la Universitat Jaume I (Labpsitec)** ofereix teràpia psicològica de forma gratuïta a persones que han perdut alguna persona estimada i pateixen trastorn per dol prolongat. El tractament, que es realitza de forma autoaplicada a través d'una plataforma web o en modalitat presencial amb terapeuta (o mitjançant videoconferència si la situació sanitària ho requereix), forma part del projecte de recerca «GROw: una intervenció basada en TIC per al tractament psicològic del dol prolongat» i s'insereix en el marc de la tesi de la doctoranda Cintia Tur Domenech, codirigida pels investigadors **Soledad Quero, de l'UJI, i Daniel Campos, de la Universitat de Saragossa.**

L'objectiu de l'estudi, que està finançat pel Pla 2018 de Promoció de la Investigació de l'UJI, és explorar la viabilitat d'autoaplicar un tractament per a aquest trastorn a través de la comparació

amb la millor condició, que és l'estàndard amb un terapeuta. «L'avantatge més important d'aquests tractaments en línia és que poden arribar a més persones, i en temps de pandèmia això adquireix una rellevància encara major», apunta Soledad Quero. A més, la investigadora del Labpsitec destaca que aquest és el primer programa autoaplicat a través d'Internet que s'ha desenvolupat a Espanya per a aquest problema, un trastorn que s'ha incorporat recentment al manual de classificació internacional de malalties CIE-11.

El tractament està dirigit a persones amb trastorn per dol prolongat, és a dir, aquelles que han passat per la defunció d'un ésser estimat i que passats sis mesos o més no han aconseguit adaptar-se a la pèrdua. «De forma aleatòria, s'estableix si els participants en l'estudi segueixen el tractament autoaplicat en línia, en el qual fan uns mòduls a través de la plataforma i reben una telefonada setmanal per part d'un terapeuta, o si el realitzen de forma presencial amb un terapeuta (o mitjançant videoconferència), però els continguts que s'inclouen en ambdues modalitats són exactament els mateixos», explica la doctoranda Cintia Tur.

La teràpia té una durada mitjana aproximada de vuit setmanes, amb la possibilitat d'estendre-la fins a 10 setmanes i, entre altres components, inclou informació detallada sobre el procés de dol, nombrosos exemples, tècniques de gestió de l'ansietat i millora de l'estat d'ànim, així com elements d'escriptura expressiva per a l'elaboració i assimilació de la pèrdua. A més, cal destacar que totes les tècniques incloses estan basades en l'evidència, és a dir, se n'ha fet una revisió i s'han adaptat les tècniques que han demostrat la seua eficàcia en el tractament del dol prolongat.

En aquests moments, com que és part d'un projecte de recerca que compta amb el vistiplau de la Comissió Deontològica de l'UJI, el tractament és gratuït. Totes aquelles persones interessades poden enviar un correu a growuji@gmail.com o telefonar al 964 38 76 44.