

Amigos e Família

Um dos obstáculos mais difíceis pode ser o anunciar aos seus familiares e amigos sobre o diagnóstico da sua companheira. Antes de o fazer, deveria falar com a sua companheira a quem o quer anunciar, e quando e o quanto quer falar-lhes sobre isso. Em princípio, a sua companheira pode ficar meio relutante sobre o conhecimento das pessoas quanto ao que se passa. Isto é perfeitamente compreensível. Contudo, se tem uma relação próxima com a família e amigos, pode ser muito mais stressante manter as informações ocultadas.

Algumas pessoas reagem melhor à notícia que outras e algumas podem mesmo nem saber o que dizer. Ocasionalmente, pode haver pessoas que são incapazes de lidar com a notícia e afastarem-se de si. Isto pode ser doloroso. Talvez ajude ficar em contacto com estas pessoas de uma maneira menos directa tal como por e-mail ou carta.

Envolver pessoas

Muitos amigos e familiares oferecem de imediato a sua ajuda e superam as suas expectativas para fazer qualquer coisa para ajudar. Também pode haver pessoas que querem ser úteis mas não sabem como se aproximar de si, ou preocupam-se por estar a invadir um momento difícil.

Se decidir em conjunto com a sua companheira que gostariam de envolver pessoas, é importante encontrar uma forma de lhes dizer que apreciará a sua ajuda sem os fazer sentirem-se na obrigação de tal. Fale com a sua companheira sobre as coisas que sente que tem que lutar, desta forma, se as pessoas se oferecerem para ajudar saberá o que dizer. Pode ser útil oferecer uma escolha de tarefas, tais como cozinhar, limpar, fazer compras ou ir buscar as crianças à escola.

Podem surgir momentos em que sentirá que apesar de ter bastante ajuda prática para si e a sua companheira, não tem suporte emocional suficiente para si próprio. Pode ter um amigo ou irmão que está sempre feliz por ouvi-lo, alguém que sai consigo à noite, ou um colega de trabalho que é um excelente companheiro de desporto. Em caso afirmativo, tente manter estas relações e actividades que partilha; elas vão ajudá-lo a sentir-se menos isolado quando as pessoas se reúnem em torno da sua companheira.

Lidar com as pessoas

Por vezes pode notar que as pessoas se aproximem para o ver a si e à sua companheira. Embora estas visitas sejam bem-intencionadas, quando inesperadas, podem ser inconvenientes. Pode ajudar o facto de conversar com a sua companheira sobre as alturas e dias que são mais apropriadas para receber visitas e comunicá-lo aos amigos e família. Desta forma, não só apreciará mais as suas visitas como também haverá menos probabilidades de os apanharem numa má altura, ou dar às visitas a impressão de que preferiam que não tivessem aparecido.

Podem também haver momentos em que prefere não receber chamadas telefónicas. Deixar o atendedor ligado para que possa responder quando se sentir com vontade pode ajudar a curto prazo. No entanto, tente não pôr de parte as chamadas de retorno ou as pessoas poderão pensar que os está a evitar.

As famílias podem ser complicadas e pode haver algumas pessoas com as quais tenha uma relação de tensão. Pode sentir que, com tanta coisa a acontecer na sua vida, este não é um bom momento para construir alicerces. Ou pode querer por coisas de parte e resolver os problemas que tem neste momento. O importante é que não deixe que nenhuma tensão piore, especialmente quando você e a sua companheira precisam de se concentrar um no outro.



Se tem filhos

Se tem filhos, independentemente da idade que tenham, pode ficar preocupado com a sua reacção em relação ao diagnóstico da sua companheira. As crianças de pouca idade podem mesmo não compreender de todo, os adolescentes podem não saber como lidar com a situação e as crianças mais velhas podem pensar que deviam ser mais velhos para compreender, mas na realidade acham-no muito difícil. Contudo, é importante ser aberto e honesto com as crianças que muitas vezes podem sentir que se passou alguma coisa. Para mais informação sobre este tema, veja a nossa secção falar com os seus filhos.