

Como contar aos teus amigos

que tens

Crohn ou colite



ASSOCIAÇÃO
CROHN/COLITE
PORTUGAL

Edge Hill
University

Muitos jovens com doença de Crohn ou colite ulcerosa têm medo que os outros saibam da doença e preocupam-se sobre como contar aos amigos. Perguntámos a muitos jovens com 14 a 25 anos de idade como é que disseram aos amigos que tinham doença de Crohn ou colite ulcerosa. Aqui está o que descobrimos – e algumas dicas sobre como o podes fazer.



Quando é que é uma boa altura para contar aos meus amigos?

- + Para alguns dos jovens com quem falámos, a altura ideal foi logo após o diagnóstico. Já outros jovens demoraram meses ou anos a contar.
- + Houve quem tenha decidido contar quando os amigos começaram a desconfiar que eles não estavam bem.
- + Alguns escolheram dizer quando começaram uma nova fase na vida (por exemplo, nova escola, universidade ou emprego) ou antes de irem para férias.

★ Dica ★

Segue os teus instintos e confia em ti. Vais saber quando é que é o momento certo.



O que devo dizer?

- + A maioria dos jovens com quem falámos disse que não quiseram fazer grande alarido sobre a doença quando contaram.
- + A maioria disse que não contou todos os pormenores aos amigos - apenas a informação básica.
- + Alguns disseram que explicaram como é os amigos podiam ajudar, por exemplo mantendo o contacto e o tipo de atividades que podiam fazer, mesmo quando não estavam bem.



★ Dica ★

Tu és que decides o que queres partilhar com os teus amigos. Podes optar por dizer apenas o básico no início e depois ir dizendo mais com o passar do tempo.

Por onde começo quando contar aos meus amigos?



- + Como seria de esperar, muitos jovens sentiram-se desconfortáveis ou envergonhados ao princípio.
- + Alguns disseram que ajudou praticarem ou tomarem notas antes da conversa para saberem exatamente o que dizer.
- + A maioria contou aos amigos pessoalmente, mas houve quem dissesse através das redes sociais.
- + A maioria dos jovens disse que ajudou dizer primeiro aos melhores amigos.

★ Dica ★

Há muitas formas de contares aos teus amigos sobre a tua doença. Quando quiseres contar, pensa sobre estas opções e decide a que parece ser melhor para ti.

Quais são as vantagens de contar aos meus amigos?

- + A maioria dos jovens disse que os verdadeiros amigos os apoiaram e que essas amizades ficaram ainda mais fortes depois de ter contado.
- + Geralmente, os amigos compreenderam que, por vezes, se sentiam demasiado cansados para sair e ajustaram os planos para que ainda pudessem divertir-se juntos.
- + Os amigos que se mantiveram próximos tiveram um papel importante nos períodos em que sentiam em baixo por causa da doença, animando-os.

★ Dica ★

A maioria achou que foi bom contar aos amigos e que esses amigos estavam sempre prontos para ajudar.



Há desvantagens em contar aos meus amigos?



- + Os diferentes amigos podem reagir de forma diferente, por isso é difícil saber antes de contares.
- + Alguns jovens disseram que certos amigos não se mostraram sensíveis à doença.
- + Por vezes, os amigos podem afastar-se ou dizer coisas insensíveis que os perturbaram.
- + Alguns amigos podem não acreditar que a doença de Crohn ou a colite ulcerosa te podem fazer sentir assim tão mal.

★ Dica ★

Geralmente, as pessoas são amáveis, mas deves preparar-te para o contrário. Alguns amigos podem precisar de um pouco mais de tempo para se habituarem do que outros.

Onde é que os meus amigos podem saber mais sobre a Crohn ou a colite?

- + O website da associação CrohnColitePT tem muitas informações adicionais www.crohncolite.pt
- + Os teus amigos podem ver como é ter doença de Crohn ou colite ulcerosa com a aplicação imersiva "In My Shoes" (No meu lugar) www.ittakesguts.org.uk/share/in-my-shoes-app
- + Your friends can see exactly what it's like to have Crohn's or Colitis with the immersive In My Shoes app www.ittakesguts.org.uk/share/in-my-shoes-app
- + Os teus amigos podem aderir ao grupo Facebook para Amigos e Familiares <https://www.facebook.com/groups/CrohnColitePTFamiliares/>

