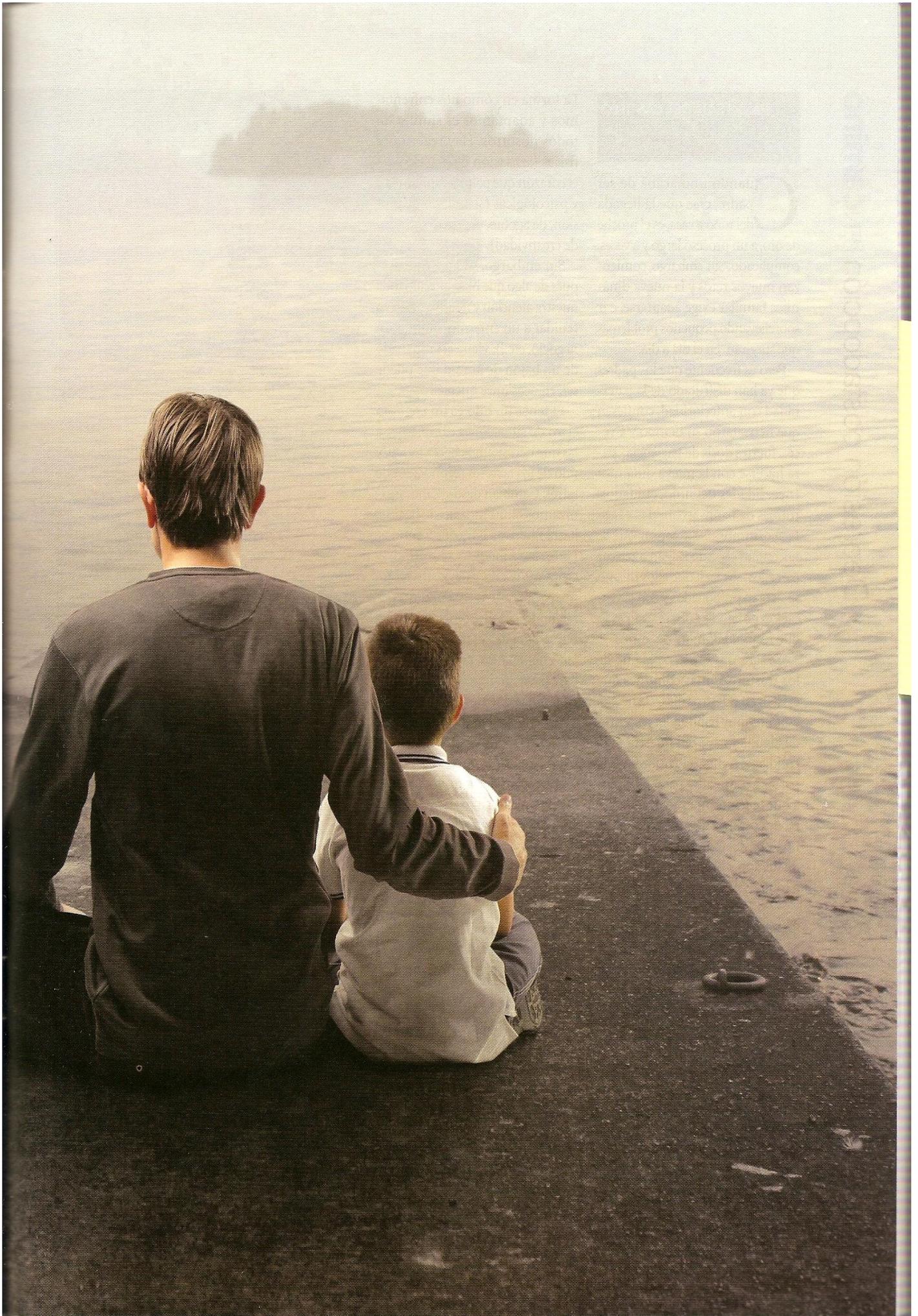


TRISTEZA Y ANSIEDAD

Depresión postadopción

Cuando nos preparamos para la **adopción** hay que estar alerta por si tras la llegada del niño, se produce una situación de depresión.

Puede ocurrir y debemos **saberlo**.



Raquel **CAJA DEL CASTILLO**

Psicóloga. I.L.D.
rcaja@ild.es

Cuando uno acaba de ser padre, cree que la llegada del niño a casa, es el broche de oro, a un proceso largo y a veces, complicado. Sin embargo, comienzan nuevos retos y la nueva dinámica familiar exige adaptarse, e ir sobrellevando pequeños problemas que surgirán en el día a día.

Pero es frecuente que los padres que ya han disfrutado de la paternidad con anterioridad, confiesen que necesitaron su tiempo y a veces, fuertes dosis de paciencia, para hacerse con la nueva dinámica (necesidades del niño, cuidados, rutinas de baños y comidas y hasta acostumbrarse a pensar qué se necesitará cuando salgan a pasear con ellos). Es fácil que ellos mismo se sientan presionados y con la sensación de “no dar de sí”. Esto es lo que recibe el nombre de “estrés”.

Se sabe que el estrés, es uno de los trastornos más comunes que existen en nuestros días. De hecho, estamos muy habituados a sufrirlo de alguna forma, en nuestra vida cotidiana. A menudo utilizamos la palabra “estresado” para referirnos a que tenemos nuestra agenda llena de cosas, o cuando empezamos una nueva actividad que requiere de tiempo y esfuerzo para llevarla a cabo.

SI TUVIÉRAMOS QUE DEFINIR QUÉ ES EL ESTRÉS, PODRÍAMOS DECIR QUE:

Es la manera en la que el cuerpo se enfrenta a un reto y se prepara para actuar ante situaciones difíciles, nuevas o potencialmente peligrosas. Este mecanismo representa la forma en cómo el ser humano se ha ido adaptando a lo largo de su evolución, y es un proceso normal.

La forma en cómo nos enfrentamos y adaptamos es similar en todos nosotros. Hay reacciones físicas (sensación de ir acelerado, el corazón que palpita rápido, etc.) y psicológicas (sensación de presión, de agobio, etc., pero también de creatividad).

Sin embargo, se sabe que después de algo que ha requerido toda nuestra atención y nuestro esfuerzo (cuidar a un enfermo, montar un negocio, etc.), viene acompañado de un bajón de ánimo que puede ser, en ocasiones intenso.

El tener un hijo es un ejemplo claro de situaciones cambiantes a las que necesitamos hacer frente, y uno de los factores reconocidos de estrés. Cambian desde cómo organizamos el mobiliario de la casa, hasta nuestros horarios y rutinas. La forma en cómo asumimos y aceptamos esta nueva situación, provoca en nosotros una preparación física y psicológica positiva porque pueden ayudarnos a mantenernos atentos, creativos y ágiles para hacer frente a cualquier situación difícil que nos encontremos.

Sin embargo, estas reacciones, este estado de alerta, de presión, tiene que durar poco tiempo, y a veces no es así. En ocasiones, no es una reacción a cosas inmediatas sino que los “estresores”, pueden mantenerse en el tiempo. Si esto es así, pueden terminar provocando en nosotros, reacciones negativas y bajones emocionales.

Entre las señales más comunes de sobrecarga por estrés encontramos:

- Ansiedad
- Sensación de presión o confusión
- Irritabilidad y melancolía
- Síntomas físicos como por ejemplo: dolores de cabeza, de pecho, sensación de ahogo, etc. **»**

“El estrés es la forma en la que el cuerpo se enfrenta a un reto y se prepara para actuar ante situaciones difíciles, nuevas o potencialmente peligrosas”







- Problemas de sueño
- Tristeza o depresión.

Después de un proceso largo o intenso de estrés, podemos sentirnos decaídos e incluso terminar deprimidos. Y la paternidad representa, sobre todo al principio, situaciones de estrés añadido al de la vida diaria. En el caso de las madres, además de los cambios que se producen en la casa y en la dinámica familiar, encontramos cambios biológicos y hormonales que podrían terminar provocando la llamada "Depresión postparto".

Si hablamos de la adopción, encontramos que algunos autores (como H. W. McCarthy) consideran que la Depresión Post Adopción (DPA) es muy parecida a la Depresión Post Parto. Aunque en

"Es frecuente que los padres que ya han disfrutado antes de la paternidad, confiesen que necesitaron su tiempo y a veces, fuertes dosis de paciencia, para hacerse con la nueva dinámica"

el caso de la segunda, no venga explicada en gran parte, por factores hormonales como ocurre con la primera.

Además se sabe que la DPA puede ser algo más frecuente de lo que imaginamos y que afecta a las mujeres de manera más intensa, pero también podría aparecer en los padres. Sin embargo, y a diferencia de la depresión post parto, la DPA no parece gozar de tanta comprensión como la primera. Las personas que lo padecen sufren sentimientos contradictorios que no saben explicar, y que les lleva a dudar de la verdadera razón que les hace sentirse así. ¿Cómo es posible que después de tanto tiempo esperando y deseando tener un hijo, uno pueda sentirse mal e

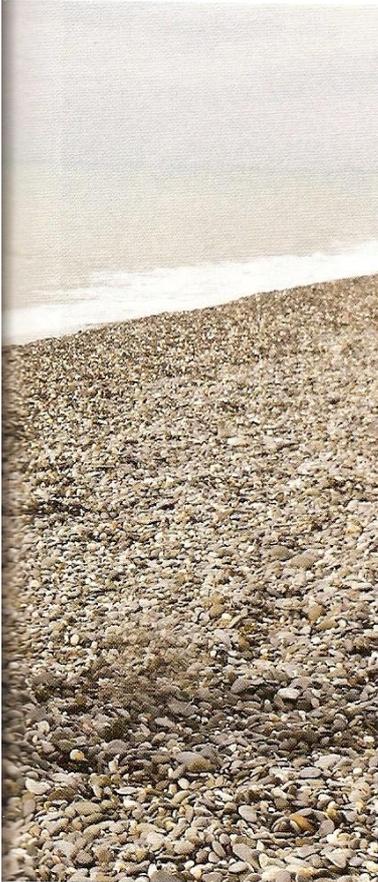
incluso triste cuando lo esperable sería disfrutar plenamente de ese momento?

Esta incompreensión a veces, también se extiende entre los familiares y amigos, con lo que los nuevos padres llegan incluso, a sentirse culpables por no encontrarse del todo felices.

Sin embargo, si uno se parase a pensar, vería que no es tan extraño poder tener bajones anímicos e incluso, que puedan prolongarse en el tiempo tras la adopción. En general está demostrado, que tras un periodo de estrés intenso, es normal y forma parte de un proceso de recuperación (Síndrome de Adaptación al Estrés), que experimentemos un estado de ánimo decaído, una apatía y una falta de energía y vitalidad.

Los padres adoptivos a lo largo de todo el proceso, han tenido que someterse a un montón de situaciones complejas y resolverlas. Trámites, viajes, superar prejuicios

"Tras un proceso largo de stress podemos sentirnos decaídos y deprimidos. Y la paternidad representa situaciones de estrés añadido al de la vida diaria"



sociales, reflexionar sobre la solidez de su proyecto, etc. No es extraño que pese a desear ser padres, los futuros papás puedan atravesar por periodos de desánimo, sin que eso signifique dudas sobre su proyecto.

Una vez que el menor está en casa, se inicia además, un nuevo proceso de cambios. Las primeras semanas suelen ser duras tanto para los pequeños como para los nuevos padres.

Hay que adaptarse a horarios, rutinas, nuevo idioma, nuevas responsabilidades, nuevas emociones, atender a las claves que nos indicarán qué necesita el niño, etc. Este proceso de adaptación mutua bien podría considerarse como un proceso de estrés a la nueva situación.

A lo anterior habría que añadirle otros factores que pueden influir:

● **LAS EXPECTATIVAS**

Es una situación muy esperada,

llena de emociones y muchos deseos que parecen culminarse justo cuando el adulto se encuentra con su hijo, aunque luego descubren que no es así.

● **EXPECTATIVAS NO REALES**

A veces los adultos se hacen expectativas poco realistas respecto a cómo va a transcurrir los primeros encuentros o sobre las reacciones emocionales del menor. La tendencia es a esperar que todo resulte fácil y emotivo y lo normal, es que no sea así. Se llevaba tanto tiempo esperando y deseando ese momento que cuando llega, uno puede sentirse desencantado por no ser tan maravilloso como se lo había imaginado.

● **DESGASTE FÍSICO**

A eso se le añade probablemente el agotamiento físico producido por el largo viaje realizado o el efecto jet-lag.

● **CREACIÓN DE VÍNCULOS**

También es normal que el pequeño muestre al principio, una mayor afinidad con uno de los progenitores. Ante esta situación es fácil pensar que uno es responsable de no "ser aceptado" por el niño y sentirse culpable y decaído. Los vínculos afectivos tardan en establecerse, tanto para los adultos como para el menor y llevan su proceso. El adulto en ocasiones, cree erróneamente que esto será rápido y al no producirse así, le lleva a tener sensaciones de desilusión y frustración.

Cómo prevenir y aumentar tu resistencia psicológica

● Si estás leyendo esto, a estas alturas sabrás que la DPA es un proceso normal. Por tanto intenta enfrentarte al proceso de adopción con expectativas ajustadas. La adaptación del menor y la vuestra no va a ser inmediata. Antes de viajar planifica y prepara todo lo que creas será necesario al llegar al hogar: ropa, seguros médicos, calendario de visitas pediatra...

● No pretendas al llegar seguir con todas tus rutinas. Si antes te

CONSEJOS

● No te culpabilices por tener momentos tristes o de agobio. Acepta que todo ello forma parte de reacciones emocionales normales fruto del estrés al que has estado sometida/o.

● No te incorpores al trabajo de forma inmediata, disfruta de tu baja maternal sobre todo para irte dando opción de adaptaras poco a poco.

● Ahora más que nunca es importante cuidarte. Proponte cuidar tu alimentación y el sueño. Sigue unos horarios. Ya sabes que el establecimiento de rutinas será de gran ayuda, tanto para el pequeño como para ti.

● Aprovecha cualquier oportunidad para caminar. Un paseo puede ser una magnífica oportunidad de compartir con tu pareja o con el menor. El ejercicio físico, además, reducirá los efectos físicos del estrés y tu estado de ánimo mejorará si lo haces de forma regular.

● Ahora más que nunca la pareja debe apoyarse. Habla con él/ella cuenta lo que te ocurre, cómo te sientes. El mero hecho de hablar sobre ello, ayudará a que los sentimientos negativos disminuyan en intensidad.

● No pretendas hacerlo todo, déjate ayudar por tu entorno. Pide que te ayuden con las tareas cotidianas o que te liberen de tener que hacer cosas extras. Haced un reparto de tareas domésticas y de cuidado del menor.

● Si eres monoparental tu entorno jugará un papel fundamental, pide abiertamente colaboración.

● No te veas obligada/o a atender a todas las visitas de familiares y amigos que desean darte la enhorabuena y conocer a tu hijo. Pídeles comprensión y ve dosificando las visitas. Eso te ayudará a ti y al menor a estabilizaros después del largo viaje.

● Si ves que tras un periodo de tiempo (aproximadamente un mes) no remiten los síntomas, acude a un psicólogo para que determine la conveniencia de hacer terapia o remitirte a un psiquiatra para ayuda farmacológica.



» gustaba la limpieza asume que a lo mejor habrá cosas que tendrás que dejar de hacer.

- Piensa en los cambios que se van a producir, como retos normales en tu vida.
- Tómate los pequeños problemas que puedan surgir como problemas momentáneos que tienen solución.
- Enfrentate a las situaciones difíciles de una en una y cuando surjan.
- Realiza actividades que te diviertan y aprovecha y dedica algo de tiempo para relajarte.
- Piensa de forma optimista, recuerda lo sólido de tu proyecto de ser madre/padre y confía en tus recursos personales para hacerlo frente.
- Recuerda que un poco de estrés es algo positivo porque nos vuelve creativos, y activos para resolver los conflictos que puedan surgir.



¿Y qué pasa con el menor?

- Aunque no parece tenerse en cuenta, quizás el adulto debería plantearse lo que le puede pasar por la cabeza o lo que puede sentir el menor a su llegada a su nueva casa. Si antes decíamos que era importante entender que existen factores de estrés e incluso, comprender que el adulto pueda sufrir un PDA, también es necesario plantearse que lo pueda sufrir en cierta medida el menor. Todo es nuevo y en poco tiempo ha de adaptarse a sabores, olores e imágenes nuevas. De igual forma, caras nuevas irrumpen en sus vidas, el cuidador desaparece y sus nuevos familiares le hablan, le abrazan y le besan esperando que el menor les sea correspondido.
- Además se empiezan a establecer nuevas rutinas, límites y normas que ha de aprender a cumplir. Esto

sin duda le ayudará pero requiere también un esfuerzo para adaptarse a esa situación.

- Si el adulto no se encuentra bien, puede afectar a la forma en cómo interactúa con el menor, a sus juegos e incluso a la paciencia en cómo le trata. E igual forma, puede también repercutirle el grado de preocupación y de ansiedad con la que se encuentre el adulto, ya que se transmite en forma de menor paciencia, malos tonos a la hora de hablarle o incluso en la expresión de su cara. Hay que tener en cuenta que los progenitores se convierten en el nuevo punto de referencia del menor y que esto también puede afectarle.

¿Qué puedes hacer para ayudarle?

- Por ello, dosifica o gradúa su incursión a la hora de descubrir nuevas experiencias. No intentes plani-

“Se llevaba tanto tiempo esperando y deseando el encuentro que cuando llega, uno puede sentirse desencantado por no ser tan maravilloso como se lo había imaginado”

ficarle una agenda llena de nuevos eventos, conocimientos de lugares, familiares e incluso sabores.

- Ten paciencia con él y sobre todo entiende sus reacciones emocionales (incluso las negativas). No son personalizadas hacia ti y necesita su tiempo para aprender a disfrutar de todo lo que va descubriendo.
- Intenta que tu estado de ánimo (cansancio, decaimiento, etc.) no se transmita de forma no verbal al menor.

Conclusión.

- Recuerda que a veces todas estas novedades pueden provocar cambios emocionales en todos los miembros de la familia y que has de ser paciente y daros (tanto a ti como a tu hijo) el tiempo necesario para adaptarlos.
- Si los estados emocionales negativos se mantuvieran o si reconoces falta de recursos o fortaleza para hacerles frente, déjate ayudar y consulta con un especialista.
- Disfruta de lo positivo que tiene la nueva situación. Es un nuevo estímulo, pero no te sientas culpable por ser humano. ■

“Ahora más que nunca la pareja debe apoyarse. Cuéntale lo que te ocurre, cómo te sientes. Hablar sobre ello, ayudará a que los sentimientos negativos disminuyan en intensidad”