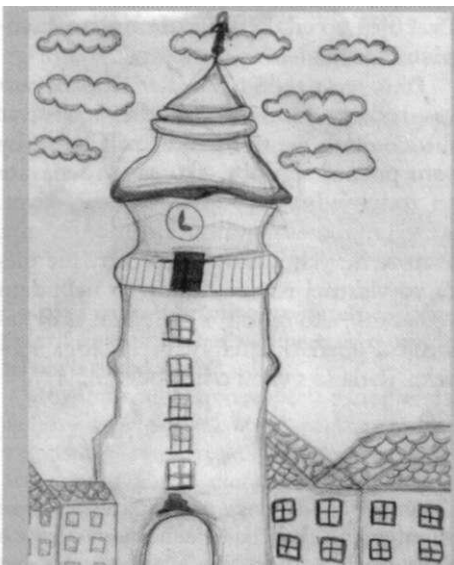


Ako prebiehala u nás doma adaptačná fáza?

Keď sme sa rozhodli stať sa náhradnými rodičmi, zoznámili sme sa v detskom domove s 10-ročným dievčatkom. Bola som od nej o 16 rokov staršia, manžel o 19. Boli sme väčšími kamarátmi než rodičia. Spočiatku k nám chodila na víkendy, prázdniny, volala nás menom. Keď sa dala v domove pokrstiť, stali sme sa jej krstnými rodičmi a navrhli sme jej, aby nás tak volala. Keď sme si ju už mohli vziať, videli sme na nej, aká je šťastná, že nás už môže volať mama a ocino. Medzitým sme si adoptovali 3-ročné dievčatko. Tá malá sa na nás hneď zavesila a stále nás stískala. Tešili sme sa tomu, lenže ona stískala všetkých a chcela ostať spať na každej návšteve. Ostatní príbuzní sa hnevali, keď sme jej to nechceli dovoliť. Manželov otec bol z nej nadšený, najmä keď sa prejavil jej hudobný talent. Bolo to zložité obdobie. Chodili sme obaja do práce, dlho do noci sme sa s tou staršou učili, lebo mala obrovské medzery v škole. Malo to taký efekt, že tá mladšia mala z učenia hrôzu a neskôr všetkým hovorila, že do školy nepôjde. Mali sa však radi, veľmi pekne sa spolu hrávali. Mladšia vo všetkom napodobňovala staršiu. Starí rodičia ich hneď prijali,



chodili k nim na prázdniny. Potom sme si vzali dvoch súrodencov – trojročné dievčatko a dvojročné chlapčeka. Tí boli veľmi ustráchaní, keď k nám prišli. Hlavné dievčatko malo potrebu bračeka ochraňovať a robila si o neho starosť. Veľmi rada spomínam na to obdobie. Bola som s nimi doma, najradšej som pozorovala, ako sa spolu hrajú. Najstaršia dcéra bola ako

Postadopčná depresia

Mark Lerner je klinický psychológ, ktorý pomáha ľuďom počas traumatických udalostí a následne po nich. Pretože veľa adoptovaných detí bolo vystavených traumatickým zážitkom, dr. Lerner sa špeciálne zaujíma o pochopenie psychosociálnych a behaviorálnych potrieb týchto detí.



Zaviedli ste pojem stres z adopcie. Je to to isté ako post-adopčná depresia? Koho to najčastejšie postihuje a ako sa tomu dá predísť?

Pojem „post-adopčná depresia“ som použil na vysvetlenie pocitov smútku, ktoré zažíva veľa adoptívnych rodičov ako následok procesu adopcie. Na rozdiel od popôrodnej depresie, ktorá môže byť spôsobená významnými fyziologickými a hormonálnymi zmenami (náhly pokles hladiny estrogénu a progesteronu v krvi), post-adopčná depresia sa takto vysvetliť nedá. Post-adopčná depresia sa sústreďuje na pocity smútku, ktoré ľudia zažívajú po dosiahnutí dlhodobého cieľa, ktoré si vyžadovalo čas, peniaze, úsilie, emočné sfádanie a trpezlivosť.

Post-adopčná depresia je symptóm, ktorý treba zasadiť do oveľa šitšieho rámca – a ten som nazval „**adopčný stres**“. Ten sa vzťahuje na pocity, myšlienky, činy a fyzické a psychické reakcie všetkých, čo sa zúčastňujú adopčného procesu (t. j. matky, ktorá sa vzdáva svojho dieťaťa; adoptovaného dieťaťa; adoptívneho rodiča; zaničeného zúčastneného sociálneho pracovníka atď.).

Depresívne príznaky, ktoré zažíva mnoho adoptívnych rodičov, si môžeme lepšie uvedomiť a porozumieť im, ak uvážime: **1) stresory, ktoré predchádzali adopcii; 2) stres spojený so získaním dieťaťa pre adopciu; 3) post-adopčný stres**. Ak sa sústreďme iba na post-adopčnú depresiu, uniknú nám príčinné a súvisiace stesory, ktoré prispievajú k pocitom smútku adoptívneho rodiča. Napríklad dosiahnutie dlhodobého cieľa mať adoptované dieťa často otvorí dvere necitlivým otázkam okolia ohľadne neplodnosti a predchádzajúcej straty. Takéto

otázky môžu veľmi ľahko stimulovať nevyriešené pocity a môžu spôsobiť u adoptívnych rodičov návrat k predadopčnému sttesu. Získaniu adoptovaného dieťaťa častokrát predchádzajú vážne medicínske problémy rodičov, „nedorozumenia“ a obrovské sklamanie. Post-adopčná skúsenosť je tiež často ovplyvnená úžasnými životnými zmenami, novou zodpovednosťou, aj budúcnosť je zahalená neistotou a strachom.

Počas nedávneho tetapeutického stretnutia so skupinou adoptívnych rodičov sme sa zaoberali pocitmi smútku, ktoré prežívajú mnoho zúčastnených. Zrazu jedna mama vyhrkla: „Ale toto som nežiadala!“ Jej komentár zatlieskalo niekoľko zúčastnených. Jej vyhlásenie zdôrazňuje zložité súvislosti medzi „stresormi predtým, počas a po“, ktorým čelia adoptívni rodičia.

Ako môžeme predchádzať post-adopčnej depresii?

V prvom rade musíme všetkých, čo sú zainteresovaní do adopčného procesu, oboznámiť s adopčným sttesom. Čím viac ľudí pochopí, že pocity, myšlienky, činy a fyzické a psychické reakcie sú normálnou odpoveďou na veľmi stresujúcu, komplikovanú skúsenosť, tým menej ľudí bude bojovať s protichodnými pocitmi. Musíme sa tiež sústreďiť na rodičov, ktorí sú väčšmi náchylní k pocitom depresie a majú problém zvládnuť veľký stres. Mali by sme ich povzbudiť, aby sa zapojili do podporných skupín alebo poradenstva. Ak to dokážeme urobiť predtým ako rodičia vstúpia do procesu adopcie, môžeme znížiť post-adopčný stres, ktorý prežíva veľa adoptívnych rodičov.

Pripravila M. Tiňová