

Trauma w kontekście adopcji

O wydarzeniu traumatycznym, mówimy wtedy, gdy zdarzenie wywołuje stan szoku, bardzo silnego stresu, nie daje możliwości przygotowania, przekracza możliwości adaptacyjne człowieka, wypracowane dotychczas mechanizmy adaptacyjne oraz wywołuje przekonanie o zagrożeniu życia i poczucia bezpieczeństwa.

Dziecko, które jest kwalifikowane do adopcji może mieć do czynienia z traumatycznymi sytuacjami, takimi jak m.in.:

- przemoc seksualna, fizyczna czy emocjonalna,
- zaniedbywanie,
- bycie świadkiem długotrwałej przemocy,
- zerwanie relacji z rodzicem.

Nie zawsze są dostępne informacje o doświadczonych przez dziecko krzywdach. Niekiedy dzieci tracą zaufanie do dorosłych, wiarę w otrzymanie z ich strony pomocy, czasami towarzyszy im poczucie winy i wstyd. O tym, że dziecko mogło doznać traumy, mogą świadczyć objawy takie jak:

- obniżony nastrój, depresja,
- trudności w koncentracji uwagi i uczeniu się,
- brak zainteresowań, inicjatywy,
- zdeorganizowana zabawa / niszczenie przedmiotów,
- choroby psychosomatyczne, np. zaburzenia układu trawiennego, gorączki o niewyjaśnionej etiologii,
- agresja i autoagresja,
- nadmierne pobudzenie,
- zaburzenia snu.

Im dłużej trwa traumatyczne zdarzenie, im jest poważniejsze, im częściej występuje, tym bardziej prawdopodobne jest, że jego skutki będą bardziej dotkliwe, np. w ich wyniku powstanie PTSD. ([ang. post-traumatic stress disorder](#))- zespół stresu pourazowego.

Kryteria diagnostyczne dla PTSD:

- odtwarzanie wydarzenia traumatycznego,
- unikanie,
- pobudzenie związane z sytuacją traumatyczną

Istnieje wysoka indywidualność w zakresie oceny i uznania przeżycia za mające charakter traumatyczny. Reakcja dziecka na traumatyczne przeżycie będzie zależna od jego wieku i poziomu rozwojowego. Wiele dzieci wykazuje się odpornością na doświadczenie traumatycznych przeżyć i w związku z tym nie rozwijają się u nich długotrwałe objawy pourazowe. Wpływ na to mają różne czynniki, chociażby poziom rozwojowy, wrodzona lub wyuczona odporność oraz zewnętrzne źródła wsparcia. Jeśli dziecko spotyka krzywdę z zewnątrz, ale ma ono rozumiejące i wspierające środowisko, to jest w znacznie lepszej sytuacji, niż dziecko, które doznaje traumy w najbliższej relacji. Najtrudniejszą sytuacją

emocjonalną dla dziecka jest relacja, której dziecko potrzebuje, a jest ona równocześnie dla niego zagrożeniem. Odrzucenie przez opiekuna skutkuje przede wszystkim tym, że dziecko żyje w stanie permanentnego stresu. Dziecko traci zdolność odróżniania sytuacji zagrożenia od takiej, w której jest zupełnie bezpieczne. Częstym mechanizmem obronnym, jakie rozwijają w takiej sytuacji dzieci jest „nie potrzebowanie innych” lub nieświadome niszczenie tego, co inni oferują.

Reakcje rodziców mają ogromne znaczenie w przypadku przeżywania i przetwarzania traumatycznych sytuacji przez dzieci. Ważna jest otwartość na przeżywane przez dziecko wszystkich emocji oraz okazywanie czułości i zrozumienia. Czynnikiem chroniącym i wspierającym zdrowienie w przypadku dzieci narażonych na stresujące doświadczenia jest zapewnienie dziecku bezpieczeństwa i stabilności. Dorosły może umożliwić dziecku wyleczenie się z traumy, łącząc się z nim emocjonalnie- będąc empatycznym i uważnym na jego potrzeby. To może pomóc mu poczuć się mniej przestraszonym swoimi silnymi emocjami i przyzwyczać się do odzwierciedlania i wyrażania swoich uczuć oraz zmartwień. Aby dziecko czuło się bezpieczne, wsparte emocjonalnie i fizycznie oraz pewne w kontaktach z innymi ludźmi, ważne jest, aby wzmocnić i pomóc wszystkim dorosłym wokół dziecka w ułatwieniu „środowiska gojenia” poprzez m.in. wsparcie psychoterapeutyczne. Umiejętność empatii, życzliwości, cierpliwości, dostrojenia, słuchania i doceniania każdego dziecka mogą zmienić życie dzieci po traumie i zatrzymać traumatyczne doświadczenia prowadzące do poważnych problemów w późniejszym życiu.

Polecana literatura:

- Laurence Heller, Aline LaPierre- Leczenie traumy rozwojowej;
- Bessel Van Der Kolk- Strach ucieleśniony. Mózg, umysł i ciało w terapii traumy;
- Mark Wolynn- Nie zaczęło się od ciebie. Jak dziedziczona trauma wpływa na to, kim jesteśmy i jak zakończyć ten proces;
- Oprah Winfrey Perry D. Bruce- Co ci się przydarzyło? Rozmowy o traumie, odporności psychicznej i zdrowieniu