

Trastorno de Adaptación

Los trastornos de adaptación son reacciones de la conducta a cambios drásticos en la vida del niño, tales como una muerte o un divorcio. Algunos niños sufren de una inmensa tristeza, se aíslan y se retraen, mientras que otros se enfurecen y se vuelven difíciles. El problema generalmente mejora en poco tiempo. El discutir la situación con un profesional de la salud mental y el explorar otras formas de apoyo pueden ser muy beneficiosos.

¿Qué es un trastorno de adaptación?

Un trastorno de adaptación es el resultado de un cambio en la conducta del niño debido a un evento reciente que le ha causado un gran estrés emocional. Puede ser una situación que produzca un cambio dramático, como la muerte de un familiar, o puede ser una circunstancia de menor importancia, como el mudarse a una nueva casa o el cambiar de escuela. Las reacciones emocionales o de conducta varían considerablemente. El niño puede deprimirse, disgustarse o aislarse. Puede asimismo retraerse, dejar de obedecer o mostrar una combinación de todos esos elementos.

De acuerdo con su definición, los trastornos de adaptación solamente duran unos pocos meses. Si el problema continúa, su médico recomendará una evaluación para determinar si están presentes otros trastornos, tales como depresión o ansiedad. Durante tiempos estresantes, la consulta psicológica puede ayudar en gran forma tanto al niño como a su familia.

¿Cuáles son los síntomas?

La reacción de su hijo a un evento estresante puede adoptar distintas formas:

- Conducta depresiva: el niño puede mostrarse muy triste y retraído. Él o ella llora muy frecuentemente, tiene dificultad para dormir y se siente desesperanzado.
- Ansiedad: el niño parece estar tenso, nervioso y preocupado. Algunas veces está deprimido y al mismo tiempo muestra ansiedad.
- Conducta de enojo: el niño comienza a desobedecer las reglas tanto en el hogar como en la escuela. Puede faltar a sus clases, pelear con sus compañeros o incluso tener problemas con la policía.
- Muchas otras reacciones o cambios de la conducta son posibles, incluyendo el desarrollo de síntomas que asemejan una enfermedad que no puede explicarse por ningún cambio físico.

- Debido a que las reacciones varían enormemente y el evento que las ha desencadenado tal vez no pueda ser identificado, a veces es difícil saber por qué la conducta del niño ha cambiado.

¿Qué pone al niño en riesgo de desarrollar un trastorno de adaptación?

- Los trastornos de adaptación son comunes en niños y adolescentes (también en adultos). Todos sufrimos situaciones estresantes y cambios en nuestras vidas, a los cuales debemos adaptarnos.
- Los cambios más dramáticos, serios o súbitos muy probablemente causarán una reacción emocional. El perder a alguien o algo que fue muy importante puede provocar una respuesta muy intensa en el niño.
- La situación especial de su hijo y de su familia, así como de los medios de apoyo emocional de que dispongan, afectarán la manera como usted y su hijo reaccionen frente a las situaciones estresantes y a los cambios que puedan presentarse.

¿Pueden ser prevenidos los trastornos de adaptación?

No hay manera de prevenir situaciones y cambios en la vida, o de predecir cómo vamos a reaccionar cuando esos cambios ocurran. Si su hijo tiene un sistema de apoyo muy fuerte –por ejemplo, en su hogar, su escuela y su Iglesia, o entre sus amigos –podrá adaptarse más fácilmente a los cambios y situaciones estresantes.

¿Cuál es el tratamiento?

- El objetivo inicial es el identificar el evento o situación que sea la causa del trastorno de adaptación. A veces las causas son obvias, pero otras veces no lo son.
- Nosotros podremos recomendarle una consulta con un psicólogo, quien podrá determinar si el niño está sufriendo un trastorno de adaptación, o si otros diagnósticos, tales como ansiedad o depresión, son más apropiados. Algunas veces la oportunidad de hablar con un profesional de salud mental acerca de los problemas y factores estresantes de la vida puede ser muy útil. Las consultas pueden involucrarlo a usted, a su hijo solamente o a otros miembros de la familia.
- Hablar con el niño acerca de la situación estresante o de los cambios en su vida puede ser beneficioso. Usted puede darle apoyo emocional y estímulo para ayudarlo a adaptarse y aprender a vivir con las nuevas situaciones.

4 ■ Trastorno de Adaptación

- Si los problemas en su matrimonio son un factor, un consejero matrimonial puede ayudar. Si una muerte ha ocurrido en la familia, los consejeros pueden ayudar al niño y a su familia a adaptarse a las nuevas realidades.
- Las drogas como los antidepresivos generalmente no son indicadas o necesarias para niños y adolescentes con problemas de adaptación. Sin embargo, dependiendo de la situación individual y las circunstancias particulares en cada caso, un tratamiento corto con esas medicinas puede contribuir a la mejoría. Las visitas de seguimiento son importantes para verificar que el problema se está resolviendo. Si el niño continúa presentando síntomas de depresión o ansiedad, es importante el reevaluar el problema y obtener el tratamiento adecuado.



¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si:

- Los cambios emocionales y de conducta de su hijo no mejoran, o si están empeorando. Los síntomas del trastorno de adaptación por lo general se resuelven en un período de 3 a 6 meses.
- Usted y su familia tienen dificultades con algún tipo de cambio drástico en su vida, o están atravesando por una situación muy estresante. Siempre tendrá disponible ayuda por parte de profesionales de la salud mental, que puede ser muy útil para manejar tales situaciones.