



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Student neuroróżnorodny na uczelni

PORADNIK PSYCHOLOGICZNY

U niektórych osób sposób myślenia, odbierania bodźców i postrzegania świata odbiega od wzorców uznawanych w danej kulturze za typowe. Różnice te nie oznaczają gorszego funkcjonowania ani potrzeby „naprawy”, choć bywają tak postrzegane. Można je rozumieć jako niestandardowy sposób pracy mózgu, który w sprzyjających warunkach ujawnia swoje możliwości. Takie podejście określa się **NEURORÓŻNORODNOŚCIĄ**.

tel. 12 39 99 528, Budynek Główny UIK pokój 209
psycholog@ignatianum.edu.pl
<https://bon.ignatianum.edu.pl>
<https://edukacjaprzyszlosci.ignatianum.edu.pl/>

Projekt „Ignatianum: Edukacja przyszłości – wsparcie i innowacje dla studentów” jest współfinansowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.



Normy a neuro różnorodność

Normy rozwoju opisują, jak zwykle funkcjonują ludzie na danym etapie życia. Do tych wzorców dostosowane są wymagania stawiane jednostkom w kluczowych obszarach, takich jak edukacja, role społeczne i codzienne obowiązki.

- Osoby neuro różnorodne rozwijają się inaczej, dlatego często potrzebują indywidualnych dostosowań. Środowisko zaprojektowane pod potrzeby większości nie zawsze je zapewnia, przez co funkcjonowanie w nim może wymagać większego wysiłku. W dłuższej perspektywie może to ograniczać ich potencjał i prowadzić do wtórnych trudności.
- W klasyfikacjach medycznych i psychologicznych (ICD-11, DSM-5) wyróżnia się zaburzenia neurorozwojowe, obejmujące osoby, których rozwój przebiega inaczej niż przyjęta norma i które mogą, choć nie muszą, potrzebować wsparcia. Klasyfikacje te pomagają lepiej rozumieć różnice rozwojowe i wskazywać obszary wymagające wsparcia.





Na naszej uczelni spotykamy wiele osób z **ADHD** i/lub **ASD**, dlatego to na nich skupimy uwagę. Ich coraz większa widoczność wynika m.in. z rosnącej świadomości społecznej oraz częstszych diagnoz w dorosłości. Jednocześnie rośnie nacisk na wprowadzanie adaptacji, które umożliwiają im podjęcie i kontynuowanie studiów.

ADHD

ZESPÓŁ NADPOBUDLIWOŚCI PSYCHORUCHOWEJ Z DEFICYTEM UWAGI

Jednostka ta może wpływać na koncentrację, impulsywność i poziom aktywności. Osoby z ADHD mogą doświadczać trudności z utrzymaniem uwagi, planowaniem i organizowaniem działań, a także z hamowaniem reakcji i kontrolą impulsów. Nasilenie objawów różni się w zależności od osoby, wieku i sytuacji. Odpowiednie wsparcie i strategie mogą ułatwiać codzienne funkcjonowanie, wspierać rozwój potencjału oraz ograniczać negatywne skutki tych trudności.

ASD

ZABURZENIA ZE SPEKTRUM AUTYZMU

Jednostka ta może wpływać na komunikację, relacje społeczne oraz przetwarzanie bodźców. Objawy i ich nasilenie są bardzo indywidualne. Mogą obejmować trudności w interakcjach społecznych, specyficzne zainteresowania, powtarzalne zachowania oraz wrażliwość sensoryczną. Dawniej używano określenia Zespół Aspergera, obecnie stosuje się pojęcie spektrum, aby podkreślić różnorodność doświadczeń.



Przykładowy opis trudności studenta z ADHD

Osoba z ADHD może mieć trudności z punktualnym przybyciem na wykłady, lub z regularnym uczestnictwem w nich. Podczas zajęć jej uwaga łatwo się rozprasza, np. przez dźwięki w sali, ruch innych osób lub własne myśli. Może często zmieniać pozycję lub sprawiać wrażenie bycia „w ciągłym ruchu”. Notowanie bywa niespójne, zapisy mogą być fragmentaryczne, a wątek wypowiedzi trudny do uchwycenia. W dyskusjach wypowiedzi mogą pojawiać się impulsywnie, czasem zanim pytanie zostanie w pełni zadane, lub przybierają formę przerywania innym. Trudności mogą dotyczyć także organizacji pracy poza zajęciami: planowania nauki, rozpoczynania zadań z wyprzedzeniem czy dotrzymywania terminów zaliczeń. Z zewnątrz student może wydawać się nieuporządkowany, choć często wkłada duży wysiłek w realizację obowiązków. W odpowiednim środowisku i przy wsparciu jego mocne strony, takie jak kreatywność czy energia, mogą stanowić istotny atut w nauce.

ADHD a studiowanie: jak ułatwić naukę?

- Zewnętrzne systemy przypomnień (np. ustawienie budzika, poproszenie bliskiej osoby o przypomnienie).
- Ograniczenie nadmiaru bodźców (np. trzymanie telefonu poza zasięgiem ręki, wybór miejsca w sali z mniejszą ilością rozpraszaczy).
- Dostosowanie technik uczenia się i notowania (np. opracowanie własnych metod nauki w oparciu o wcześniejsze doświadczenia; wybór mnemotechnik i formy notatek, które działały najlepiej).
- Strategie pomagające przywracać uwagę (np. liczenie wszystkich czerwonych przedmiotów w otoczeniu, ćwiczenia izometryczne).
- Wsparcie ze strony zaufanych osób (np. poinformowanie bliskiej koleżanki o swoich trudnościach i poproszenie o jej uważność, np. przypominanie o ważnych terminach).
- Ustalanie własnych terminów (np. miesiąc wcześniej niż oficjalne).





Przykładowy opis trudności studenta z ASD

Osoba w spektrum autyzmu (ASD) może doświadczać trudności w funkcjonowaniu w środowisku zajęć, które bywa dla niej intensywne sensorycznie. Bodźce neutralne dla innych (np. dźwięki, zapachy czy światło) mogą być odbierane jako przytłaczające. W celu regulacji napięcia mogą pojawiać się zachowania powtarzalne, takie jak poruszanie rękami czy kołysanie się. W sytuacji przeciążenia sensorycznego mogą pojawić się intensywne reakcje emocjonalne oraz potrzeba ograniczenia bodźców, np. poprzez wycofanie się lub odosobnienie. W procesie uczenia się osoba może koncentrować się na szczegółach, przy jednoczesnej trudności w uchwyceniu ogólnego sensu materiału. W relacjach społecznych może preferować komunikację bezpośrednią, unikać small talku oraz mieć trudność z rozumieniem ironii i żartów, co bywa źródłem nieporozumień. Z zewnątrz może być odbierana jako zdystansowana, choć wynika to z odmiennego sposobu przetwarzania informacji. W sprzyjających warunkach jej mocne strony, takie jak dokładność, systematyczność i głębokie zainteresowania, mogą stanowić istotny zasób.



ASD a studiowanie: jak ułatwić naukę?



- Ograniczenie napływu przytłaczających bodźców ze środowiska (np. korzystanie ze słuchawek z redukcją szumów; wybieranie miejsca z dala od źródeł hałasu czy zapachu).
- Samoświadomość metod regulacji napięcia i wybór tych adaptacyjnych (np. jeśli potrzebą jest krzyk, opuszczenie sali i skorzystanie z przestrzeni wyciszenia lub rozładowanie napięcia w sposób cichy, np. poprzez tzw. „niemy krzyk”).
- Wsparcie ze strony zaufanych osób (np. poinformowanie bliskiej koleżanki o swoich trudnościach i poproszenie o uważność; gdy zauważy wzrost napięcia, zwrócenie na to uwagi i przypomnienie o możliwości rozładowania stresu).
- Umiejętna samoregulacja (np. umiejętność rozpoznawania wczesnych sygnałów wzrostu napięcia i reagowania na nie, zanim dojdzie do pełnego przeciążenia).



Praktyki sprzyjające wspieraniu studentów neuro różnorodnych: wskazówki dla prowadzących.

- Przekazywanie informacji w sposób konkretny i jednoznaczny, najlepiej również w formie pisemnej.
- Przedstawianie na końcu zajęć (lub w ich trakcie) krótkiego streszczenia kluczowych informacji.
- Umożliwianie nagrywania wykładów i ćwiczeń, aby studenci mogli wracać do materiału we własnym tempie.
- Zachęcanie do korzystania z technologii wspierających, pomocy asystenta lub udostępnianie materiałów ułatwiających tworzenie notatek.
- Określanie schematu przebiegu zajęć, przedstawianie struktury (np. wstęp, część główna, podsumowanie) i konsekwentne jego stosowanie.
- Wyrażanie zgody na korzystanie z udogodnień, takich jak słuchawki wyciszające, okulary z filtrem czy inne przedmioty wspierające regulację studentów.
- Wykorzystywanie schematów, rysunków i innych form wizualizacji wspierających zrozumienie treści.

*Więcej informacji na temat wsparcia:

- Pisula, E., Płatos, M., Banasiak, A., Danielewicz, D., Goszyła, T., Podgórska-Jachnik, D., Pyszkowska, A., Rumińska, A., & Winczura, B. (2024). *Neuro różnorodność na polskich uczelniach: Doświadczenia osób studiujących w spektrum autyzmu, z ADHD i z dysleksją*. Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Płatos, M., Cychowska, M., Płucienniczak, K., & Pisula, E. (2023). *Uczelnia dostępna dla studentów ze spektrum autyzmu: Podręcznik dla specjalistów, nauczycieli akademickich i osób zarządzających w edukacji wyższej*. Warszawa.



NEURO – akronim do zapamiętania!

N

Neuroróżnorodność to spektrum

Każda osoba jest unikalna. Osoby z podobnym profilem (np. ASD) mogą różnić się sposobem myślenia, odczuwania i zachowania.

E

Efekty stylu życia mogą przypominać objawy

Objawy zaburzeń neurorozwojowych mogą być mylone ze skutkami stresu, przebudźcowania i braku odpoczynku. Warto zadbać o swoje funkcjonowanie w podstawowych obszarach zdrowia, a w razie braku poprawy skonsultować się ze specjalistą.

U

Użyteczność diagnozy

Jeśli neuroróżnorodność nie została zdiagnozowana w dzieciństwie, warto rozważyć diagnozę także w dorosłym życiu. Może ona znacząco ułatwić codzienne funkcjonowanie, zwiększyć samoświadomość oraz pomóc dobrać strategię wsparcia i uzyskać odpowiednie udogodnienia.

R

Różnice w diagnozach wynikają z większej świadomości

Wzrost rozpoznań ADHD i ASD w dzisiejszych czasach wynika z lepszego rozumienia i dostępu do diagnostyki, a nie „mody”. Wcześniej trudności były rzadziej identyfikowane.

O

Odejście od uogólnień

Neuroróżnorodność wymaga indywidualnego podejścia i unikania uproszczonych interpretacji objawów.



Podejrzewam u siebie ASD/ADHD – co dalej?



1. OCENA FUNKCJONOWANIA NA CODZIEŃ

Przyjrzyj się swojemu funkcjonowaniu w podstawowych obszarach życia i zadбай o ich równowagę. Zwróć uwagę na sen, dietę i regulację stresu oraz obserwuj, czy następuje poprawa.

**Jeśli nie wiesz, jak to zrobić, możesz skorzystać z pomocy specjalisty, np. psychologa (również dostępnego bezpłatnie na uczelni).*

2. WSKAZANIA DO KONSULTACJI DIAGNOSTYCZNEJ

Jeśli mimo wprowadzonych zmian nadal doświadczasz trudności w codziennym funkcjonowaniu, rozważ konsultację diagnostyczną. Poszukaj ośrodka zajmującego się diagnozą tego typu zaburzeń. Wybieraj placówki pracujące interdyscyplinarnie (np. psycholog, psychiatra oraz inni specjaliści).

3. PROCES DIAGNOSTYCZNY

Diagnoza trwa zwykle kilka spotkań i wiąże się ze znacznymi kosztami. Warto porównać oferty różnych ośrodków, fundacji i stowarzyszeń, zwracając uwagę na średnie ceny oraz przebieg procesu diagnostycznego. Należy zachować ostrożność wobec ofert skrajnie odbiegających od rynkowych standardów lub budzących wątpliwości co do rzetelności otrzymania diagnozy.

4. CHARAKTER PROCESU DIAGNOSTYCZNEGO

Proces diagnostyczny obejmuje analizę wcześniejszych etapów życia. Warto przygotować się na to, że może być konieczne sięgnięcie do wspomnień z dzieciństwa, wcześniejszych trudności i sposobów radzenia sobie, a także, jeśli to możliwe zebranie informacji od bliskich (np. rodziców) oraz z innych dostępnych źródeł dotyczących funkcjonowania w przeszłości.

5. PYTANIA I ZALECENIA

Pytaj o wszystko, co budzi Twoje wątpliwości. Pytania pomagają specjalistom lepiej zrozumieć Twoje funkcjonowanie i kluczowe trudności, co wspiera proces diagnostyczny. Dobra diagnoza powinna zawierać nie tylko opis trudności, ale też zalecenia i konkretny plan dalszego postępowania.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Psycholog na uczelni nie prowadzi diagnozy zaburzeń, jednak możliwe jest skorzystanie z jego wsparcia w omówieniu indywidualnych trudności oraz wspólnym dostosowaniu rozwiązań ułatwiających Twoje funkcjonowanie.



ZAPISZ SIĘ:

Rozmowy są anonimowe i bezpłatne.

Psst!

Odwiedź BON i dowiedz się
czy możesz skorzystać
z dostępnych na uczelni
adaptacji!



tel. 12 39 99 578
Budynek Główny UIK pokój 201
<https://bon.ignatianum.edu.pl>



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Treść poradnika została przygotowana w oparciu o wiedzę własną i szkolenia zrealizowane na portalu Dialoteka.

Źródła:

- Hanć, T. (n.d.). Jak być skutecznym terapeutą dla dorosłych pacjentów z ADHD? Szkolenie dla psychologów i psychoterapeutów. Dialoteka. <https://www.dialoteka.pl/jak-byc-skutecznym-terapeuta-dla-doroslych-pacjentow-z-adhd-szkolenie-dla-psychologow-i-psychoterapeutow>
- Lucci, K. D. (n.d.). Jak pracować z dorosłymi pacjentami z zespołem Aspergera (spektrum autyzmu)? Dialoteka. <https://www.dialoteka.pl/jak-pracowac-z-doroslymi-pacjentami-z-zespolem-aspergera>
- Lucci, K. D. (n.d.). Jak pracować z dorosłym pacjentem z ADHD? Dialoteka. Jak pracować z dorosłymi pacjentami z zespołem Aspergera. (n.d.). Dialoteka. <https://www.dialoteka.pl/jak-pracowac-z-doroslymi-pacjentami-z-zespolem-aspergera>