



NEUROWIEDZA

NEWSLETTER O NEURORÓŻNORODNOŚCI
VOL. 5 / MAJ 2025

mgr Julia Chmichowska

Dział Rozwoju Pracowników

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Witamy w piątym wydaniu NeuroWiedzy, w którym poruszymy tematykę różnic w odbiorze świata i funkcjonowaniu w codziennym życiu osób neurotypowych oraz neuroatypowych. Zapraszamy do lektury!

Neurotypowość, NeuroAtypowość, Neuroróżnorodność – co to wszystko właściwie znaczy?



◆ Neurotypowość

To określenie opisuje osoby, których sposób działania mózgu mieści się w tym, co społeczeństwo uznaje za normę – czyli „typowy”. Osoby neurotypowe zwykle dobrze odnajdują się w przewidywalnych strukturach, potrafią dostosowywać się do zasad społecznych, radzą sobie z wielozadaniowością, zmianami i komunikacją międzyludzką w sposób uznawany za „naturalny”.

◆ NeuroAtypowość (neuroodmienność)

Dotyczy osób, których mózgi działają inaczej – nie w sposób „gorszy”, lecz odmienny od dominującego wzorca. Ich przetwarzanie informacji, bodźców, emocji czy interakcji społecznych może być unikalne i wymagać innego podejścia. Przykładami neuroatypowości są: spektrum autyzmu, ADHD, dysleksja, dyspraksja, zespół Tourette’a.

▼ Neuroróżnorodność

Neuroróżnorodność to termin odnoszący się do zróżnicowania funkcji, struktury i wzorców aktywności mózgowej między jednostkami. Mówi o tym, że różne sposoby działania mózgu są naturalną częścią ludzkiej różnorodności – tak samo jak różnice kulturowe, językowe czy fizyczne. Neuroróżnorodność nie ocenia żadnego sposobu funkcjonowania jako lepszego lub gorszego – mówi: jesteśmy różni, ale równi.

Różnice w funkcjonowaniu

Komunikacja społeczna

Osoby neurotypowe często posługują się komunikatami niewerbalnymi – mimiką, tonem głosu czy postawą ciała. Neuroatypowe osoby, szczególnie te w spektrum autyzmu, często preferują komunikację bezpośrednią. Mogą unikać kontaktu wzrokowego, mówić szczerze do bólu, mieć trudność z rozpoznawaniem sarkazmu czy ironii. To nie brak empatii – to inny sposób komunikacji. Gdy poznają zasady, często stosują je bardzo precyzyjnie.



Sensoryka

Osoby neuroatypowe mogą doświadczać bodźców zmysłowych w sposób znacznie odbiegający od normy. Nadwrażliwość może sprawić, że jasne światło lub hałas stają się źródłem silnego dyskomfortu. Z kolei osoby z niedowrażliwością mogą potrzebować intensywniejszych bodźców, by odczuwać zaangażowanie lub skupienie.

Mózg

Badania neurobiologiczne wskazują, że mózgi osób neuroatypowych mogą funkcjonować inaczej niż neurotypowych. Przykładowo, u osób w spektrum autyzmu obserwuje się nadaktywność połączeń w korze przedczołowej, co wpływa na przetwarzanie emocji i podejmowanie decyzji. U osób z ADHD mogą występować z kolei zmiany w układzie dopaminowym, które wpływają na motywację i uwagę.



Różnice w funkcjonowaniu



Postrzeganie czasu

Zarządzanie czasem bywa wyzwaniem dla osób neuroatypowych. Osoby z ADHD mogą mieć trudności z oszacowaniem, ile czasu potrzeba na wykonanie zadania, co skutkuje opóźnieniami lub dezorganizacją. Z kolei osoby w spektrum autyzmu często są bardzo punktualne, ale każda nieprzewidziana zmiana może wywoływać u nich stres i dezorientację.

Regulacja emocji

U osób neuroatypowych emocje często pojawiają się w sposób intensywniejszy niż u osób neurotypowych. W ADHD może dochodzić do gwałtownych zmian nastroju i motywacji, a w spektrum autyzmu – do trudności w radzeniu sobie z silnymi bodźcami emocjonalnymi. Choć może to stanowić wyzwanie, nierzadko wiąże się też z wyjątkową empatią i intuicją



Koncentracja

Skupienie u osób neuroatypowych może przyjmować skrajne formy – od łatwego rozpraszania się po tzw. hiperfokus, czyli głębokie, intensywne zaangażowanie w zadanie. Takie wzorce mogą sprzyjać pracy wymagającej kreatywności lub specjalistycznej wiedzy, choć bywają przeszkodą w zadaniach wymagających elastyczności i szybkiej zmiany uwagi.

Funkcjonowanie osób neurotypowych i neuroatypowych może różnić się na wielu poziomach – od sposobu przetwarzania bodźców, przez organizację myśli, emocji i działań, aż po formy komunikacji i relacje społeczne. Różnice te nie powinny być postrzegane jako niedoskonałości czy deficyty, lecz jako alternatywne formy ludzkiego doświadczania i reagowania na świat.



Współczesna wiedza z zakresu neuronauk, psychologii i edukacji pokazuje, że mózgi neuroatypowe mogą działać inaczej – a nie gorzej. Często są zdolne do głębokiej koncentracji, nietuzinkowej kreatywności, nieszablonowego rozwiązywania problemów czy zauważania detali pomijanych przez większość społeczeństwa. Z kolei neurotypowe osoby mogą lepiej funkcjonować w sytuacjach wymagających elastyczności, szybkich adaptacji społecznych czy pracy w głośnym, dynamicznym środowisku. Żaden z tych stylów poznawczo-emocjonalnych nie jest lepszy ani gorszy – po prostu są inne.