



NEUROWIEDZA

NEWSLETTER O NEURORÓŻNORODNOŚCI
VOL. 9 / PAŹDZIERNIK 2025

mgr Julia Chmichewska

Dział Rozwoju Pracowników

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Neuroróżnorodność: Fakty i mity

W ostatnich latach neuroróżnorodność przestała być niszowym tematem – coraz więcej osób, organizacji i instytucji dostrzega jej znaczenie. Jednak wraz ze wzrostem świadomości, pojawia się też wiele nieporozumień. W tym wydaniu newslettera obalimy najczęstsze mity i przedstawimy fakty, które warto znać.

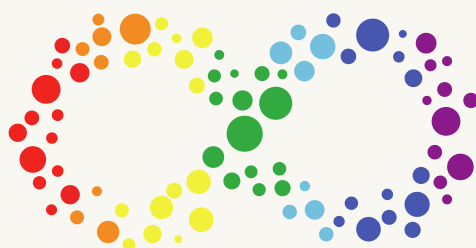
Dodatkowo, na początek omówimy kontrowersje wokół popularnego symbolu zaburzeń ze spektrum autyzmu.

Kontrowersje wokół symbolu puzzla

Choć puzzle były długo utożsamiane z autyzmem, dziś wiele osób w spektrum odrzuca je z kilku względów:

- sugerują „brakujący kawałek”, „naprawę” lub „ulepszenie”,
- zostały wprowadzone bez udziału osób w spektrum,
- były używane przez organizacje, które patologizują autyzm, np. Autism Speaks, która promowała obraz spektrum autyzmu jako tragedii, obciążenia dla rodzin lub choroby do wyleczenia,
- mogą być infantylizujące lub ograniczające w kontekście dorosłych.

W kontrze, coraz częściej wybiera się symbol nieskończoności (∞) – jako symbol różnorodności, nieograniczoności i akceptacji – albo motyw linii oraz połączeń, które podkreślają relacje i wspólnotę.



Fakty i mity na temat neuroróżnorodności

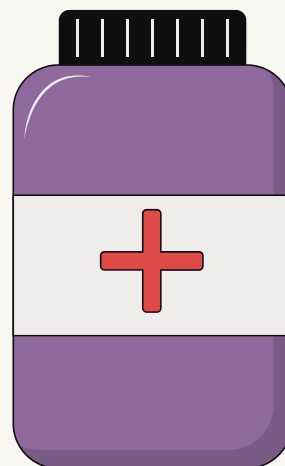
🔍 Mit 1: Każdy ma trochę ADHD, każdy jest trochę autystyczny

✅ **Fakt:** Istnieją konkretne kryteria diagnostyczne, które muszą być spełnione, aby otrzymać diagnozę (w Polsce wg. ICD-10/11). Nie są nimi chwilowe trudności, czy sporadyczne objawy, których każdy z nas może doświadczać.

Np.: Pewne aspekty zaburzeń koncentracji mogą występować w różnym stopniu w populacji ogólnej. Każdy może ich doświadczać, ale to nie oznacza, że mamy do czynienia z tym samym poziomem i intensywnością, co osoby z silnie wyrażonymi cechami ADHD – do diagnozy niezbędny jest określony zestaw objawów.

🔍 Mit 2: Szczepionki powodują autyzm

✅ **Fakt:** To mit oparty na błędnych wnioskach z badań i dezinformacji. Powtarzane badania na dużych grupach ludzi nie potwierdzają związku między szczepieniami a autyzmem. Rozpowszechnianie tego mitu szkodzi – zmniejsza poziom ochrony przed chorobami zakaźnymi.



🔍 Mit 3: Osoby neuroatypowe są nisko- lub wysokofunkcjonujące

✅ **Fakt:** Termin “wysoko funkcjonujący/a” zakłada, że osoba posiada pewne funkcjonalne umiejętności, których w rzeczywistości może nie mieć. Najczęściej klasyfikowane jako “wysoko funkcjonujące” są osoby, które mają wysoki iloraz inteligencji (IQ) lub osiągają sukcesy akademickie i/lub zawodowe. Jednak ani jedno, ani drugie nie świadczy o tym, że radzą sobie dobrze w innych aspektach życia. Ci, którzy są postrzegani jako “wysoko funkcjonujący”, często są po prostu bardzo dobrzy w maskowaniu, czyli świadomym lub nieświadomym ukrywaniu swoich trudności, co często prowadzi do wyczerpania psychicznego i emocjonalnego.

Fakty i mity na temat neuroróżnorodności

🔍 Mit 4: ADHD to zawsze problemy z koncentracją

✅ **Fakt:** Osoby z ADHD często wykazują zjawisko „hiperfokusu” – zdolność do głębokiej koncentracji na interesujących ich tematach. W takim momencie potrafią całkowicie zatracić się w wykonywanej czynności, ignorując bodźce zewnętrzne i upływ czasu. Hiperfokus często pojawia się spontanicznie i może być dużym atutem w pracy nad pasjonującymi projektami, zwłaszcza w obszarach wymagających kreatywności i zaangażowania.



🔍 Mit 5: Dostosowanie miejsca pracy do potrzeb osób neuroatypowych to duży koszt i „przywilej”

✅ **Fakt:** Wiele dostosowań to niskokosztowe lub wyłącznie organizacyjne zmiany, które poprawiają pracę całego zespołu: możliwość pracy hybrydowej/zdalnej, elastyczny czas pracy, ciche miejsce do pracy w biurze, klarowne procedury, czy jasna komunikacja. Dostosowania takie często przynoszą zwrot z inwestycji poprzez np. niższą rotację pracowników.

🔍 Mit 6: Dysleksja związana jest z niską inteligencją

✅ **Fakt:** Dysleksja występuje u osób o różnej inteligencji – od przeciętnej po wybitną. Sam fakt posiadania dysleksji nie oznacza, że ktoś jest mniej inteligentny.



Fakty i mity na temat neuroróżnorodności

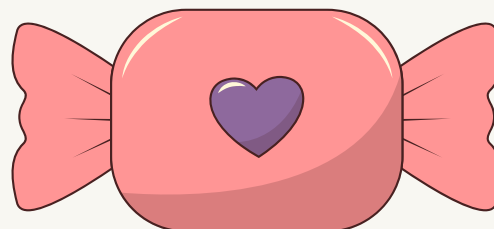


🔍 Mit 7: Odwracanie liter i słów to objaw dysleksji.

✓ **Fakt:** Odwracanie liter jest powszechne na wczesnym etapie nauki czytania i pisania – zarówno u dzieci neurotypowych, jak i u dzieci z dysleksją. To znak, że reprezentacje liter i zapisów słów nie są jeszcze w pełni utrwalone, a nie bezpośredni dowód na to, że dziecko ma zaburzenie czytania.

🔍 Mit 8: ADHD to kwestia braku dyscypliny lub nadmiernej konsumpcji cukru.

✓ **Fakt:** ADHD to zaburzenie z silnym komponentem genetycznym i neurologicznym. Wychowanie czy dieta mogą wpływać na przebieg objawów, ale nie są jego przyczyną.



🔍 Mit 9: Osoby w spektrum autyzmu nie odczuwają empatii

✓ **Fakt:** Osoby w spektrum autyzmu mogą odczuwać empatię równie głęboko jak osoby neurotypowe, jednak często wyrażają ją w odmienny sposób. Trudności w interpretowaniu społecznych sygnałów, takich jak mimika czy ton głosu, nie oznaczają braku zdolności do współodczuwania.

Fakty i mity na temat neuroróżnorodności

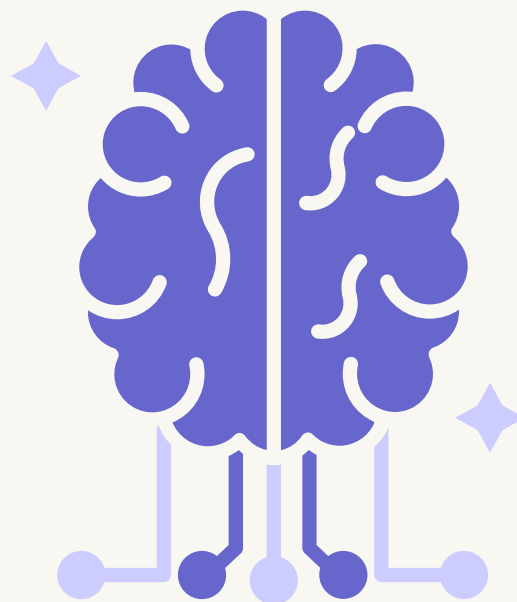
🔍 Mit 10: Tylko dzieci, a najczęściej chłopcy, mają ADHD, zaburzenia uczenia się, czy zaburzenia ze spektrum autyzmu

✅ **Fakt:** Zaburzenia neurorozwojowe, należą do takich, które trwają przez całe życie. Choć diagnozy często stawiane są w dzieciństwie, objawy i potrzeby osób neuroatypowych nie znikają z wiekiem. U dorosłych mogą po prostu wyglądać inaczej – np. zamiast „nadpobudliwości” obserwuje się wewnętrzny niepokój, trudność w organizacji, zmęczenie poznawcze czy problemy z regulacją emocji. Dodatkowo, historycznie kryteria diagnostyczne autyzmu i ADHD opracowywano głównie na podstawie obserwacji chłopców, co sprawia, że wiele kobiet do tej pory nie otrzymuje diagnozy aż do dorosłości. Dysleksja, dysgrafia i dyskalkulia nie „znikają” po szkole – dorośli radzą sobie z nimi, wypracowując własne strategie kompensacyjne – korzystając z technologii, zapisów fonetycznych, notatek wizualnych czy audiobooków.

Podsumowując, w tym wydaniu przyjrzelśmy się najczęstszym mitom, które utrudniają zrozumienie i akceptację osób neuroatypowych – od błędnych przekonań o braku empatii, przez stereotypy dotyczące ADHD, aż po nieaktualne etykiety „nisko-” i „wysokofunkcjonujący”.

Badania naukowe jasno pokazują, że zaburzenia neurorozwojowe, takie jak autyzm, ADHD, dysleksja czy dyskalkulia, trwają przez całe życie. Dorośli z tymi trudnościami często wypracowują własne strategie kompensacyjne lub maskujące.

Zrozumienie neuroróżnorodności wymaga odejścia od uproszczonych podziałów i stereotypów. Niezbędna w tym celu jest większa empatia, elastyczność i otwartość.



*Źródła dostępne poprzez kliknięcie odnośników na słowie "✅Fakt" lub wszędzie tam, gdzie występują podkreślone słowa.