



NEUROWIEDZA

NEWSLETTER O NEURORÓŻNORODNOŚCI
VOL. 10 / LISTOPAD 2025

mgr Julia Chmichewska

Dział Rozwoju Pracowników

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Neuroróżnorodność a zdrowie psychiczne

Neuroatypowość to nie tylko inny sposób myślenia czy odbierania świata – to także inne wyzwania w obszarze zdrowia psychicznego. Osoby neuroatypowe, czyli m.in. w spektrum autyzmu, z ADHD, dysleksją czy innymi trudnościami neurorozwojowymi, częściej niż osoby neurotypowe doświadczają zaburzeń psychicznych. Co mówią badania?



Statystyki i ryzyko zaburzeń psychicznych

Badania pokazują, że:

- Około 70% osób w spektrum autyzmu doświadcza przynajmniej jednego zaburzenia psychicznego w ciągu życia – najczęściej depresji, zaburzeń lękowych, OCD i zaburzeń snu ([Hossain i in., 2020](#)).
- U osób z ADHD ryzyko wystąpienia depresji jest 2–3 razy wyższe, a zaburzenia lękowe występują nawet u połowy badanych z ADHD ([Zhang i in., 2025](#); [Quenneville i in., 2022](#)).
- Osoby z dysleksją częściej niż neurotypowi równieśnicy doświadczają obniżonej samooceny, lęku społecznego i depresji, zwłaszcza w środowiskach, które nie uwzględniają ich potrzeb edukacyjnych ([Wilmot i in., 2023](#); [Georgiou i in., 2024](#)).

Neuroróżnorodność a zdrowie psychiczne

Z raportu „Neuroróżnorodność na polskich uczelniach” ([Pisula i in., 2024](#)) wynika, że studenci neuroatypowi:

- znacznie częściej doświadczają objawów depresji, lęku i przewlekłego stresu niż osoby neurotypowe,
- częściej zgłaszają poczucie przeciążenia nauką i trudności w utrzymaniu równowagi psychicznej,
- mają większe poczucie osamotnienia oraz obawiają się ujawnienia swojej diagnozy w środowisku akademickim,
- częściej korzystają z pomocy psychologicznej, ale też częściej deklarują, że wsparcie, którego potrzebują, nie jest wystarczająco dostępne lub adekwatne.

Trauma i neuroróżnorodność

Coraz więcej badań potwierdza, że osoby neuroatypowe są szczególnie narażone na doświadczanie traum i rozwój zespołu stresu pourazowego (PTSD):

- U dorosłych w spektrum autyzmu częstość występowania PTSD jest nawet pięciokrotnie wyższa niż w populacji ogólnej (21% wobec 4%) ([Rumball i in., 2021](#)).
- Systematyczny przegląd badań wskazuje, że 28–36% dorosłych z ADHD ma współistniejące objawy PTSD ([Magdi i in., 2025](#)).
- Analiza populacyjna obejmująca ponad 2 miliony osób potwierdziła, że osoby z ADHD mają ponad dwukrotnie wyższe ryzyko rozwoju PTSD, w porównaniu z rodzeństwem neurotypowym ([Wendt i in., 2023](#)).

Długofalowe skutki PTSD obejmują: zaburzenia snu, chroniczne napięcie, obniżony nastrój, trudności w relacjach interpersonalnych oraz zwiększone ryzyko uzależnień. U osób neuroróżnorodnych objawy te mogą być maskowane lub błędnie przypisywane cechom autyzmu czy ADHD, co prowadzi do opóźnionej diagnozy i nieadekwatnego leczenia.

Neuroróżnorodność a zdrowie psychiczne

🔍 Obciążenia psychiczne i społeczne

Neuroatypowość wiąże się z szeregiem wyzwań, które wpływają na jakość życia, relacje i funkcjonowanie zawodowe, a co za tym idzie – na zdrowie psychiczne. Wśród takich mechanizmów psychicznych i społecznych możemy wymienić np.:

- Maskowanie – wiele osób stara się ukrywać swoje cechy autystyczne lub objawy ADHD, dostosowując się do oczekiwań społecznych. To wymaga ogromnego wysiłku psychicznego, prowadząc do zmęczenia i wypalenia.
- Trudności sensoryczne i regulacja emocji – nadwrażliwość na bodźce, problemy z zasypianiem oraz wyzwania w samoregulacji emocjonalnej często towarzyszą neuroatypowości i obniżają odporność psychiczną.
- Stygmatyzacja i izolacja społeczna – brak zrozumienia, poczucie odrzucenia, lęk przed byciem niezrozumianym lub wykluczonym znacząco obciążają psychikę.
- Niedodiagnozowanie i brak adekwatnego wsparcia – wiele osób otrzymuje diagnozę dopiero w dorosłości lub pozostaje niezdiagnozowanych, co skutkuje brakiem dostępu do terapii, zrozumienia swoich problemów oraz odpowiedniego wsparcia.



Neuroróżnorodność a zdrowie psychiczne

🔍 Co możemy robić, aby realnie wspierać osoby neuroatypowe i chronić ich (i nie tylko ich) zdrowie psychiczne?

- Twórzmy przewidywalne, spokojne i elastyczne środowisko – jasne zasady, możliwość przerw, cicha przestrzeń, różne formy pracy i komunikacji.
- Reagujmy z uważnością i empatią – nie oceniamy zachowań, ale próbujemy zrozumieć ich przyczyny.
- Uczmy się rozpoznawać sygnały przeciążenia – emocjonalnego, sensorycznego czy poznawczego – i reagujmy na nie wcześnie.
- Budujmy kulturę otwartości i bezpieczeństwa psychicznego, w której można mówić o trudnościach bez lęku przed oceną.

Dlaczego ma to znaczenie?

Choć neuroatypowość sama w sobie nie jest chorobą, badania pokazują, że związane z nią ryzyka zaburzeń zdrowia psychicznego są realne i znaczące. Inwestowanie w wsparcie, adaptacje środowiskowe i edukację to nie tylko akt empatii – to też kroki, które mogą realnie poprawiać dobrostan i zapobiegać zaburzeniom psychicznym.

