



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



TRANSFER
HUB

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

Rozkoduj Emocje; MODUŁ NR 1; Charakterystyka obszarów w neuroatypowości

Element projektu „Rozkoduj emocje - klucz lidera do (neuro)różnorodności.”
(www.rozkodujemocje.pl). Projekt autorstwa Joanny Kucharskiej i Mai Wyborskiej.





Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

Cel i przeznaczenie dokumentu

Poniższa tabela prezentuje wybrane obszary funkcjonowania poznawczego i emocjonalnego, które mogą różnić się u osób neuroatypowych, w szczególności u osób z ADHD oraz osób w spektrum autyzmu. Jej celem nie jest diagnoza ani kategoryzowanie ludzi, lecz zwiększenie zrozumienia różnic w sposobach przetwarzania informacji, reagowania na bodźce i organizowania pracy.

Zestawienie ma charakter **orientacyjny i edukacyjny** – pokazuje wybrane tendencje, które mogą, ale nie muszą, występować u danej osoby. Każdy człowiek funkcjonuje indywidualnie, a neuroatypowość nie jest jednolitym wzorcem, lecz spektrum różnorodnych doświadczeń i odpowiadania na nie.

Dla osób liderek tabela ta stanowi **narzędzie wspierające empatyczne przywództwo** – pomaga lepiej rozumieć zachowania, które z perspektywy neurotypowej osoby mogą być mylnie interpretowane jako brak zaangażowania, chaos czy sztywność. W rzeczywistości często są one **adaptacją układu nerwowego do bodźców, tempa i struktury środowiska pracy**.

Przechodząc przez poszczególne elementy w tabeli, zachęcamy do refleksji na swój temat i na temat członków swojego zespołu oraz wskazówek, jak możesz wesprzeć siebie i inne osoby biorąc pod uwagę to, czego być może się właśnie i o sobie i o innych dowiadujesz.

Charakterystyka obszarów w neuroatypowości

Obszar	Charakterystyczne dla <u>ADHD</u> (autostrada w Szanghaju)	Charakterystyczne dla <u>spektrum autyzmu</u> (dobrze zaprojektowana sieć z ograniczoną przepustowością)
Styl przetwarzania	Chaotyczny, dynamiczny, skaczący między bodźcami	Uporządkowany, sekwencyjny, preferujący stałe zasady



Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

Obszar	Charakterystyczne dla ADHD (autostrada w Szanghaju)	Charakterystyczne dla spektrum autyzmu (dobrze zaprojektowana sieć z ograniczoną przepustowością)
Kierowanie uwagą	Szybka, impulsywna, kierowana emocją i nowością	Dokładna, analityczna, oparta na strukturze
Reakcja na bodźce	Wiele kierunków jednocześnie, łatwe rozproszenie	Zbyt duży chaos lub brak jasnych zasad powoduje przeciążenie
Sposób pracy	Potrzeba zmienności i stymulacji	Potrzeba stabilności, przewidywalności i jasnych reguł
Ryzyko przeciążenia	Zbyt dużo bodźców lub zadań naraz	Zbyt duży sensoryczny lub emocjonalny chaos
Supermoc	Kreatywność, elastyczność, szybkie łączenie faktów	Głęboka koncentracja, precyzja, dbałość o szczegóły
Typowy mechanizm stresu	Przeciążenie dopaminowe (brak stymulacji → frustracja)	Przeciążenie sensoryczne (nadmiar bodźców → shutdown/meltdown)
Preferowane środowisko pracy	Dynamiczne, inspirujące, z możliwością zmiany zadań	Spokojne, przewidywalne, z jasną komunikacją i strukturą
Największe wyzwanie	Utrzymanie skupienia i kontroli impulsów	Elastyczność i radzenie sobie z nieprzewidywalnością

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

AuDHD – współwystępowanie spektrum autyzmu i ADHD

ADHD i spektrum autyzmu nie są kategoriami rozłącznymi. Mogą współwystępować u jednej osoby; **takie połączenie bywa określane jako AuDHD**. Nie jest to osobna diagnoza, lecz skrótowe określenie profilu, w którym obecne są cechy obu neuroatypowości. Wtedy potrzeby opisane w obu kolumnach tabeli mogą pojawiać się jednocześnie, choć z różnym nasileniem i w różnych sytuacjach.

Potencjalne mocne strony: łączenie kreatywności z precyzją, szybkie dostrzeżenie zależności i detali, intensywna ciekawość, oryginalne rozwiązywanie problemów oraz głębokie skupienie na angażujących tematach.

Potencjalne wyzwania: potrzeba rutyny połączona z trudnością w jej utrzymaniu, potrzeba nowości przy jednoczesnej wrażliwości na zmianę, większy koszt przełączania uwagi, przeciążenie sensoryczne lub emocjonalne oraz wyczerpanie związane z maskowaniem.

Nie należy zakładać, że każda osoba z AuDHD będzie doświadczać wszystkich tych cech. **Najważniejsze jest poznanie indywidualnego profilu potrzeb i warunków, które wspierają jej pracę.**

Podsumowanie

Zrozumienie różnic zaprezentowanych w tabeli pozwala spojrzeć na neuroatypowość nie przez pryzmat deficytów, lecz potencjału i potrzeb regulacyjnych. To, co w jednym środowisku może być źródłem trudności, w innym staje się realną przewagą – pod warunkiem, że sposób pracy, komunikacji i zarządzania jest do tego dostosowany.

Dla lidera kluczowe nie jest „ujednolicanie” zespołu, lecz **tworzenie warunków, w których różne style przetwarzania mogą współistnieć i uzupełniać się**. Oznacza to m.in.:

- jasność komunikacji zamiast domyślania się intencji,
- elastyczność w organizacji pracy zamiast jednego „właściwego” modelu,
- regulację tempa, bodźców i oczekiwań zamiast presji dopasowania.