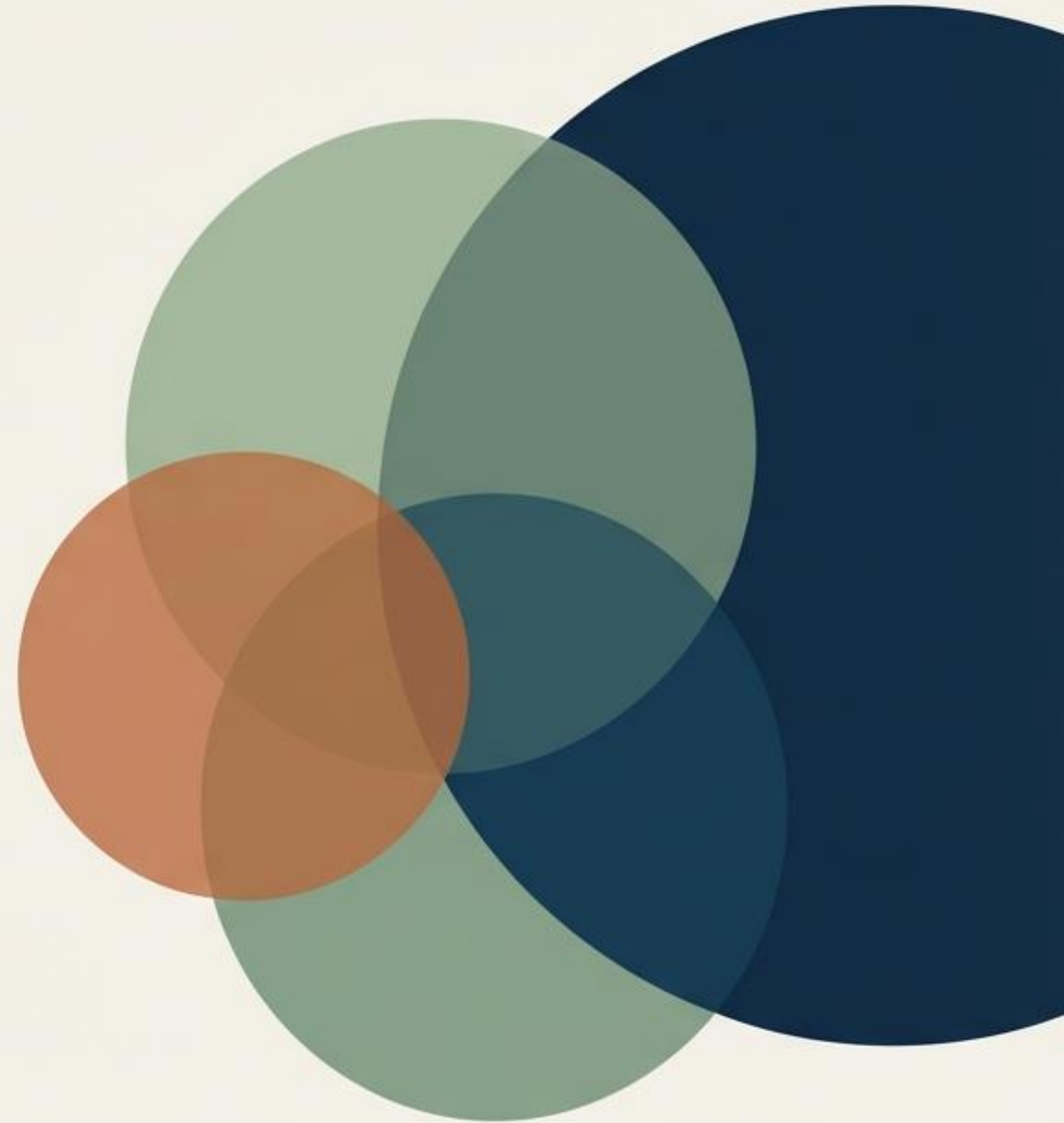


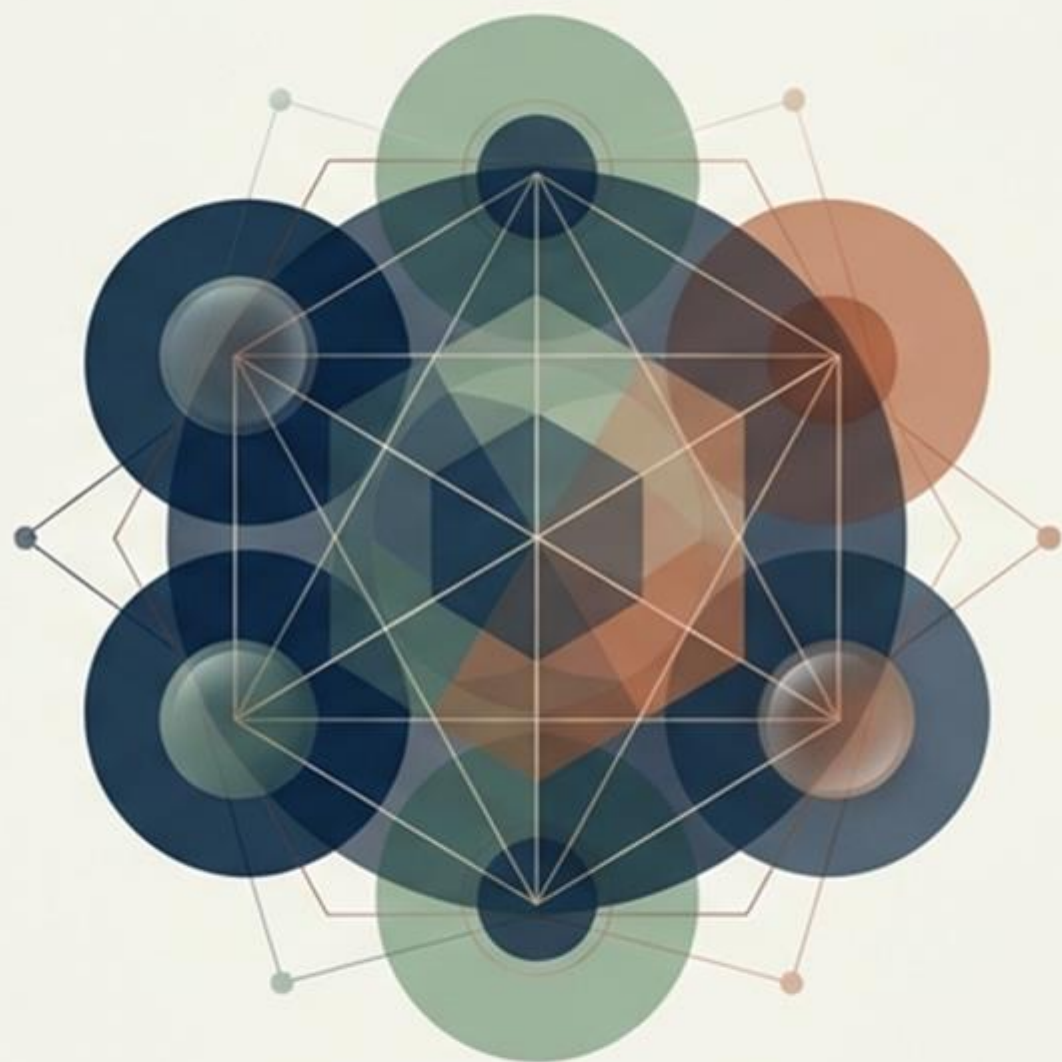
Od chęci pomagania do samopoznania

Diagnoza neuroatypowości w późnej dorosłości

Prelegent: Monika Prucnal-Wiesztor

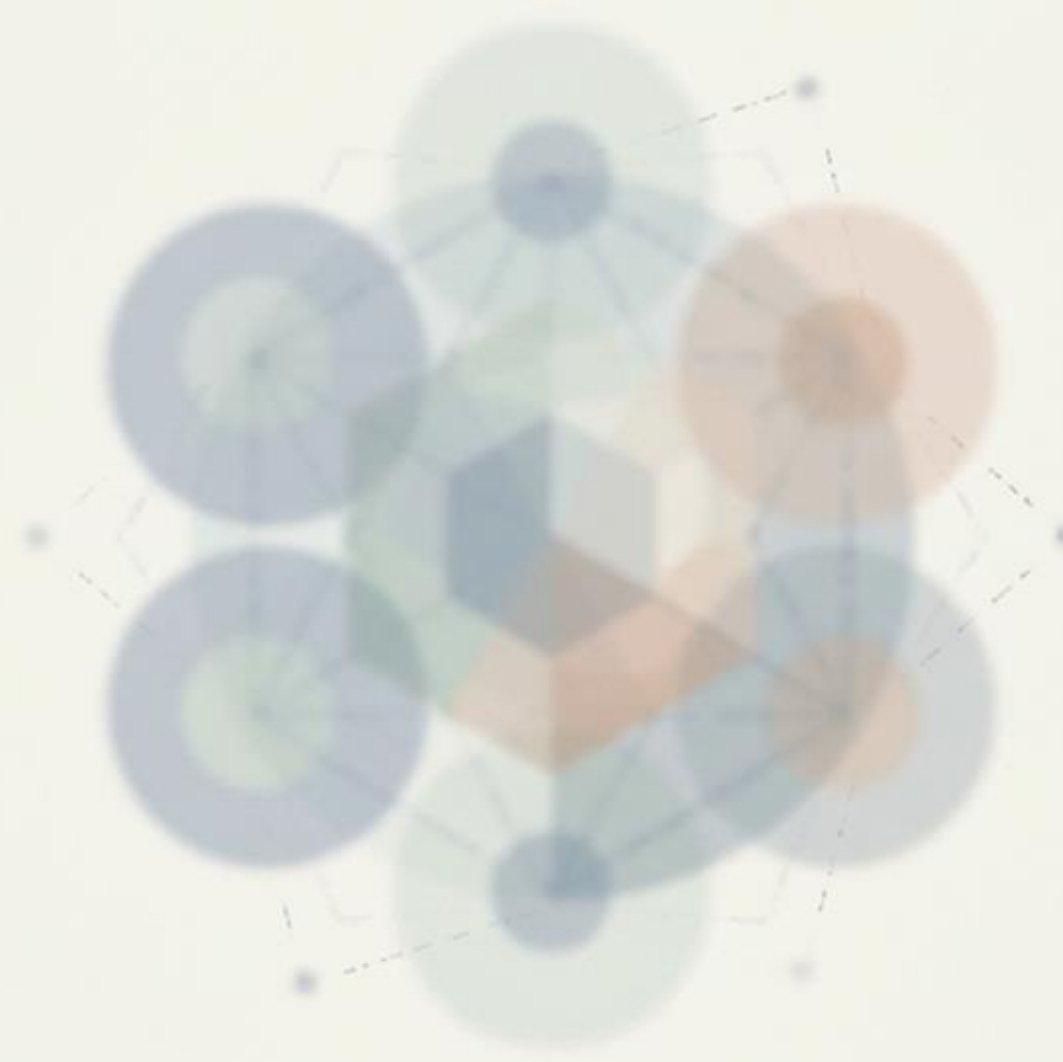


Powszechne wyobrażenie



Problem wieku dziecięcego.
Alarm ze strony szkoły.
Widoczne trudności edukacyjne.

Niewidzialna dorosłość



Osoby kończące studia, robiące doktoraty, pracujące naukowo i zakładające rodziny. Zmęczenie i perfekcjonizm mylnie brane za cechy charakteru.

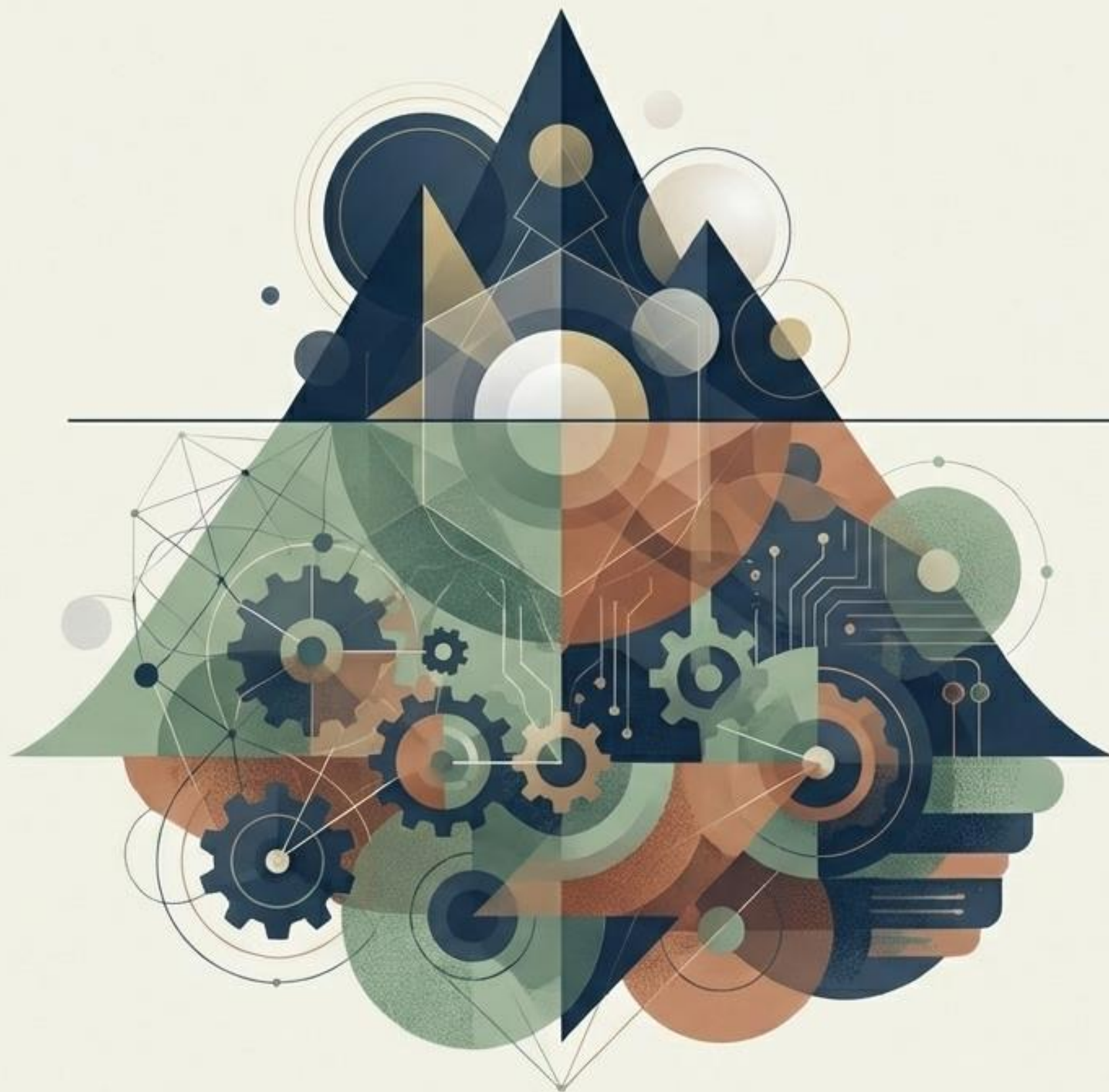
Przesunięcie paradygmatu w rozumieniu neuroatypowości

1. **Odejście od deficytów:**
Przejście od modelu medycznego do ujęcia neurodywergencyjnego.

2. **Poszerzenie fenotypów:**
Współczesne rozumienie ASD, ADHD i specyficznych trudności jest znacznie szersze.

3. **Kwestia płci:**
Rosnąca widoczność kobiet, których strategie adaptacyjne wcześniej ukrywały profil neurologiczny.

Coraz więcej dorosłych z sukcesami zawodowymi i akademickimi dowiaduje się o swojej neuroatypowości nie z podręczników, lecz na późniejszych etapach własnego życia.



Co widzi świat

Wysokie kompetencje intelektualne i zawodowe.
Sukcesy akademickie.
Skuteczne wspieranie i edukowanie innych.

Wewnętrzny koszt

Patchwork wyczerpujących strategii kompensacyjnych.
Ciągłe dopasowywanie się do otoczenia (maskowanie).
Przeciążenie sensoryczne i chroniczne zmęczenie społeczne.

Dlaczego dorośli znikają z radarów diagnostycznych?



Maskowanie

Strategie przetrwania stają się tak zautomatyzowane, że zlewają się z osobowością. Osoba funkcjonuje ponad własne zasoby.



Wysoki Intelpekt

U osób z ASD lub ADHD świetnie radzących sobie poznawczo, trudności interpretowane są jako indywidualne cechy, a nie neurologia.



Rola Kultury i Płci

Kobiety są diagnozowane później. Ich strategie adaptacyjne są bardziej zgodne ze społecznymi oczekiwaniami, przez co stają się niewidzialne.



Zmieniające się Fenotypy

Współczesne kryteria obejmują znacznie szersze profile niż dekadę temu. Wiele osób po prostu nie mieściło się w dawnych ramach.

Droga od pomagania do lustra

Chęć pomocy studentowi

Czytanie, kursy, konsultacje, webinary.

Nowa perspektywa

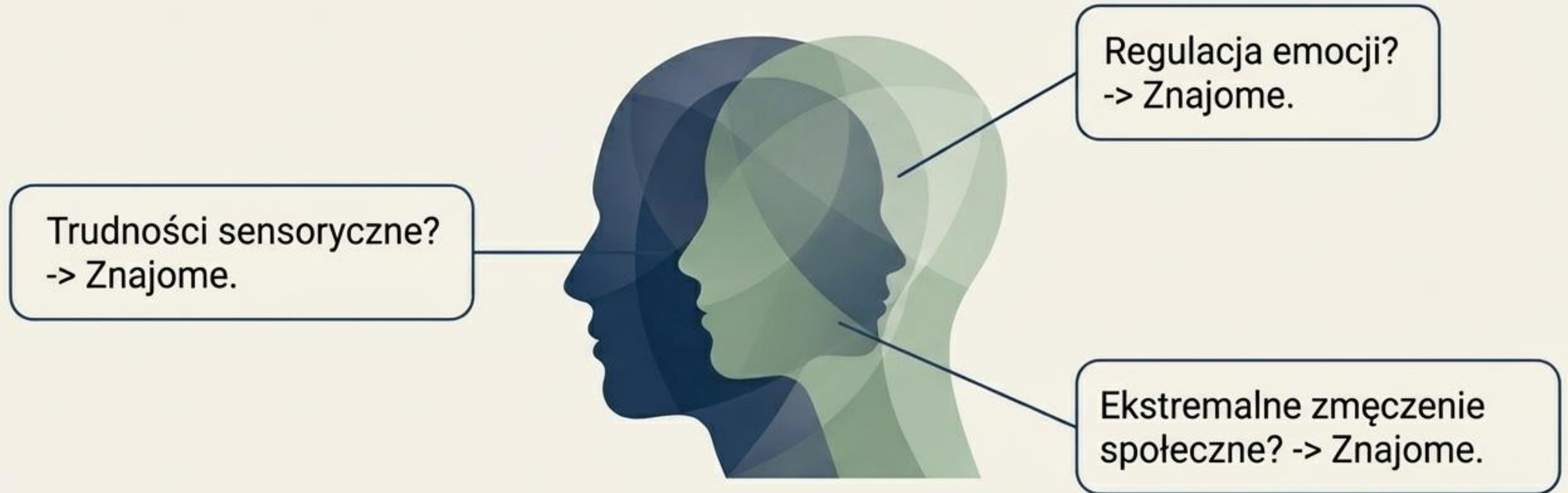
Oglądanie świata oczami studenta – precyzyjniej, uważniej, z czułością.

Niepokojące rozpoznanie

Pojawia się ukrywane przed samym sobą pytanie o własne doświadczenia.

Droga, która miała pomóc studentowi, prowadzi do najbardziej fundamentalnego odkrycia o sobie samym.

Dlaczego to wszystko brzmi tak znajomo?



Zrozumienie, że dorosła codzienność to precyzyjnie utkany patchwork strategii kompensacyjnych.

Trzęsienie ziemi późnej diagnozy: Zderzenie ogromnej ulgi z nieuniknionym żalem

Pozytywne wstrząsy: Nowy język

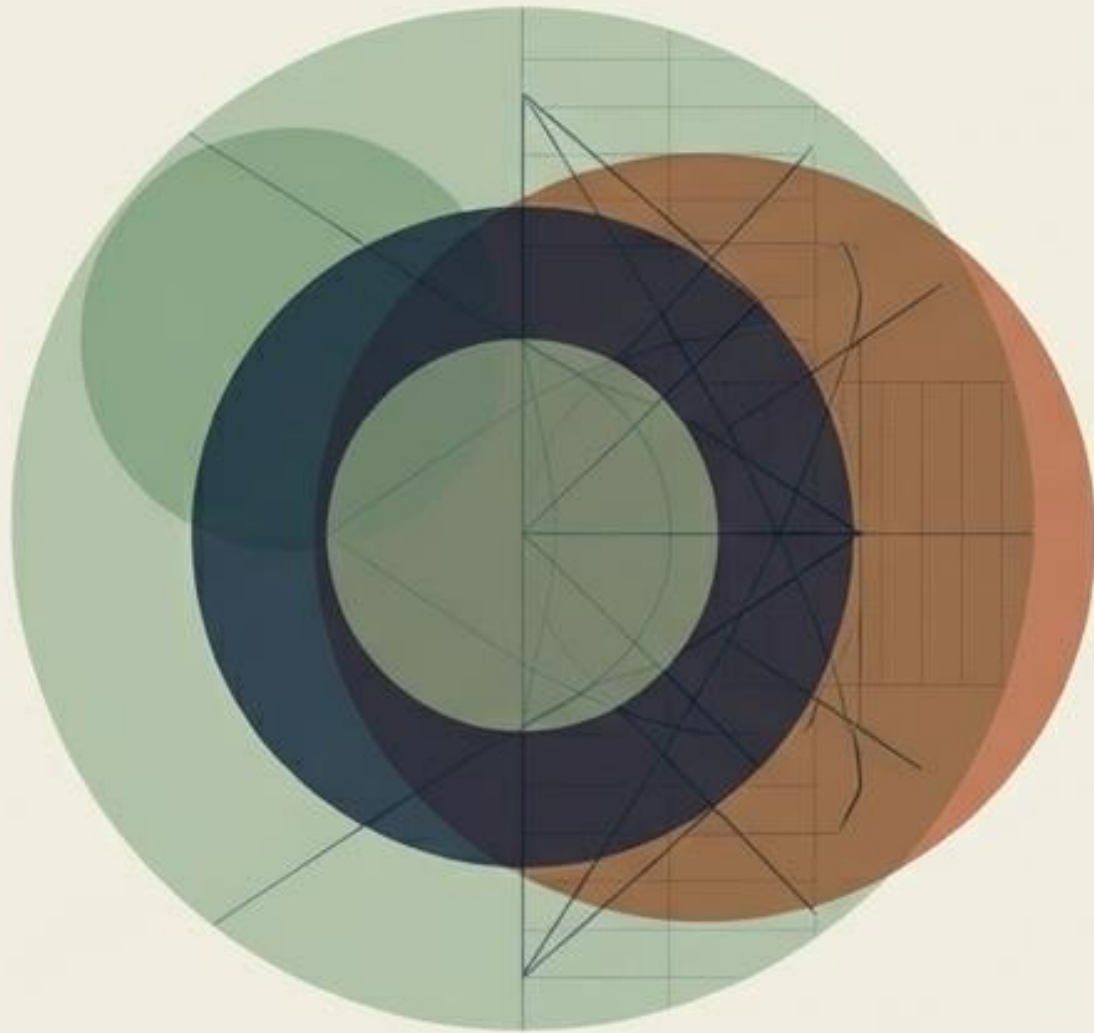
- **Ulga**
To nie lenistwo, to nie brak silnej woli.
To mój mózg działa inaczej.
- **Sens**
Setki niezrozumiałych i trudnych momentów z przeszłości wreszcie układają się w logiczny, spójny obraz.
- **Język**
Odnalezienie słów, które pozwalają opowiadać o sobie z czułością, a nie z wewnętrzną pretensją.

Trudne wstrząsy: Koszty utraconego czasu

- **Żal**
Żal za latami funkcjonowania ponad własne zasoby i zmuszania układu nerwowego do skrajnego wysiłku.
- **Strata**
Poczucie straty i nieustające pytanie:
Co by było, gdyby...?
- **Kryzys tożsamości**
Jak to możliwe, że prowadziłam badania i wspierałam studentów, a przez tyle lat nie widziałam samej siebie?

Niewidzialni w Akademii

Środowisko naukowe jest pełne niezdiagnozowanych osób neuroatypowych, ponieważ same wymogi tej pracy maskują neurologię.



Zdolność do ekstremalnego hiperfokusu.

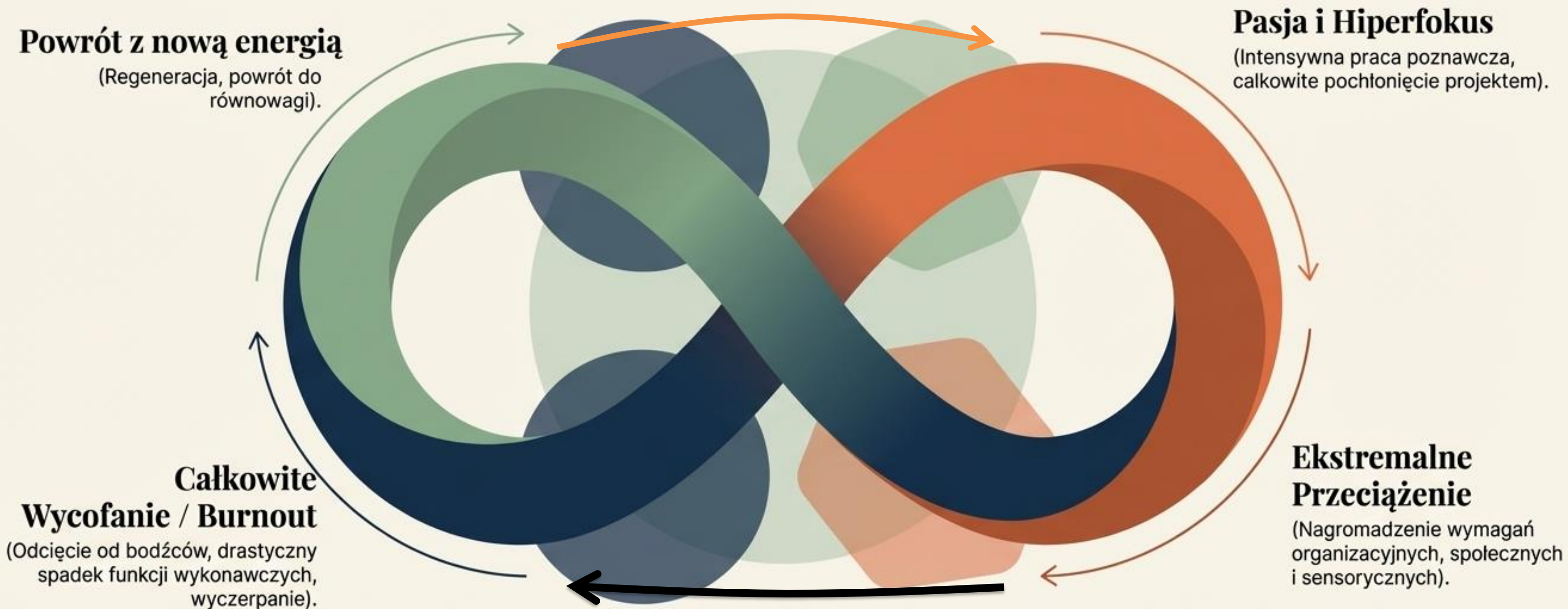
Niezwykła intensywność poznawcza.

Skrajne zamięłowanie do porządku (lub totalny chaos twórczy).

Paraliżujące, wysokie wymagania wobec samego siebie.

Trudności z banalną codziennością przy genialnym radzeniu sobie z abstrakcją.

Cykl energetyczny neuroatypowego umysłu

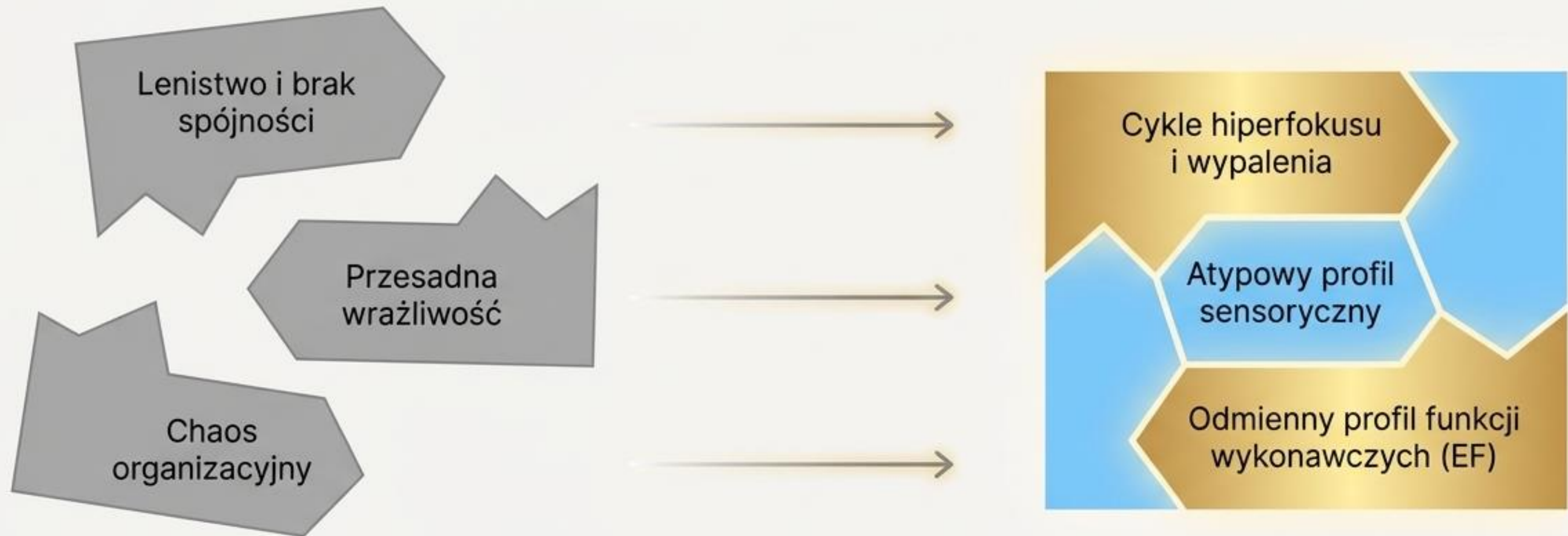


Zrozumienie tego cyklu pozwala przestać udawać, że własna wydajność jest stała i normalna.
Regulacja własnej energii staje się równie krytyczna co zarządzanie kalendarzem.

Cykl energetyczny i wypalenie akademickie



Rekonstrukcja własnej historii: Zmiana paradygmatu



Diagnoza pozwala na neuropsychologiczne uporządkowanie tożsamości.
To redukcja samoobwiniania przez pryzmat faktów.

Przed diagnozą

Po diagnozie

Podejście

Walka ze sobą i zmuszanie mózgu do normy.

Praca z własnym, unikalnym profilem neurologicznym.

Planowanie

Regulacja kalendarza (zarządzanie czasem).

Regulacja energii (zarządzanie zasobami nerwowymi).

Wewnętrzny głos

Ciągły wstyd i poczucie niedostosowania.

Współczująca samoświadomość i nowe granice (Mogę, ale nie muszę).

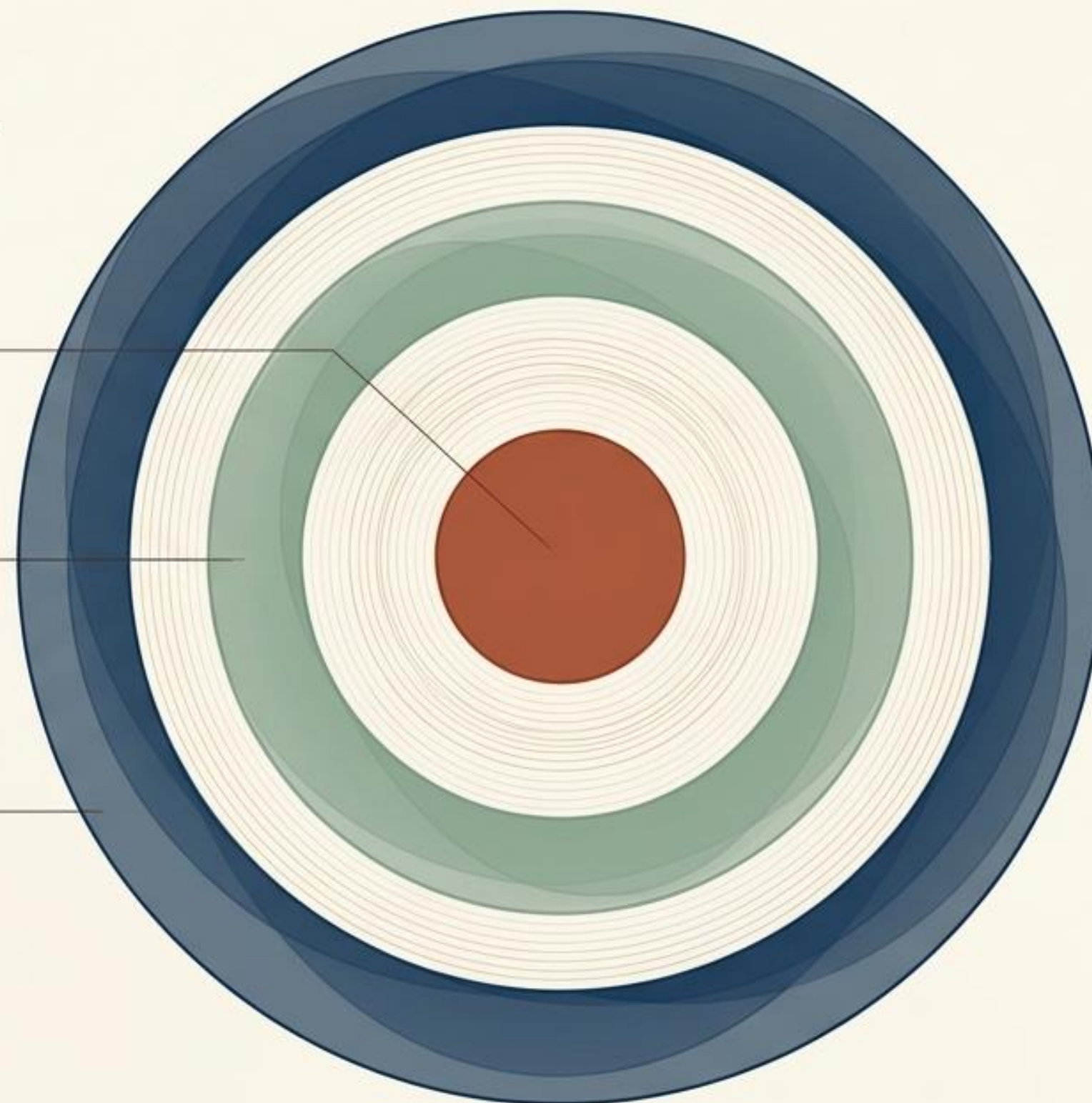
Efekt fali: Zmiana przestrzeni dla studentów

Wykładowca.
Akceptacja własnej neuroatypowości i granic. Większa czułość dla samego siebie.

Podjęcie. Większy realizm akademicki.
Mniej rygorystycznego oceniania, a zdecydowanie więcej głębokiego rozumienia kryzysów poznawczych.

Student ND. Tworzenie bezpiecznego środowiska dla neuroatypowych studentów.
Odstąpienie od oczekiwania dopasowania do jednego, neurotypowego wzorca.

Neuroatypowy akademik, który rozumie siebie, zupełnie inaczej patrzy na neuroatypowego studenta.



Fundamenty nowej drogi

- **Diagnoza nie zmienia tego, kim jesteś – pozwala zrozumieć, dlaczego jesteś sobą.**
- **Neuroatypowość nie zanika z wiekiem. Ona po prostu długo nie miała imienia.**
- **To nie jest słabość. To jest wiedza, a wiedza jest narzędziem zmiany.**

Prawo do powrotu do siebie (Fundamenty nowej drogi)



Masz prawo powiedzieć: 'Tak, jestem inna. I to jest w porządku.'

Masz prawo do zmiany nawyków, które przez lata były Twoim pancerzem.

Masz bezwzględne prawo do odpoczynku, nie tylko po skrajnym wyczerpaniu.

Masz prawo do bycia autentyczną — w pracy, w domu, w relacjach.

Diagnoza nie zmienia tego, kim jesteś — pozwala zrozumieć, dlaczego jesteś sobą. Neuroatypowość to nie słabość. To jest wiedza, a wiedza jest narzędziem zmiany.