

Podręcznik kompetencji wspierających neuroróżnorodność dla osób z autyzmem i ADHD

Pielegnuj współczucie
dla samego siebie, żyj autentycznie
i bądź swoim własnym adwokatem

Jennifer Kemp, Monique Mitchelson

Przedmowa Sonny Jane Wise

Redakcja wydania polskiego Małgorzata Starzomska-Romanowska

Pokonywanie samokrytycyzmu | Zarządzanie emocjami i wrażliwością sensoryczną
Łagodzenie neuroatypowego wypalenia | Duma ze swojej tożsamości

Podręcznik kompetencji wspierających neuro różnorodność dla osób z autyzmem i ADHD

Pielegnuj współczucie
dla samego siebie, żyj autentycznie
i bądź swoim własnym adwokatem

Redakcja wydania polskiego
Małgorzata Starzomska-Romanowska



Tytuł oryginału:

The Neurodivergence Skills Workbook for Autism and ADHD

Niniejsza publikacja powstała z myślą o przekazaniu dokładnych i miarodajnych informacji o poruszanych w niej zagadnieniach. Wydawca nie jest jednak podmiotem, który świadczy profesjonalne usługi psychologiczne, finansowe, prawne lub inne. W razie konieczności uzyskania fachowej pomocy lub porady należy zwrócić się do specjalisty.

Copyright © 2024 by Jennifer Kemp and Monique Mitchelson
New Harbinger Publications, Inc.
5720 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609

Wszelkie prawa zastrzeżone, zwłaszcza prawo do przedruku i tłumaczenia na inne języki. Żadna część tej książki nie może być w jakiegokolwiek formie publikowana bez uprzedniej pisemnej zgody Wydawnictwa.

© Copyright for the Polish edition by Edra Urban & Partner, Wrocław 2025

Redakcja naukowa wydania polskiego oraz tłumaczenie z języka angielskiego:
dr hab., prof. uczelni Małgorzata Starzomska-Romanowska

Prezes Zarządu: Giorgio Albonetti
Redaktor wydawniczy: lek. Edyta Błazejewska
Redaktor prowadzący: Renata Wręczycka

ISBN 978-83-68090-91-8

Edra Urban & Partner
ul. Kościuszki 29, 50-011 Wrocław
tel.: +48 71 726 38 35
biuro@edraurban.pl

www.edraurban.pl

Przygotowanie do druku: Patrycja Kutrzepa

Do *osoby 0* i *osoby 1* – to dla Ciebie.

(Kocham cię)

— Jennifer

Do wspaniałej społeczności neuroróżnorodnej
i naszych sprzymierzeńców oraz do wszystkich,
którzy wnoszą do świata współczucie i życzliwość.

— Monika

Spis treści

	Przedmowa	xi
	Twoja podróż do współczucia i samoakceptacji zaczyna się tutaj	1
ROZDZIAŁ 1	Poznanie siebie w nowy sposób	11
ROZDZIAŁ 2	Znalezienie samoakceptacji w społeczeństwie, które nie akceptuje cię w pełni	39
ROZDZIAŁ 3	Od chronicznego wypalenia do dobrego życia	65
ROZDZIAŁ 4	Zarządzanie przytłaczającymi emocjami	101
ROZDZIAŁ 5	Przestań się obwiniać i zacznij działać	129
ROZDZIAŁ 6	Rozwijanie bezpiecznych, wspierających relacji	159
ROZDZIAŁ 7	Bezpieczne ujawnianie się i odnalezienie tego, kim się jest	185
ROZDZIAŁ 8	Stwarzanie świata, który działa najlepiej dla ciebie	213
EPILOG	Wprowadzanie zmian dla siebie i innych	241
	Podziękowania	245
	Piśmiennictwo	247

Przedmowa

Jako osoba pod wieloma względami neurodywergentna z wielką radością polecam tę książkę i pragnę zapewnić społeczność osób z autyzmem i ADHD, że stanowi ona pomocne narzędzie w naszym arsenale, które w rzeczywistości potwierdza naszą neuroróżnorodność.

Kiedy Jennifer i Monique poprosiły mnie o napisanie przedmowy do ich nowej książki, byłem tym zaszczycony, ponieważ oznaczało to, że doceniają mój głos i moje doświadczenie życiowe – a jest to coś, do czego my, osoby neurodywergentne, nie jesteśmy przyzwyczajone!

Mało tego, byłem również pod wrażeniem, że zwróciły się do mnie, ponieważ nie bez dumy uważam się za osobę pedantyczną. Jeśli ktoś śledzi mnie w mediach społecznościowych, wie, że moje standardy odnośnie jakiegokolwiek promocji neuroróżnorodności są dość wysokie – i to z bardzo słusznego powodu.

Zdiagnozowano u mnie autyzm i ADHD, gdy byłem dzieckiem, ponad 20 lat temu, czyli w erze deficytu wiedzy na temat autyzmu. Dorastałem w atmosferze narracji, że jestem „uszkodzony”, że zbyt przeszkadzam, że jestem ciężarem, że coś jest ze mną nie tak i że trzeba mnie „naprawić”. Muszę ci powiedzieć, że to spowodowało, że moje dzieciństwo, a także późniejszy okres, kiedy byłem nastolatkiem i dwudziestokilkulatkiem, upłynęły pod znakiem depresji, lęku, nienawiści do samego siebie, które doprowadziły mnie do przekonania, że nie powinienem istnieć.

Wierzyłem w to aż do chwili, gdy odkryłem koncepcję neuroróżnorodności i zaproponowano mi nową narrację, a nastąpiło to sześć lat temu. Od tego czasu udostępniam zasoby, prowadzę rozmowy i warsztaty na

temat neuroróżnorodności, a jeszcze dłużej poddaję krytyce model patologizowania i etykietowania zaburzeń. Można powiedzieć, że pasjonuje mnie upewnianie się, że nikt już nie będzie dorastał nienawidząc siebie lub postrzegając siebie jako gorszego z powodu autyzmu czy ADHD.

Jestem osobą, która rozumie, jak ważne jest otaczanie się narracją, która honoruje naszą odmiennność, a taka jest rola tego podręcznika. A co nawet ważniejsze, akceptuje on naszą odmiennność i nasze potrzeby **bez** odrzucania realnych wyzwań i trudności, przed którymi stajemy. Jeśli zatem mówię, że podręcznik ten honoruje neuroróżnorodność i że nie próbuje „naprawić” ani „zmodyfikować” naszego autyzmu lub ADHD, dokładnie to mam to na myśli.

Przykładem tego, jak afirmujący jest ten podręcznik jest fakt, że Monique i Jennifer dzielą się swoją wiedzą o narzędziach i strategiach sprostania wyzwaniom, którym stawiamy czoła, związanym z funkcjonowaniem wykonawczym, bez etykietowania ich jako deficytów. Nie wierzę w to, że przejawiamy deficyty w funkcjonowaniu wykonawczym, natomiast można powiedzieć, że **różnimy się** pod tym względem od innych ludzi. Jeśli osoby neurotypowe nie stanowią punktu odniesienia dla tego, co jest „normalne”, to jak u licha możemy mieć deficyty?

Nie oznacza to, że nie możemy uznać naszej odmienności pod względem funkcjonowania wykonawczego za utrudniającą życie lub niepokojącą, ale zbyt często różnorakie zasoby i książki koncentrują się na „poprawianiu” naszych umiejętności funkcjonowania wykonawczego zamiast na znalezieniu sposobów pracy z tymi cechami, które odróżniają nas od innych ludzi. Jednak nie w tym przypadku.

Co najważniejsze, myślę, że podręcznik jest okazją dla osób z autyzmem i ADHD do eksploracji i uhonorowania swoich potrzeb i wyzwań bez postrzegania ich jako ciężaru czy deficytu. Nie potrafię wyrazić, jak bardzo jest to inspirujące.

Kiedy przejdiesz przez ten podręcznik, odkryjesz strategie i narzędzia wspierające twój autyzm i ADHD, ale to, co jest wyjątkowe, to sposób, w jaki ten podręcznik uznaje za niesprawiedliwe, neuronormatywne ideały i oczekiwania, które są wzmacniane przez społeczeństwo – i jaką to odgrywa rolę w naszej podróży do samoakceptacji i wspierania naszej neuroróżnorodności. Szczerze wierzę w to, że istotną częścią naszej dbałości o nasze dobre samopoczucie jest kwestionowanie neuronormatywności i przeformułowanie oczekiwań i ideałów, z którymi przychodzi

nam się mierzyć. A ten podręcznik oferuje nam wiele możliwości, aby to wprowadzić w czyn.

To właśnie odróżnia go od innych podręczników dla osób z autyzmem i ADHD. Uznaje on, że nie istniejemy w próżni i że kultywowanie życia w klimacie akceptacji oznacza uznanie, że mamy bardzo realny wpływ na świat, który degraduje i prześladowuje. Wierzę, że ten podręcznik pozwoli osobom z autyzmem i ADHD połączyć się ze swoim autentycznym ja i wieść pełne sensu życie, w którym możemy się rozwijać zamiast próbować przetrwać.

Prawdopodobnie będziesz chciał teraz zagłębić się w ten podręcznik, więc zostawię cię z nim: nie chodzi o znalezienie światła na końcu tunelu, ponieważ, szczerze powiedziawszy, tunel nigdy się nie kończy, ale chodzi o oświetlenie tunelu samoakceptacją, pomocnymi narzędziami i wspierającą społecznością.

W imieniu autystycznej osoby z ADHD i osoby z wieloma postaciami neuroróżnorodności, dziękuję Monique i Jennifer za podręcznik oparty na doświadczeniu. Wiem, że będzie to wspaniałe źródło informacji dla osób z autyzmem i ADHD na całym świecie.

Obyście nadal były autentyczne w obliczu neuroróżnorodności.

Sonny Jane Wise

Twoja podróż do współczucia i samoakceptacji zaczyna się tutaj

Prawda jest tak rzadka, że mówienie o niej jest cudowne.
Emily Dickinson

Twoje unikalne spojrzenie na świat wyróżnia cię wśród innych w sposób, który czasami może być bolesny. Ludzie mówią ci, abyś „bardziej się starał”, „skoncentrował się”, „nie brał wszystkiego do siebie” lub „ogarnął się”, ale to, co robisz, nigdy nie wydaje się właściwe. Czując ciężar rozczarowania innych ludzi, ciężko pracujesz, aby uniknąć popełniania błędów. Z czasem krytyka innych ludzi staje się sposobem, w jaki zwracasz się sam do siebie. Kiedy martwisz się, że ludzie mogą cię odrzucić, twierdząc, że jesteś dziwny lub niegrzeczny, bezpieczniej jest udawać kogoś, kim nie jesteś i starać się, aby wszyscy byli zadowoleni. W tym procesie tracisz z oczu to, kim jesteś.

To tylko niektóre z wyzwań, z którymi możesz się zmierzyć jako osoba neurodywergentna, która posiada specyficzne umiejętności i preferencje, inną wrażliwość oraz odmienne zdolności i potrzeby (Dwyer 2022). **Neuroróżnorodność** to termin-parasol, który obejmuje autyzm, zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), dyspraksję, dysleksję, dyskalkulię, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (OCD), zespół Tourette’a, zaburzenia tikowe, chorobę afektywną dwubiegunową, schizofrenię i inne. Ta książka skupia się na autyzmie i ADHD, ponieważ te rodzaje neuroróżnorodności są ze sobą ściśle powiązane i łączy je wiele wspólnych cech oraz wyzwań z nimi związanych. Niezależnie od tego, czy masz postawioną formalną diagnozę, czy też sam rozpoznajesz

w tajemnicy lub całkowicie przestać się w nie angażować (Price 2022). Spiny są jednak źródłem energii, motywacji i samoregulacji. Spędzanie czasu **na swoim spinie** jest niezbędne do spełnionego życia.

Bycie zniewolonym przez intensywne pasje w ADHD

Jeśli jesteś osobą z ADHD, możesz mieć tendencję do dość rozproszonej uwagi, zwłaszcza gdy czynności lub tematy nie są dla Ciebie interesujące (Groen i wsp. 2020). Jednak te rozproszenia mogą zniknąć, gdy coś rozpali Twoją ciekawość i przełączy Cię w **tryb hiperkoncentracji**. W trybie hiperkoncentracji Twoja uwaga jest całkowicie i mocno zaangażowana w to, co robisz, często przez wiele godzin (Ayers-Glassey i MacIntyre 2021; Groen i wsp. 2020). Podczas głębokiego „nurkowania” w nowej **hiperfiksacji** możesz stać się tak skupiony, że zapomnisz o jedzeniu, picciu lub pójściu do toalety.

Jedno z możliwych wyjaśnień, dlaczego tak się dzieje, oferuje dopaminowa teoria dotycząca ADHD (Volkow i wsp. 2009). Dopamina jest neuroprzekaźnikiem wytwarzanym w mózgu, który odpowiada za dobre samopoczucie i jest częścią wewnętrznego systemu motywacji i nagrody. Wspomniana teoria sugeruje, że mózg osoby z ADHD bardzo szybko zużywa swoje zasoby dopaminy, w związku z czym nieustannie odczuwa ona jej brak. Podczas gdy późniejsze badania zakwestionowały tę teorię, to jednak oczywiste jest, że kiedy skupiasz się na swoich zainteresowaniach, odczuwasz intensywną przyjemność – a nawet możesz czuć się jak ktoś uzależniony. W przeciwieństwie do tego mniej interesujące dla Ciebie są znacznie trudniejsze i nieprzyjemne, a Ty możesz mieć tendencję do ich unikania.

Jak się czujesz, gdy spędzasz czas na swoich hiperfiksacjach? Zakreśl poniżej słowa opisujące Twoje doświadczenie, dodając inne w odpowiednim miejscu.

Zaabsorbowany	Podeksytowany	Uspokojony
Spokojny	Skoncentrowany	_____
Zaciekawiony	Radosny	_____
Peten energii	Zmotywowany	_____

W przeciwieństwie do spinów monotropowych, atrakcyjność hiperfiksacji może nagle zniknąć. Jeśli stracisz zainteresowanie, ponowne

Od chronicznego wypalenia do dobrego życia

Bądź dla siebie miłszy. A potem pozwól swojej dobroci zalać świat.

Pema Chödrön

Czujesz się wyczerpany i żadna ilość snu nie wydaje się poprawiać tego stanu. Proste zadania stały się bardziej wymagające i bardziej wyczerpują twoją energię. Czujesz się jakbyś był we mgle, nie możesz się skoncentrować i ciągle o czymś zapominasz. Zorganizowanie się wydaje ci się niemożliwe; codzienne kłopoty wydają się przytłaczające. W domu piętrzą się niedokończone obowiązki. Nawet robienie tego, co kiedyś sprawiało ci przyjemność, wydaje się nudne i wyczerpuje twoją energię. Jesteś bardziej wrażliwy na głośne dźwięki, jasne światła, silne zapachy i drażniące ubrania. Trudno ci przebywać wśród ludzi, wycofujesz się i izolujesz. Czasami trudno ci wziąć prysznic, umyć zęby lub włosy. Negatywne myśli zapętłają się i wirują w twojej głowie, a ty czujesz, że nie radzisz sobie w życiu. Jesteś wypalony.

Prawie wszystkie osoby z autyzmem i ADHD, które widzimy na terapii, są w stanie wypalenia, gdy spotykamy je po raz pierwszy. Mimo tego, że wypalenie jest częstym doświadczeniem osób z autyzmem i ADHD, jest ono nadal słabo poznane, a odróżnienie wypalenia od zaburzeń zdrowia psychicznego może być trudne (Arnold i wsp. 2023). Z pozoru objawy wypalenia mogą przypominać inne stany, takie jak: depresja, uogólniony lęk, choroba afektywna dwubiegunowa, zaburzenia osobowości typu *borderline*, traumy, a nawet trudności z przywiązaniem (Iversen i Kildahl 2022). Często zdarza się, że pacjent otrzymuje kilka nieprawidłowych diagnoz zanim dowie się, że cierpi na wypalenie związane

z neuro różnorodnością (Au-Yeung i wsp. 2019; Iversen i Kildahl 2022). Oczywiście wypalenie może występować **także** w przypadku innych problemów ze zdrowiem psychicznym.

Gdy wypalenie związane z neuro różnorodnością jest podstawową przyczyną problemów, pracownicy służby zdrowia muszą zastosować inne podejście do leczenia. **Aktywacja behawioralna** jest standardową, opartą na dowodach terapią depresji i polega na stopniowym podejmowaniu większej liczby działań w miarę powrotu do normalnej aktywności. Jednak w przypadku wypalenia próby zwiększenia poziomu aktywności są niezwykle trudne do osiągnięcia i mogą pogorszyć sytuację (Raymaker i wsp. 2020). Możesz czuć się tak, jakbyś poniósł porażkę podczas terapii, gdy leczenie jest ukierunkowane na niewłaściwy problem lub gdy przyjmujesz leki, które nie rozwiązują podstawowej przyczyny twoich trudności.

W tym rozdziale rozpoczniesz swoją podróż do wyzdrowienia od zrozumienia, czym jest wypalenie i jakie są przyczyny tego często przewlekłego problemu. Następnie dowiesz się, jak odzyskać zdrowie i zapobiegać wypaleniu, zauważając wczesne sygnały ostrzegawcze i decydując się na traktowanie siebie z większym współczuciem.

Zaklinowani w cyklu wypalenia

Wypalenie związane z neuro różnorodnością to powszechne doświadczenie, które znacznie różni się od wypalenia doświadczanego w miejscach pracy, w których pracownika obciąża się nadmiarem obowiązków. Dopiero niedawno przeprowadzono badania na ten temat. Do tej pory koncentrowano się głównie na doświadczeniach autystycznych. Jednak osoby z ADHD również są narażone na wypalenie.

Czy jesteś wypalony?

Każdy doświadcza wypalenia w jedyny w swoim rodzaju sposób, ale w każdym przypadku wpływa ono na każdy aspekt życia. Wypalenie wpływa na wrażliwość sensoryczną, stres interpersonalny, funkcjonowanie wykonawcze i regulację emocjonalną. Jego konsekwencje obejmują również utratę zainteresowania spinami oraz pogorszenie zdrowia psychicznego i fizycznego.

Dla mnie wypalenie to uczucie, jakby świat zamykał się przede mną. Wszystko mnie przytłacza. Hałasy, zapachy, dźwięki i światła są bardziej intensywne. Czuję się bardzo zmęczona i częściej boli mnie głowa. Gdzieś znika moja cierpliwość. Moje myślenie zwalnia, ponieważ mój mózg przestaje przetwarzać nowe informacje. Myślenie o tym, co muszę zrobić, sprawia mi ból. Muszę położyć się w zimnym, cichym, ciemnym pokoju, zablokować wszystkie zmysły i wyłączyć się z pracy. Rozmowa ze mną jest bardzo trudna, gdy jestem wypalona. Mogę czytać wiadomości tekstowe, ale nie mogę na nie odpowiadać, nie oddzwaniać też i nie odpisuję na maile. Wiem, że jestem naprawdę wypalona, gdy przestają mnie interesować nawet moje pasje. Często moje wypalenie pojawia się dzień lub dwa po dużym wydarzeniu, ale nadal nie zawsze jestem w stanie przewidzieć, kiedy to nastąpi.

Monique



Umieść znacznik wyboru przy wszystkim poniżej, co odzwierciedla znane Ci doświadczenie. Aby zrozumieć swój obecny stan wypalenia, umieść gwiazdkę (*) obok wszystkiego, czego doświadczyłeś **w ciągu ostatniego tygodnia**.

Wrażliwość sensoryczna:

- ☐ Zwiększona wrażliwość na zewnętrzne doznania zmysłowe, takie jak głośne dźwięki, jasne światła lub tłumy
- ☐ Zwiększona wrażliwość na wewnętrzne doznania zmysłowe, takie jak ból, bóle głowy i zmęczenie

Stres interpersonalny:


- ☐ Utrata zdolności do maskowania się lub zachowywania w grupie tak, jak tego oczekują inni
- ☐ Bycie bardziej oziębiałym lub drażliwym niż zwykle
- ☐ Uczucie przytłoczenia prośbami innych osób
- ☐ Potrzeba unikania sytuacji społecznych, wycofywanie się z kontaktów z ludźmi
- ☐ Poczucie niezdolności do mówienia



Jako osoba neuroatypowa, która identyfikuje się jako osoba z autyzmem i/lub ADHD, możesz czasami mieć wrażenie, jakbyś żył w świecie, który nie został zaprojektowany z myślą o tobie. Oprócz wrażliwości sensorycznej i odmienności w zakresie relacji z ludźmi, komunikowania się i funkcjonowania wykonawczego prawdopodobnie na przestrzeni całego swojego dotychczasowego życia doświadczałeś codziennego stresu lub traumy związanych z wykluczeniem, marginalizacją i mikroagresją. Niezależnie od tego, czy zostałeś zdiagnozowany jako dziecko, czy dopiero teraz zdałeś sobie sprawę ze swojego unikalnego neurotypu, ten podręcznik może pomóc ci zaakceptować twoje autentyczne ja, zmaksymalizować swoje mocne strony i poradzić sobie ze stresem, zanim doprowadzi on do wypalenia.

Napisany przez neurodywergentnych psychologów dla neurodywergentnych czytelników ten inspirujący podręcznik oferuje terapię akceptacji i zaangażowania (ACT) oraz umiejętność samowspółczucia dostosowane do twoich potrzeb – dzięki czemu możesz żyć autentycznie, być dumnym ze swojej tożsamości, polepszać ogólne samopoczucie i rozwijać się jako osoba neuroatypowa.

Ten podręcznik pomoże ci:

- Uświadomić sobie swoje potrzeby
 - Zapobiec wypaleniu lub złagodzić istniejące
 - Rzucić wyzwanie ableizmowi i być swoim własnym adwokatem
 - Zmniejszyć przeciążenie sensoryczne i poprawić regulację emocjonalną
 - Przezwyciężyć lęk przed odrzuceniem, aby budować bezpieczne, wartościowe relacje
 - Wykorzystywać swoje mocne strony, aby móc więcej działać
 - Zmodyfikować swoje środowisko, tak aby lepiej odpowiadało twoim potrzebom
 - Zaakceptować swoją neurodywergentną tożsamość
- 
- 