



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# **ADHD – Zespół Nadpobudliwości Psychoruchowej z Deficytem**

**Szkolenie dla pracowników Biura ds. Osób z  
Niepełnosprawnościami**

**Materiał dla uczestników**

**Czym jest ADHD? (typy: z przewagą  
deficytu uwagi, nadruchliwości,  
mieszany)**

## ADHD u dorosłych – dlaczego to temat trudny i ważny

Czasem nie widać żadnej nadpobudliwości — widać za to: przeciążenie, napięcie, chaos w głowie, zmęczenie i życie w trybie presji.

ADHD u dorosłych często nie wygląda jak „nadpobudliwe dziecko”

W praktyce: wiele osób z ADHD „**dowozi**”, ale robi to kosztem zdrowia, emocji i relacji.

**To nie są diagnozy — tylko przykłady zachowań, które ludzie interpretują jako „ADHD owe”:**

**Zwierzę i co ludzie zauważają:**

- Border collie: ekstremalna energia, **szybkie przełączanie się**, wysoka reaktywność
- Jack Russell terier: impulsywność, **ciągła potrzeba działania**
- Papugi (np. kakadu): **wysoka stymulacja**, szybkie zmiany aktywności
- Wiewiórki: szybkie ruchy, **skakanie między bodźcami**
- Delfiny: **wysoka ciekawość**, ciągła aktywność, szybkie uczenie się

**„Myślałem, że mam problem z motywacją. Okazało się, że to ADHD — czyli motywacja działa, ale tylko wtedy, kiedy sama chce.”**

Najczęstsze pomyłki w odbiorze ADHD u dorosłych:

- lenistwo
- brak ambicji
- brak odpowiedzialności
- egoizm („znowu zapomniał”)
- niedojrzałość („jak dziecko”)

A tymczasem: ADHD bardzo często jest problemem z **wykonaniem, nie z rozumieniem.**

# **Aktualna definicja ADHD zgodna z DSM-5-TR (2022)**

**ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder) to zaburzenie neurorozwojowe**  
**- utrwalone wzorce nieuwagi i/lub nadpobudliwości-impulsywności, które:**

- **zakłócają funkcjonowanie lub rozwój jednostki,**
- **pojawiają się przed 12. rokiem życia,**
- **występują w więcej niż jednym środowisku (np. dom, szkoła, praca),**
- **nie są lepiej wyjaśnione innym zaburzeniem psychicznym.**

# Aktualna definicja ADHD zgodna z DSM-5-TR (2022)(a)

## ADHD - utrwalone wzorce:

- trudności z utrzymaniem uwagi oraz kontroli koncentracji,
- nadruchliwości i/lub impulsywności,

który jest nieadekwatny do etapu rozwoju, obecny od dzieciństwa i wpływa na funkcjonowanie w co najmniej dwóch obszarach życia (np. **praca, dom, relacje**).

Kluczowe w dorosłości: objawy mogą zmieniać formę, ale nie „znikają” — częściej przechodzą w **przeciążenie, dezorganizację i trudności z wykonaniem**.

# ADHD i spektrum autyzmu

ADHD i zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD) to **dwa różne zaburzenia neurorozwojowe**, ale:

- mogą współwystępować,
- mają częściowo nakładające się objawy,
- u jednej osoby **jeden profil może być bardziej widoczny** niż drugi.

Badania pokazują, że **30–80%** osób autystycznych ma również ADHD, a **20–50%** osób z ADHD ma cechy ze spektrum. **To nie wyjątek — to norma.**

# Kryteria diagnostyczne ADHD – znaczenie praktyczne (bez wchodzenia w diagnozowanie)

W klasyfikacjach klinicznych objawy ADHD grupuje się w dwa główne obszary:

- nieuwaga (attention dysregulation)
- nadruchliwość/impulsywność (hyperactivity/impulsivity)

W praktyce ważne jest to, że:

- objawy muszą realnie wpływać na codzienne funkcjonowanie,
- nie chodzi o „**gorsze skupienie w stresie**”, tylko o utrwalony wzorzec,
- kluczowe jest **rozdzielenie**: osoba może być inteligentna i kompetentna, ale mieć trudność z wykonaniem.

# ADHD jako problem funkcji wykonawczych (Executive Functions)

ADHD jest silnie powiązane z osłabieniem lub niestabilnością funkcji wykonawczych, czyli systemu „zarządzania sobą w czasie”.

Trudności w obszarach:

- inicjowania działania (**start**),
- planowania i organizacji kroków (**plan**),
- podtrzymywania wysiłku (**keep going / persist**),
- kontroli impulsów (**control**),
- priorytetyzacji (**prioritize**),
- domykania i kończenia zadań (**close**).

**Osoby z ADHD często mówią: „Ja wiem, co mam robić... tylko nie potrafię tego zacząć.”**

# Typy ADHD – profil dominujący (a nie „szufladka”)

Wyróżnia się **trzy profile**, które opisują dominujące nasilenie objawów:

- z przewagą deficytu uwagi
- z przewagą nadruchliwości/impulsywności
- typ mieszany

To rozróżnienie jest przydatne w pracy, bo pozwala inaczej planować wsparcie:

- **inaczej pomaga się osobie, która „odpływa”,**
- **inaczej tej, która „reaguje zanim pomyśli”,**
- **a jeszcze inaczej tej, która doświadcza obu mechanizmów naraz.**

# ADHD u dorosłych: mechanizm regulacji dopaminy i „motywacja zależna od bodźca”

U wielu osób z ADHD motywacja nie działa jak „postanawiam i robię”, tylko jak: **„robię, kiedy pojawia się bodziec uruchamiający”**.

Najczęstsze bodźce uruchamiające:

- zainteresowanie i nowość,
- presja czasu (deadline),
- emocje i intensywność,
- natychmiastowa informacja zwrotna.

To tłumaczy, dlaczego osoba może być: **bardzo skuteczna w działaniach szybkich i ciekawych**, a bardzo nieskuteczna w zadaniach monotonnych i długoterminowych.

# Kluczowe wnioski z obszaru 1 (dla praktyki wsparcia)

- ADHD u dorosłych to przede wszystkim **niestabilność** funkcji wykonawczych i samoregulacji.
- Największy błąd otoczenia to interpretowanie objawów jako „**zła wola**”.
- Profil objawów bywa różny – wsparcie musi być dopasowane.
- W praktyce lepiej działa: struktura + narzędzia + środowisko niż „motywowanie” i „dyscyplinowanie”.
- Celem jest skuteczność i samodzielność, a nie „tresura” zachowań.

# **Unikalne potrzeby i wyzwania osób dorosłych z ADHD**

# Struktura działa jak proteza funkcji wykonawczych

Dorośli z ADHD często potrzebują, żeby środowisko było bardziej „czytelne”. Nie dlatego, że jest mniej zdolny, tylko dlatego, że jego mózg szybciej się przeciąża.

**Co daje strukturę działania?** Kiedy zadanie ma odpowiedź na cztery pytania:

- Co dokładnie ma powstać?
- Na kiedy?
- Jak wygląda „zrobione dobrze”?
- Jaki jest pierwszy mały krok?

W ADHD **pierwszy krok jest kluczowy**. Bez niego zadanie bywa paraliżujące.

**Plan odchudzania i uprawiania sportu: ćwiczenie dla grupy**

# Problem z priorytetami: wszystko jest jednocześnie ważne

Wiele osób z ADHD opisuje swój dzień jako mieszankę: „**muszę, muszę, muszę...** ale nie wiem od czego zacząć”.

W głowie wszystko jest równie pilne, a kiedy rośnie napięcie, rośnie chaos.

## Typowy efekt:

osoba robi rzeczy łatwe, szybkie, doraźne — bo one dają natychmiastowy spadek napięcia. A rzeczy ważne i długoterminowe stoją.

Wsparcie w praktyce:

pomóc wybrać jedną rzecz „**najbardziej teraz**”, zamiast mieć dziesięć rzeczy „na już”.

# Uruchomienie działania: próg startu bywa ogromny

To jeden z najbardziej charakterystycznych problemów u dorosłych z ADHD: osoba potrafi godzinami myśleć o zadaniu, martwić się nim, planować je, a **nie potrafi go zacząć**.

Dlaczego?

Bo start wymaga **skoku energii i decyzji**: *od czego zacząć? jak? co jeśli źle?*

I jeśli w głowie jest chaos, mózg wybiera unik.

**Wsparcie**: „mikro-start”.

Nie „zrób cały raport”, tylko „otwórz plik i zrób pierwszy akapit”.

**Pytanie dla grupy**: Jak uruchamiasz się o poranku, jak uruchamiasz start w zimny dzień?

# Motywacja w ADHD jest zależna od bodźca

W ADHD motywacja często nie działa jak: „postanawiam i robię”.

Częściej działa jak: „**robię, kiedy coś mnie uruchomi**”.

## **Co uruchamia?**

- zainteresowanie i sens
- nowość
- presja czasu
- emocje
- szybka informacja zwrotna

**To nie jest wybór. To mechanizm.**

# Zmienność energii: nie mogę ↔ nie mogę przestać

W ADHD często pojawia się huśtawka:

- blokada startu: „nie mogę się zebrać”
- hiperfokus: „robię 6 godzin bez przerwy”

Otoczenie widzi to i myśli:

**„czyli potrafi, tylko nie chce”,**

**„jak chce to potrafi siedzieć nad tematem”**

Ale to nie jest dowód na „wizimisię”. To dowód na niestabilny system regulacji.

**Wsparcie: uczenie zarządzania energią, a nie ocenianie jej.**

**Pytanie do grupy: co się stanie jak raz przebiegniesz 10 (20) km?**

# Maskowanie: cena udawania, że wszystko gra

Dorośli z ADHD często przez lata uczyli się, że: lepiej nie mówić o trudnościach, bo zostanie oceniony. Więc maskuje.

## Maskowanie wygląda tak:

- uśmiech i „jasne, dam radę”
- a potem nocne nadrabianie
- albo perfekcjonizm, żeby nie wyszło, że coś jest trudne
- albo wycofanie i unikanie kontaktu, gdy rośnie presja

Z zewnątrz: „wszystko okej”. W środku: **ogromny koszt psychiczny.**

# Wyzwanie społeczne: jak ADHD bywa odczytywane przez innych

Część zachowań typowych w ADHD jest społecznie źle interpretowana:

- spóźnienia → „brak szacunku”
- zapominanie → „olewanie”
- przerywanie → „egoizm”
- chaos w terminach → „nieodpowiedzialność”

Dla osoby z ADHD to często najbardziej **bolesny obszar**: nie sama trudność, tylko **reakcja otoczenia i poczucie bycia stale ocenianym**.

To jest moment, w którym **wsparcie psychologiczne naprawdę robi różnicę**.

# Pułapka perfekcjonizmu: albo idealnie, albo wcale

Perfekcjonizm bywa strategią radzenia sobie z ADHD.

Jeśli zrobię coś idealnie, nikt się nie przyczepi.

Jeśli zrobię idealnie, nie wyjdzie mój chaos.

Tyle że perfekcjonizm podnosi próg startu, więc...**zwiększa prokrastynację**.

A potem pojawia się presja i praca w panice.

Wsparcie: uczenie standardu „**wystarczająco dobrze**”.

**Pytanie dla grupy: w czym jesteś dobry?**

**Objawy w różnych obszarach  
funkcjonowania: poznawczym,  
społecznym, emocjonalnym**

# Trzy obszary – trzy różne języki objawów

W ADHD objawy nie ograniczają się do uwagi.

One wchodzą w trzy ważne obszary funkcjonowania:

**Poznawczy:** jak działa uwaga, pamięć robocza, planowanie, start i domykanie

**Emocjonalny:** jak działa regulacja emocji, stres, frustracja, wrażliwość na ocenę

**Społeczny:** jak ADHD wpływa na komunikację, relacje, współpracę, odbiór przez innych

Te obszary przenikają się. **I właśnie dlatego ADHD u dorosłych bywa tak kosztowne.**

# **Obszar poznawczy: uwaga to nie reflektor, tylko suwak**

U osób z ADHD uwaga bywa jak suwak, którym trudno sterować.

Czasem jest „za mało” (odpływanie, rozproszenie).

Czasem jest „za dużo” (hiperfokus).

Czasem zmienia się co chwilę, jakby mózg szukał bodźca, który go utrzyma.

**Ważne: osoba może być inteligentna i uważna... ale nie zawsze wtedy, kiedy tego potrzebuje.**

**Pytanie do grupy: jak przywołujesz swoją uwagę gdy pracujesz na nudnym temacie?**

# Nieuwaga u dorosłych: rzadko wygląda jak brak zainteresowania

U dorosłych nieuwaga częściej ma postać „dryfu” niż braku kontaktu. Osoba bywa obecna, ale jej uwaga odpływa w momentach, które są dla niej poznawczo nieatrakcyjne albo przeciążające.

## Typowe maski nieuwagi:

- „słucham, ale nie rejestruję” – treść przechodzi, ale nie zostaje
- „słyszę słowa, nie składam w całość” – gubię sens wypowiedzi
- „robię notatki, ale potem nie wiem, co oznaczają”
- „gubię się w środku tekstu, mimo że czytam go trzeci raz”

W praktyce to wygląda jak brak uważności, ale często jest to niestabilność podtrzymania uwagi.

# Błąd, który kosztuje: gubienie informacji tzw. na styku

W dorosłym ADHD często problem pojawia się w przejściach:

- pomiędzy spotkaniem a działaniem,
- pomiędzy decyzją a wykonaniem,
- pomiędzy „ustaliliśmy” a „wdrożyliśmy”.

To jest ten moment, w którym ludzie mówią: „**przecież rozmawialiśmy o tym godzinę temu**” albo „**miałeś to zrobić po spotkaniu**”.

W praktyce uczelnianej: student wychodzi z konsultacji z poczuciem, że wszystko jest jasne... a po kilku godzinach zostaje mu tylko napięcie i niepewność, co było pierwszym krokiem.

# Chaotyczna dokładność: albo za ogólnie, albo za szczegółowo

Dorośle ADHD często objawia się skrajnym stylem opracowania materiału:

- albo „za ogólnie” (brak struktury, skróty myślowe),
- albo „za szczegółowo” (tony informacji, ale bez wyboru).

To nie jest kwestia braku wiedzy.

To trudność z selekcją: **co jest ważne, co jest tłem, co jest sednem.**

W praktyce: osoba może wnieść genialne spostrzeżenia, a jednocześnie nie potrafi zamknąć tekstu, bo ciągle widzi kolejne wątki.

# Zapominanie w ADHD: to rzadko jest zwykłe „zapomniałem”

W dorosłym ADHD zapominanie bywa specyficzne:

- zapominam o rzeczach, które nie mają „bodźca przypominającego”
- pamiętam nagle... po czasie, kiedy już jest za późno
- pamiętam coś świetnie, ale nie wtedy, kiedy tego potrzebuję

Często dotyczy to: **maili, ustaleń, terminów, dokumentów, drobiazgów „organizacyjnych”, a nie merytoryki.**

To dlatego osoba może być świetna w rozmowie, a gubić się w formalnościach.

# Impulsywność poznawcza: myśl wyprzedza porządek

Impulsywność u dorosłych nie musi oznaczać zachowań ryzykownych.

Czasem to po prostu sposób myślenia:

- szybkie skojarzenia
- szybkie odpowiedzi
- szybkie zmiany kierunku
- trudność w zatrzymaniu się na jednym wątku

W grupie wygląda to jak: „on nie słucha” albo „znowu przeskakuje”.

W środku często jest: **„nie zdążyłem zatrzymać głowy”**.

# Regulacja emocji: emocje nie są „za duże”, tylko zbyt szybkie

W ADHD problemem bywa tempo emocji. To, co u innych rośnie stopniowo, tu potrafi być natychmiastowe: **zaskoczenie → napięcie → frustracja → reakcja.**

U dorosłych często widać to jako:

- zniecierpliwienie
- gwałtowną irytację
- wycofanie, gdy robi się „za dużo”
- a potem żal do siebie i poczucie winy

**To jest ważne w pracy z dorosłymi, bo reakcja emocjonalna często jest wtórna do przeciążenia.**

# Huśtawka samooceny: efekt długiego życia „pod kreską”

Wielu dorosłych z ADHD ma historię: „**Wiem, że mam potencjał, ale nie mogę mu zaufać**”.

Samoocena bywa skrajna:

- w jednym tygodniu: „jestem świetny”
- w drugim: „jestem beznadziejny”

To efekt doświadczenia niestabilnych wyników: **raz dowożę, raz się rozsypuję.**

Wsparcie: stabilizowanie procesu.

**Zapoznanie się ze strategiami  
terapeutycznymi i narzędziami  
wspierającymi dorosłych z ADHD**

# Wsparcie ADHD = mniej presji, więcej projektowania

Najważniejsza zasada w pracy z dorosłymi z ADHD brzmi: **nie próbujemy wycisnąć samokontroli z przeciążonego układu, tylko projektujemy warunki, które umożliwiają wykonanie.**

W praktyce wsparcie to:

struktura → narzędzia → mikro-kroki → rytm → informacja zwrotna.

A nie: „spróbuj bardziej”.

# Wsparcie ADHD = mniej presji, więcej projektowania (a)

**Sytuacja:** student ma oddać projekt zaliczeniowy za 3 tygodnie.

## **Wersja A (presja i moralizowanie):**

„Masz dużo czasu, więc nie odkładaj.”

„Po prostu siądź i to zrób.”

„Zrób to porządnie i nie kombinuj.”

**Efekt (często): narastający stres → unikanie → praca na ostatnią noc → chaos i spadek jakości.**

## **Wersja B (projektowanie wykonania):**

„Podzielmy to na etapy. W tym tygodniu chcę tylko konspekt 1 strony.”

„Masz jasny pierwszy krok: tytuł + 3 nagłówki + 5 punktów.”

„Za 7 dni sprawdzimy postęp na krótkim check-inie (10 minut).”

**Efekt (często): mniejszy próg startu → mniej presji → większa ciągłość → stabilniejsze wykonanie.**

**Nie zmienimy człowieka, zmienimy warunki.**



**Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego**



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**



Autor: Laboratorium Doświadczeń Sp. z o.o. Aleja Jana Pawła II 27, 00 867 Warszawa

© Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, 2026.

Niniejszy utwór został opracowany w ramach projektu współfinansowanego z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego (FERS).

Utwór jest udostępniony na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0).

Treść licencji dostępna jest pod adresem: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>