

# FAKTY I MITY

**MIT: Osoby w spektrum nie chcą relacji.**

**FAKT:** Często chcą relacji, ale mogą mieć trudność w ich inicjowaniu i podtrzymaniu.

**MIT: Autyzm widać „na pierwszy rzut oka”.**

**FAKT:** Wiele osób w spektrum nie ma widocznych cech zewnętrznych.

**MIT: Wszystkie osoby autystyczne są takie same.**

**FAKT:** Spektrum oznacza ogromną różnorodność.

**MIT: Autyzm dotyczy tylko dzieci.**

**FAKT:** To cecha neurorozwojowa obecna przez całe życie.

2 Kwietnia  
obchodzony jest  
Światowy Dzień  
Autyzmu



Autyzm to nie choroba, lecz odmienny sposób postrzegania świata. Każda osoba w spektrum jest wyjątkowa – ma swoje potrzeby, trudności, ale też mocne strony i ogromny potencjał. Kluczem do budowania wspierającego społeczeństwa jest zrozumienie, akceptacja oraz otwartość na różnorodność.

Dzięki rzetelnej wiedzy, empatii i odpowiedniemu wsparciu możemy wspólnie tworzyć środowisko, w którym osoby w spektrum autyzmu czują się bezpieczne, zauważone i docenione. Pamiętajmy – małe gesty, cierpliwość i uważność mają wielką moc. Razem możemy zmieniać rzeczywistość na bardziej przyjazną dla każdego.

Materiał przygotowany przez



Fundacja  
im. Hetmana  
Jana Tarnowskiego



Stowarzyszenie rodzin  
zdrowie psychiczne

Opracowanie graficzne  
Jakub Kostuch  
Oliver Majdański  
Bernard Sternal

Autorka treści  
dr Dorota Konieczna



Neuroróżnorodność,  
różnorodność  
nie deficyt

Zrozumieć spektrum autyzmu

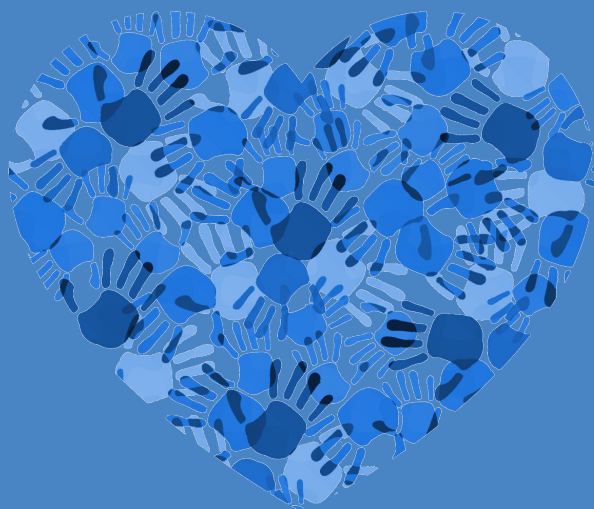
## 1. CZYM JEST SPEKTRUM AUTYZMU?

To zróżnicowany sposób funkcjonowania układu nerwowego, wpływający na:

- komunikację
- relacje społeczne
- sposób odbierania bodźców
- zainteresowania i schematy zachowań

## 2. Spektrum autyzmu:

- nie jest chorobą,
- nie wynika z błędów wychowawczych,
- towarzyszy osobie przez całe życie,
- może współwystępować z innymi cechami (np. ADHD, zaburzenia lękowe).
- Spektrum oznacza różnorodność nasilenia cech – każda osoba jest inna.



**KAŻDY CZŁOWIEK JEST INNY!!**

3. W ramach neuroróżnorodności można wyróżnić m.in.:

- ADHD,
- Spektrum autyzmu,
- Dysleksję,
- Zespół Tourette'a,
- Zaburzenia przetwarzania słuchowego,
- Zaburzenia przetwarzania sensorycznego.



## 4. JAK WSPIERAĆ?

- Dawaj jasne komunikaty,
- W sytuacji przeciążenia sensorycznego pomóż znaleźć spokojne miejsce,
- Nie naśmiewaj się z nieporadności społecznej, zamiast tego pomóż koledze/koleżance odnaleźć się w gąszczu niepisanych zasad postępowania w grupie rówieśniczej,
- Wychodź z inicjatywą wspólnych aktywności,
- Okazuj zainteresowanie.

**POZNAJ,ZROZUM,  
ZAAKCEPTUJ!!**