

PSYCHOWIEŚCI

NEWSLETTER SKN PSYCHOTERAPII
"DIALOG"

Prezentujemy Państwu kolejny numer „PsychoWieści”, a w nim: dwa teksty podsumowujące wybrane przez nasz zespół nowo opublikowane artykuły naukowe z dziedziny psychologii i psychoterapii, a także recenzja książki „(Sekretna) księga asperdzieciaka. Poradnik dla młodzieży w spektrum autyzmu” autorstwa Jennifer Cook, Wydawnictwa Uniwersytetu Jagiellońskiego. Życzymy przyjemnej lektury i dziękujemy za subskrybowanie „PsychoWieści”!

NOWE BADANIA W PIGUŁCE

Indywidualne różnice a wpływ traumatycznych wydarzeń na objawy ADHD

To, że traumatyczne zdarzenia wpływają na pogorszenie objawów ADHD, jest zjawiskiem znanym. Dotychczas jednak analizowano średnie efekty, na poziomie całych grup. Co jednak, jeśli bliżej przyjrzeć się czynnikom najbardziej różnicującym reakcje na te zdarzenia?

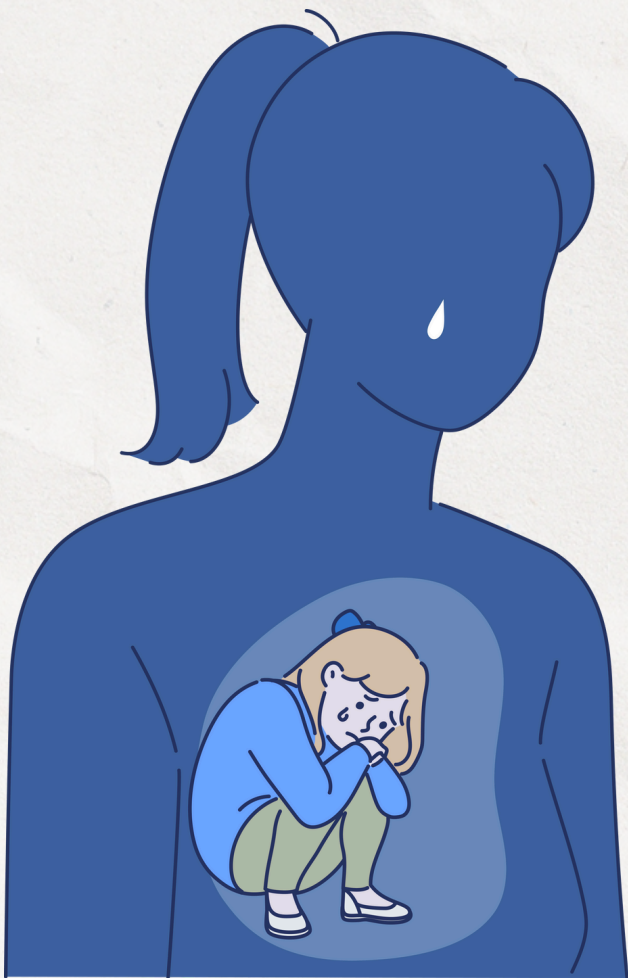
Autorzy badania wykorzystali bazę danych zebranych w ramach longitudinalnego badania „Adolescent Brain Cognitive Development” (ABCD). Po wykluczeniu danych osób, które nie wpisywały się w kryteria (nie wykazały objawów ADHD, nie doświadczyły traumatycznych wydarzeń [*stressful life events*], nie miały europejskiego pochodzenia), liczba badanych wyniosła 4641 osób. Osoby miały 9-10 lat w momencie pierwszego pomiaru, a następnych pomiarów dokonywano po roku i po dwóch latach.

Co istotne, autorzy artykułu do kategorii „stressful life event” zaliczyli tylko te wydarzenia, które były potencjalnie poważnie zagrażające dla zdrowia lub życia, ale dziecko nie było w nich celem, tylko świadkiem lub uczestnikiem. Wykluczyło to zdarzenia związane np. z przemocą domową wobec badanego, ale pozostawiło zdarzenia takie jak katastrofa naturalna, poważny wypadek samochodowy czy bycie świadkiem przemocy.

Analiza statystyczna polegała na ustaleniu korelacji kilkudziesięciu zmiennych ze zmianą w nasileniu objawów ADHD po doświadczeniu stresującym, z pomocą metody Generalized Random Forest (GRF). Zmienne podzielono na grupy: czynniki socjodemograficzne, genetyczne, oraz cechy morfometryczne mózgu. Skupiono się na tych czynnikach, które najbardziej różnicowały odpowiedź na wydarzenie traumatyczne po roku i po dwóch latach.

Wyniki pokazały, że najistotniejszymi czynnikami wpływającymi na zmiany w objawach ADHD po stresującym wydarzeniu były: problemy psychiczne rodziców (w tym depresja, antyspołeczne zaburzenie osobowości i trudności z internalizacją oraz eksternalizacją), poligeniczne (inaczej – genetyczne) czynniki ryzyka wystąpienia ADHD i specyficzne wzorce połączeń mózgowych.

Badanie może być niezwykle istotne w zakresie opracowywania modeli wsparcia dla osób po traumatycznych wydarzeniach – zwrócenie uwagi na szczególnie istotne czynniki dla rozwoju objawów ADHD może pomóc w szybszej interwencji, a w efekcie do mniejszych konsekwencji dla jednostki. Potrzebne są jednak dalsze badania, uwzględniające inne grupy wiekowe oraz inne kręgi kulturowe.



Choi, S. Y., Lee, J., Park, J., Lee, E., Kim, B., Kim, G., Joo, Y. Y., & Cha, J. (2025). **Individual differences in effects of stressful life events on childhood ADHD: Genetic, neural, and familial contributions.** *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. <https://doi.org/10.1111/jcpp.70074>

Osoba autorska: Inga Błażejka
Korekta – Zuzanna Konieczna

Szewc bez butów chodzi, czyli o tym co powstrzymuje specjalistów od zdrowia psychicznego przed sięgnięciem po pomoc

Autorzy tej metaanalizy przejrzyli artykuły z lat 1990-2024, zawierające słowa kluczowe nakierowujące na temat specjalistów, zdrowia psychicznego, samopomocy (self-care) i szukania wsparcia. Finalnie zakwalifikowano 14 artykułów, które spełniały kryteria takie jak angielski język publikacji, przejście procedury peer-review, prezentowanie wyników oryginalnych badań i skoncentrowanie na zjawisku szukania pomocy lub self-care. Łączna liczba przebadanych osób uwzględnionych w tych artykułach wyniosła 5422 badanych.

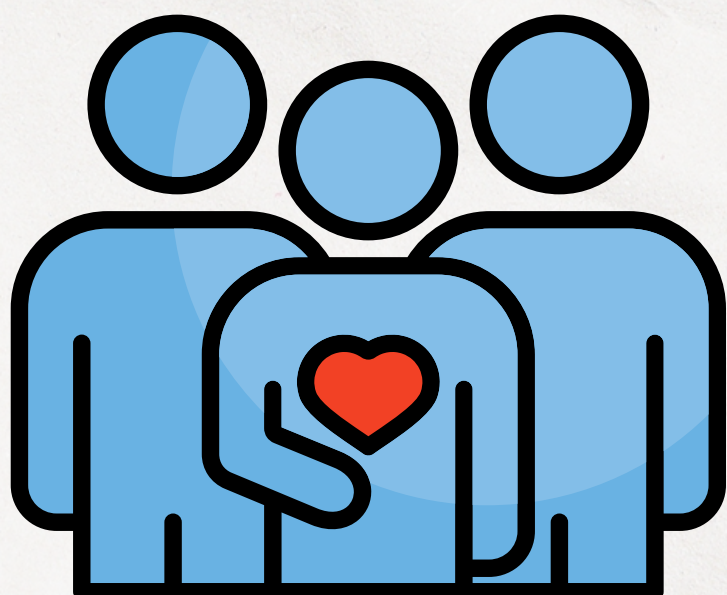
„Mental health professionals” – tym pojęciem autorzy opisali psychologów, psychiatrów, pracowników socjalnych, innych specjalistów zdrowia psychicznego, a także osoby w trakcie szkolenia z tych dziedzin. Z tej ostatniej grupy wykluczono studentów pierwszych lat psychologii, aby nie włączać do metaanalizy badań nad zdrowiem psychicznym studentów w ogólności, które to badania często koncentrują się na studentach psychologii wyłącznie z racji dostępności.

Pomimo ogólnie pozytywnego nastawienia do szukania wsparcia wśród grupy badanej, od 5 do 9% odpowiedziało, że w sytuacji wymagającej wsparcia nie poprosiliby o pomoc nikogo, nawet najbliższych przyjaciół. W zależności od badania, od 16 aż do 59% osób odpowiedziało też, że miało sytuację, w której mimo zidentyfikowania takiej potrzeby nie sięgnięto po pomoc.



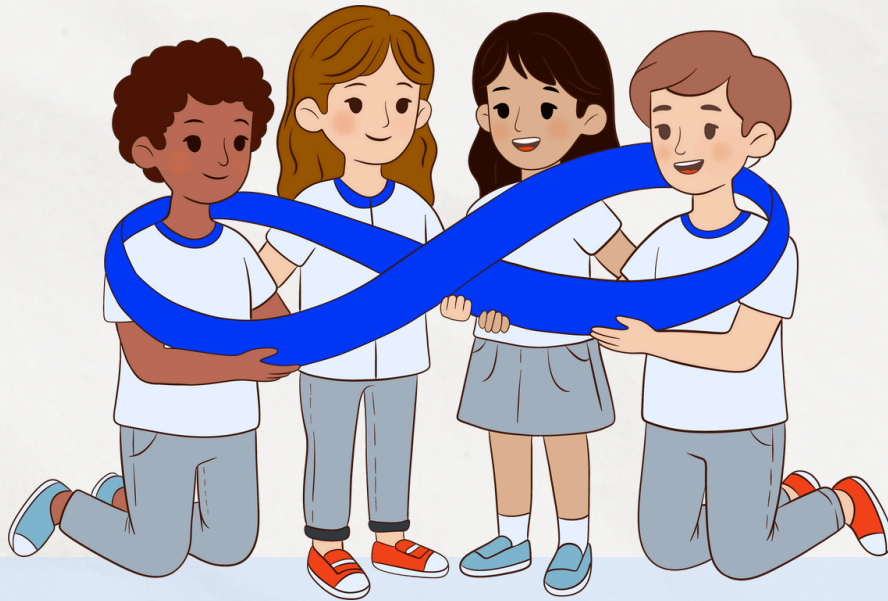
Crisp, D., & Bartels, M. (2025). **Barriers to self-care and seeking help among mental health professionals and trainees: A systematic review.** *Clinical Psychology: Science and Practice*, 32(4), 375–387. <https://doi.org/10.1037/cps0000285>

Osoba autorska: Inga Błażejczak
Korekta: Zuzanna Konieczna



Zidentyfikowano kilka kluczowych barier, powstrzymujących badanych przed sięgnięciem po pomoc. Był to przede wszystkim lęk przed stygmatyzacją, w szczególności pogląd u badanych, że specjaliści zdrowia psychicznego (w tym i oni) powinni „umieć radzić sobie z problemami samodzielnie” (!). Kolejną przeszkodą był lęk przed potencjalnym negatywnym wpływem na przyszłą karierę, w tym przekonanie, że wiadomość o uczęszczaniu na własną psychoterapię mogłaby utrudnić poszukiwanie pracy. Ostatnia z przeszkód dotyczyła praktycznych czynników, takich jak brak czasu i odpowiednich środków finansowych. Bariery odnoszące się do praktykowania self-care były niemalże identyczne, jednakże tutaj kolejność była odwrotna (na pierwszy plan wyłoniły się trudności logistyczne takie jak brak czasu).

Metaanaliza może zaskakiwać, ale jednocześnie wykazała, że pewne mechanizmy psychologiczne (np. wspomniany lęk przed stygmatyzacją) działają na wszystkich i jako przyszli lub obecni psycholodzy nie jesteśmy tutaj wyjątkiem. Jak widać – i my musimy sobie nawzajem przypominać, że „dobry ratownik to żywy (i zdrowy) ratownik”.



Recenzja

Jennifer Cook, „(Sekretna) księga asperdzieciaka. Poradnik dla młodzieży w spektrum autyzmu”
Jennifer Cook

Osoba autorska: Inga Błażej
Korekta — Zet Kozłowskie

Książka, a właściwie poradnik autorstwa Jennifer Cook, stanowi ciekawe podejście do tematyki autyzmu w literaturze – bardzo praktyczne, nastawione na konkretne rady i wskazówki, napisane przez osobę autystyczną dla osób autystycznych. Liczy lekko ponad 300 stron, na których w przystępny sposób przedstawione są kolejne zagadnienia związane z regułami społecznymi funkcjonującymi w świecie osób neurotypowych.

To, co jednak jest zauważalne na pierwszy rzut oka, to tytuł. Słowo „asperdzieciak” może dla wielu osób neuroróżnorodnych przynosić złe skojarzenia, w końcu nie bez powodu w najnowszej klasyfikacji ICD-11 odeszło się od używania nazwiska austriackiego psychiatry w tym kontekście. Chociaż autorka ukuła ten termin jeszcze przed tym, jak problem stał się powszechnie znany, to decyzja o pozostawieniu tego tytułu w obecnym wydaniu autorstwa WUJ może być niezrozumiała. Tytuł wskazuje też na inną kwestię: jest to książka skierowana przede wszystkim do dzieci i młodzieży. Chociaż rady, które przedstawiła Cook są w większości uniwersalne, to sposób przekazu starszym czytelnikom może się wydać zbyt infantylny lub upraszczający, a częste użycie metafor – momentami irytować.

Poradnik ma jednak całkiem dużo mocnych stron. Przede wszystkim jasna, konsekwentna struktura pomaga w przyswojeniu wiedzy. Każdy rozdział zawiera praktyczne porady, często też gotowe schematy postępowania, zdania do uzupełnienia czy tabele, możliwe do wykorzystania od razu w trudnej społecznie sytuacji. Tak samo podrozdziały zatytułowane „Logika asperdzieciaka”, które mają na celu wytłumaczenie, w którym momencie występuje nieporozumienie między sposobem myślenia osoby autystycznej i neurotypowej, stanowią ważny zasób – zarówno pomagają zrozumieć sytuację czytelnikowi, jak i dają narzędzia do wytłumaczenia tego konfliktu innym.

Potencjalnym zagrożeniem płynącym z lektury i dosłownego trzymania się porad autorki może być wzmocnienie zjawiska maskowania, niezwykle krzywdzącego dla osób go doświadczających. Poradnik należy więc traktować bardziej jako wskazówki niż prawdę objawioną – wbrew deklaracjom autorki, że w książce prezentowane są fakty, a nie opinie. Pomocne może się też okazać przeczytanie – lub chociaż przewertowanie – całości książki od razu: czasem dopiero kolejny rozdział odpowiednio niuansuje treści poprzedniego.

„(Sekretna) księga asperdzieciaka” jest więc wartą uwagi pozycją na temat wyzwań związanych z funkcjonowaniem w neurotypowym świecie. Warto do niej podejść z pewnym dystansem, zwłaszcza jeśli jest się czytelnikiem spoza grupy docelowej, jednakże wierzę, że każdy jest w stanie wynieść z niej coś przydatnego dla siebie.





**Życzymy Państwu
powodzenia na
egzaminach w sesji i
pomyślności w
nowym roku!**

dialogskn.pl

**Każdy kolejny numer „PsychoWieści” będzie ukazywał się
w pierwszy poniedziałek miesiąca!**

Zespół redaktorów i redaktorek „PsychoWieści”: Alicja Dejneka, Inga Błażej, Zuzanna Konieczna, Zuzanna (Zet) Kozłowskie, Natalia Koźmińska, Martyna Krzempek, Maria Krawczyk, Julia Krajewska, Nina Kędziora, Aleksandra Lubkowska, Małgorzata Michalska, Michał Muszyński, Hubert Patryn, Emilia Pietraszewska, Mateusz Pleskowicz, Patrycja Rakowska, Valeriia Shliakhova, Aleksandra Suska, Alicja Witczak, Agata Wróblewska.

Zespół korekty: Zuzanna Konieczna, Natalia Koźmińska

Koordynatorka Newslettera: Zuzanna Konieczna

Osoba Koordynatorska Recenzji: Zet (Zuzanna) Kozłowskie

**SKN Psychoterapii „Dialog”
Uniwersytet Warszawski**

Stefana Banacha 2D, 02-097 Warszawa



STUDENCKIE
KOŁO NAUKOWE
PSYCHOTERAPII
DIALOG

