UNIWERSYTET WSB MERITO GDAŃSK
wcześniej Wyższa Szkoła Bankowa

Zintegrowana terapia i wsparcie osób z ADHD

STUDIA PODYPLOMOWE

Program studiów

10	160	10	2
Liczba miesięcy nauki	Liczba godzin zajęć	Liczba zjazdów	Liczba semestrów

Wprowadzenie i Neurobiologia ADHD 8h

- Czym jest ADHD, kontekst historyczny
- Co wiemy, czego nie wiemy
- ADHD jako spektrum neuroróżnorodności
- Mózg w ADHD (kontekst szeroki)
- Dysautonomia a ADHD
- Fizjologia rozwoju a ADHD
- Układ dopaminergiczny i noradrenergiczny
- Różnica między „objawem” a „mechanizmem”
- ADHD ≠ brak dyscypliny, mit koncentracji vs regulacja uwagi
- Model funkcji wykonawczej
- Typy ADHD

Diagnoza ADHD u dzieci i dorosłych 8h

- Kryteria ICD / DSM – co jest, a co jest nadużyciem
- Różnice rozwojowe w kontekście diagnostyczym
- ADHD, a zaburzenia współwystępujące
- Maskowanie a trudności diagnostyczne
- Diagnoza jako nowy początek - Praca nad własną narracją
- Jak nie nadinterpretować ADHD

Psychosomatyka i somatyka w ADHD 8h

- Somatyzacja objawów (ból głowy, brzucha, napięcie mięśniowe)
- ADHD a psychosomatyka – nadreaktywność układu nerwowego
- Praca z ciałem i dysfunkcje w ADHD
- Rola aktywności jako podstawy interwencji-mechanizmy

Żywienie, mikrobiom, immunologia i metabolizm w ADHD 16h

- ADHD w kontekście diety i stylu życia

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Gdańsku, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

- Zaburzenia apetytu, impulsywność żywieniowa, ryzyko zaburzeń odżywiania
- Niedobory mikro- i makroskładników
- Rola mikrobiomu i stanu zapalnego w funkcjonowaniu poznawczym
- Suplementacja – co działa, co może szkodzić
- ADHD a impulsywność żywieniowa
- Rola białka, stabilizacji glikemii
- Kiedy nie “ruszać diety”

Sen, rytmy dobowe, regulacja energetyczna w ADHD 8h

- ADHD a opóźniona faza snu, sen przerywany i inne zaburzenia snu
- Strategie wspierające sen i regulację energetyczną
- Światło, rytm, przeciążenie bodźcami
- Regulacja energii w kontekście snu

Farmakoterapia i interakcje biologiczne 4h

- Mity i fakty
- Farmakoterapia w ADHD dzieci i dorosłych w połączeniu z interwencjami niefarmakologicznymi
- Kiedy pomaga, kiedy nie
- Współpraca specjalistów
- Jak rozmawiać z pacjentem o lekach bez presji - kiedy pacjent chce, a kiedy boi się leków

ADHD u kobiet 8h

- Maskowanie, perfekcjonizm, nadodpowiedzialność
- Cykl hormonalny, PMS, PMDD
- Późna diagnoza i jej konsekwencje

Regulacja emocji i self-reg w ADHD 8h

- Nadreaktywność emocjonalna i impulsywność
- Techniki autoregulacji, mindfulness i body-awareness
- ADHD a stres, złość i wstyd
- Szybkie przełączanie stanów
- Techniki regulacji układu nerwowego (tu i teraz)
- Narzędziownik emocjonalny w ADHD

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Gdańsku, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

Traumatyzacja i współwystępowanie zaburzeń 12h

- ADHD a trauma rozwojowa
- Lęki, depresja, PTSD, zaburzenia odżywiania, uzależnienia
- Odseparowanie objawów ADHD od wtórnych problemów

ADHD a trauma i doświadczenia rozwojowe 8h

- Chroniczne poczucie bycia „nie takim”
- Jak szkoła i dom wzmacniają objawy
- Jak tworzyć wspierające środowisko na każdym etapie

Relacje w rodzinie, praca z dzieckiem i młodzieżą 16h

- ADHD a system edukacji (procesy uczenia w ADHD)
- Strategie wsparcia dziecka w domu i w szkole, współpraca z rodziną i szkołą
- Dziecko z ADHD a rodzina – współpraca systemowa
- Jak edukować rodziców, nauczycieli, partnerów
- ADHD w relacji partnerskiej
- Dynamika: chaos–kontrola
- Rodzic z ADHD – dziecko z ADHD
- Komunikacja bez obwiniania
- Integracja interwencji somatycznych, psychologicznych i edukacyjnych

ADHD i seksualność 8h

- ADHD a impulsywność seksualna, trudności w intymności
- Różnice w percepcji, maskowanie w relacjach
- Strategie dla dorosłych i par

Tożsamość, poczucie wartości i maskowanie 8h

- Maskowanie, perfekcjonizm, kompensacja inne mechanizmy w ADHD
- Rozwijanie mocnych stron, konfrontacja z systemem
- „ze mną coś nie tak” – dekonstrukcja
- ADHD jako zasób (fakty i mity)

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Gdańsku, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

Motywacja, prokrastynacja, zarządzanie czasem 8h

- ADHD a trudności z planowaniem i priorytetami
- Strategie zarządzania czasem i energią
- Mikrokroki i struktury wspierające dopaminę w codzienności

Organizacja pracy, środowisko, talenty zawodowe 8h

- Dorosły z ADHD w pracy
- Wsparcie zawodowe, utrzymanie pracy, satysfakcja
- Dopasowanie środowiska i rola talentów
- Wypalenie vs chroniczne przeciążenie
- Czas jako konstrukt neurobiologiczny
- Przyszłość abstrakcyjna w ADHD
- Mikrokroki zamiast planów
- System planowania przyjazny ADHD

ADHD a uzależnienia 4h

- Neurobiologia uzależnienia-mechanizmy i zagrożenia
- Substancje psychoaktywne, kompulsywne zachowania
- Czynniki ryzyka i strategie profilaktyki
- Praca z neurobiologią ADHD w kontekście uzależnień

Samopomoc, mindfulness, self-regulation 4h

- Programy autoregulacji dla dorosłych
- Mindful ADHD – praktyki codzienne
- Budowanie własnego systemu wsparcia
- Jak nie wypalić się „leczeniem ADHD”

Psychoterapia, psychoedukacja i coaching 8h

- CBT, ACT, terapia schematów dla ADHD
- Coaching ADHD: struktura sesji, cele, odpowiedzialność
- Adaptacja tempa i metod do stylu mózgu
- Różnice między coachingiem a terapią
- Struktura, odpowiedzialność, wsparcie

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Gdańsku, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

- Psychoedukacja i inne interwencje, różnice

ADHD jako zasób i wyzwanie dla specjalistów 4h

- Granice kompetencji
- Specjalista pomocowy z ADHD
- Projektowanie własnej ścieżki wsparcia i rozwoju
- Etyka, odpowiedzialność specjalisty
- Manifest praktyki – osobisty plan działania dla siebie i/lub pacjenta
- Jak tłumaczyć ADHD pacjentowi / sobie bez etykietowania
- „Mapa mojego ADHD” – jak objawia się u mnie / u mojego pacjenta- zasoby i pułapki

Case studies / integracja wszystkich wątków 4h

- Analiza przypadków: dziecko, dorosły, rodzina
- Integracja biologii, psychiki, środowiska i wsparcia społecznego

Egzamin i seminarium projektowe

Egzamin i seminarium projektowe

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Gdańsku, studentem zawierana jest w formie pisemnej.