

# Zintegrowana terapia i wsparcie osób z ADHD

STUDIA PODYPLOMOWE

**Sposób realizacji:** Online

**Obszar studiów:** Psychologia • Zdrowie

**Cechy:** Od października • Polski • Nowość

**Miasto:** Wrocław

**To kierunek dla osób, które::**

- pracują z osobami z ADHD i chcą rozumieć co naprawdę stoi za trudnościami,
- szukają narzędzi do pracy z ADHD opartych na neurobiologii i regulacji,
- chcą łączyć ciało, emocje, relacje i środowisko w realnym wsparciu ADHD,
- cenią rzetelną wiedzę, etykę i odpowiedzialność w pracy z neuro różnorodnością,
- mają ADHD lub są rodzicem dziecka z ADHD (udokumentowane).



## Dodatkowe informacje

### Innowacyjność

- Integracja ADHD w całym spektrum życia – od mechanizmów mózgowych po relacje rodzinne i zawodowe.
- Podejście neuroróżnorodności: nauka rozumienia ADHD jako potencjału, a nie tylko trudności.
- Moduły poświęcone maskowaniu, ADHD u kobiet i późnej diagnozie, rzadko omawiane w standardowych kursach.
- Połączenie psychosomatyki, snu, mikrobiomu i metabolizmu w praktycznych interwencjach.

### Wartość praktyczna i unikalne doświadczenie uczestnika

- Możliwość pracy na własnym doświadczeniu ADHD lub diagnozie dziecka, integrując teorię z praktyką.
- Zastosowanie narzędzi natychmiast w codziennym życiu i pracy zawodowej – strategie autoregulacji, planowania i komunikacji.
- Intensywna, interaktywna formuła 10 zjazdów i 160 godzin, łącząca wykłady, ćwiczenia i case studies.
- Przygotowanie do pracy specjalistycznej, psychoedukacyjnej i systemowej w rodzinie, szkole i miejscu pracy.

**4**

bezpłatnych szkoleń.

#### Dostęp online

Wysoka jakość kształcenia. Wszystkie materiały dydaktyczne będą dostępne dla Ciebie online

#### Microsoft 365

Nasi uczestnicy otrzymują darmową licencję A1, która obejmuje popularne aplikacje, takie jak Outlook, Teams, Word, PowerPoint, Excel, OneNote, SharePoint, Sway i Forms.

#### Praktyczny i innowacyjny charakter studiów:

- 10 zjazdów i 160 godzin wiedzy eksperckiej – połączenie wykładów, ćwiczeń i pracy z realnymi przypadkami.

**1**

certyfikat

**92%**

uczestników poleca studia podyplomowe.

Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

#### Kadra złożona z praktyków

Zajęcia prowadzą eksperci i pasjonaci swojej dziedziny, którzy mają realne doświadczenie.



## Program studiów

**10**

**160**

**10**

Liczba miesięcy nauki Liczba godzin zajęć Liczba zjazdów

### 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 diagnostycznym
- 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



## **Żywnienie, mikrobiom, immunologia i metabolizm w ADHD 16h**

- ADHD w kontekście diety i stylu życia
- 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 nefarmakologicznymi
- 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

## **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)

## **Motywacja, prokrastynacja, zarządzanie czasem 8h**

- ADHD a trudności z planowaniem i priorytetami
- Strategie zarządzania czasem i energią
- Mikro kroki 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
- Mikro kroki 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
- 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

### Warunki przyjęcia na studia

Aby zostać uczestnikiem studiów podyplomowych na Uniwersytecie WSB Merito, należy:

- mieć ukończone studia licencjackie, inżynierskie lub magisterskie,
- złożyć komplet dokumentów i spełnić wymogi rekrutacyjne
- o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń.  
[Dowiedz się więcej](#)

### Możliwości dofinansowania

- Oferujemy specjalne, większe zniżki dla naszych absolwentów.
- Możesz skorzystać z dofinansowania z Bazy Usług Rozwojowych.
- Pracodawca może dofinansować Ci studia, otrzymując dodatkową zniżkę w ramach Programu Firma.
- Warto sprawdzić możliwości dofinansowania z KFS.  
[Dowiedz się więcej](#)

## Czego się nauczysz?

- Zrozumiesz **mechanizmy leżące u podstaw ADHD**, obejmujące neurobiologię oraz rozwój



regulacji uwagi, emocji i energii.

- Nauczysz się **różnicować ADHD od traumy**, lęku, depresji i przeciążenia oraz rozpoznawać maskowanie objawów, szczególnie u kobiet.
- Opanujesz metody wspierania regulacji układu nerwowego poprzez pracę z ciałem, sen, rytmy dobowe, aktywność i strategię „tu i teraz”.
- Dowiesz się, **jak pracować z ADHD w relacjach i systemach** — w rodzinie, szkole, pracy i partnerstwie — bez obwiniania i etykietowania.
- Nauczysz się **łączyć wiedzę o żywieniu, metabolizmie i mikrobiomie** z funkcjonowaniem poznawczym, impulsywnością i poziomem energii w ADHD.
- Zdobędziesz **kompetencje do prowadzenia etycznej psychoedukacji ADHD** i budowania narracji wzmacniającej tożsamość, zasoby i sprawczość.

## Ceny

### Dla Kandydatów

**1 rok**

10 rat

**756 zł** ~~850 zł~~ (10 x 756 zł)  
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 750zł

### Dla naszych absolwentów

**1 rok**

10 rat

**716 zł** ~~850 zł~~ (10 x 716 zł)  
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 710zł

W oparciu o art. 80 ust. 3 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce uczelnia raz w roku akademickim zwiększa wysokość czesnego określonego w § 3 ust. 1 Umowy o wskaźnik równy wskaźnikowi wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych za rok kalendarzowy poprzedzający rok, w którym dokonuje się waloryzacji, ogłoszony przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego, łącznie nie więcej niż o 30 % do czasu ukończenia studiów określonych w Umowie.