ADHD między biologią a kulturą: od stygmatyzacji i winy moralnej do modelu neuroróżnorodności w świetle koncepcji Charity O'Reilly

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł analizuje ADHD nie tylko jako jednostkę diagnostyczną z ICD-11, ale jako wynik interakcji między biologicznym układem nerwowym a społecznymi normami efektywności. Autor argumentuje, że trudności w obszarze funkcji wykonawczych są często błędnie interpretowane jako słabość moralna lub lenistwo. Przejście na model neuroróżnorodności pozwala zastąpić stygmatyzację analizą funkcjonalną: zamiast oceniać wolę, należy badać koszt poznawczy działań i dostosowywać architekturę środowiska do potrzeb jednostki. Wyjaśnienie mechanizmów ADHD nie służy usprawiedliwieniu braku odpowiedzialności, lecz jest niezbędnym warunkiem wprowadzenia skutecznych strategii kompensacyjnych i wsparcia klinicznego, co przesuwa punkt ciężkości z leczenia „defektu" na optymalizację relacji organizmu z otoczeniem.

The article analyzes ADHD not only as a diagnostic entity from ICD-11, but as the result of interaction between the biological nervous system and social norms of efficiency. The author argues that difficulties in the area of executive functions are often misinterpreted as moral weakness or laziness. Transitioning to the neurodiversity model allows for the replacement of stigmatization with functional analysis: instead of judging will, one should examine the cognitive cost of actions and adapt the architecture of the environment to the individual's needs. Explaining the mechanisms of ADHD does not serve to justify a lack of responsibility, but is a necessary condition for introducing effective compensatory strategies and clinical support, shifting the focus from treating a 'defect' to optimizing the relationship between the organism and its environment.

Artykuł analizuje ADHD nie jako prosty deficyt uwagi czy zestaw objawów klinicznych, lecz jako dynamiczny punkt styku między biologiczną konfiguracją układu nerwowego a rygorami współczesnego społeczeństwa. Autor stawia tezę, że stopień niepełnosprawności osoby z ADHD nie jest immanentną cechą organizmu, lecz wynikiem tarcia między neuroatypowym sposobem funkcjonowania a architekturą otoczenia (np. systemem edukacji czy rynkiem pracy). Tekst dekonstruuje szkodliwe dychotomie: odrzuca zarówno moralizowanie trudności wykonawczych jako „lenistwo", jak i naiwne romantyzowanie zaburzenia w kategoriach „supermocy". Zamiast tego proponuje model zarządzania ADHD oparty na analizie funkcjonalnej, gdzie diagnoza służy nie stygmatyzacji, lecz stworzeniu „instrukcji obsługi" własnego mózgu. Poprzez historyczny przegląd ewolucji pojęcia – od XVIII-wiecznych opisów braku uwagi po współczesne modele neurorozwojowe – tekst dowodzi, że zrozumienie ADHD wymaga wyjścia poza medyczny redukcjonizm w stronę holistycznego ujęcia łączącego farmakoterapię, modyfikację środowiska i akceptację tożsamości.

SŁOWA KLUCZOWE

neuroróżnorodność | funkcje wykonawcze | dysregulacja uwagi | stygmatyzacja publiczna | maskowanie ADHD | model neurorozwojowy | analiza funkcjonalna | neuroatypowość | ICD-11 | DSM-5 | koszt poznawczy | pamięć prospektywna | hermeneutyka doświadczenia | dziedziczność ADHD | prezentacje symptomatyczne

ADHD jako wynik zderzenia biologii z normami społecznymi

ADHD jako spór o znaczenie normalności. ADHD jest jednym z tych pojęć współczesnej psychiatrii, których nie da się zrozumieć wyłącznie poprzez analizę listy kryteriów diagnostycznych. Są one niezbędne, gdyż oddzielają rzetelną diagnozę od powierzchownego rozpoznawania w sobie cech opisanych w mediach społecznościowych, jednak nie odpowiadają na kluczowe pytanie: co właściwie oznacza, że czyjś sposób kierowania uwagą, pobudzeniem, motywacją i działaniem jest „nieprawidłowy"? To pytanie wykracza poza psychiatrię, prowadząc ku filozofii medycyny, socjologii normy, antropologii codzienności i etyce. ADHD okazuje się bowiem nie tylko kategorią

diagnostyczną, lecz również miejscem spotkania biologii z kulturą. Człowiek wnosi do tego spotkania własny układ nerwowy, społeczeństwo zaś wnosi zegar, plan lekcji, ośmiogodzinny dzień pracy, formularz, deadline, ciszę wymaganej koncentracji, obowiązek pamiętania o terminach oraz cały system niepisanych oczekiwań dotyczących tego, jak powinien zachowywać się człowiek „odpowiedzialny".

Nie ma potrzeby rozmywania pojęć w obszarze medycznym. Światowa Organizacja Zdrowia klasyfikuje ADHD w ICD-11 jako zaburzenie neurorozwojowe, wyróżniając prezentację z przewagą nieuwagi, prezentację hiperaktywno-impulsywną oraz mieszaną. Diagnoza nie wynika z samej obecności roztargnienia czy ruchliwości, lecz z trwałego wzorca cech, które istotnie utrudniają funkcjonowanie. ADHD nie staje się zatem fikcją tylko dlatego, że jego konsekwencje zależą od otoczenia – podobnie jak krótkowzroczność nie przestaje być cechą biologiczną w momencie wynalezienia okularów. Równocześnie jednak stopień niepełnosprawności nie jest zapisany wyłącznie w organizmie; zależy on także od wymagań środowiska i dostępnych narzędzi kompensacji. W tym miejscu zaczyna się zasadniczy spór o normalność. Georges Canguilhem, jeden z najważniejszych filozofów medycyny XX wieku, ostrzegał przed utożsamianiem tego, co statystycznie typowe, z tym, co zdrowe. Norma nie jest bowiem jedynie średnią arytmetyczną zachowań.

Człowiek zdrowy to ktoś zdolny do ustanawiania nowych sposobów funkcjonowania w zmieniających się warunkach. Z tej perspektywy pytanie o ADHD brzmi nie tylko: „jak bardzo ta osoba odbiega od przeciętnej?", lecz przede wszystkim: „czy potrafi skutecznie działać w środowisku, w którym żyje, a jeśli nie, to jaka część trudności wynika z jej właściwości, a jaka z architektury samego środowiska?".

Wyjaśnienie mechanizmu ADHD nie jest usprawiedliwieniem, lecz warunkiem zmiany

Takie rozróżnienie pozwala uniknąć dwóch symetrycznych błędów. Pierwszym jest patologizowanie każdej odmienności, drugim zaś romantyzowanie realnych zaburzeń funkcjonowania w imię źle rozumianej afirmacji neuroróżnorodności.

Problem tkwi w języku. Przejście od określeń takich jak „leniwy", „niesolidny", „roztrzepany" czy „niezdyscyplinowany" do terminologii funkcji wykonawczych, regulacji uwagi i neuroatypowości nie jest kosmetycznym przemalowaniem tej samej rzeczywistości. Zmienia ono bowiem przypisanie przyczynowe: zamiast stwierdzenia „nie robi tego, bo mu nie zależy", pojawia się pytanie „co

sprawia, że uruchomienie działania jest w tej sytuacji tak kosztowne?". Nie oznacza to zwolnienia człowieka z odpowiedzialności, lecz odrzucenie najbardziej prymitywnej jej formy, w której każdą trudność wykonawczą interpretuje się jako dowód słabości moralnej. Można to sprowadzić do jednej z kluczowych maksym niezbędnych do rozumienia ADHD: wyjaśnienie zachowania nie jest jego usprawiedliwieniem, ale bez wyjaśnienia trudno je skutecznie zmienić. Partner, który zapomniał o ważnym zobowiązaniu, nadal ponosi odpowiedzialność za konsekwencje. Pracownik, który po raz kolejny nie dotrzymał terminu, nie uzyskuje magicznego immunitetu wskutek diagnozy. Student z ADHD nie przyswaja wiedzy samym faktem posiadania zaświadczenia.

Jednak między moralnym oskarżeniem a bezwarunkowym usprawiedliwieniem istnieje szeroka przestrzeń racjonalnego działania. Można w niej zewnętrznie wspierać pamięć, modyfikować środowisko, zmieniać organizację zadań, stosować leczenie, budować systemy przypomnień, redukować bodźce czy dzielić proces na krótsze etapy. Właśnie tutaj rozpoczyna się współczesne zarządzanie ADHD. Co istotne, taką logikę przyjmuje również praktyka kliniczna. Wytyczne NICE dla osób dorosłych nie ograniczają się do schematu „rozpoznaj zaburzenie i podaj lek", lecz uwzględniają modyfikacje środowiskowe oraz interwencje psychologiczne, zależnie od stopnia trudności i preferencji pacjenta. Sam fakt, że otoczenie można i należy modyfikować, ma istotne znaczenie filozoficzne: medycyna przyznaje tym samym, że funkcjonowanie jest produktem relacji między organizmem a środowiskiem, a nie jedynie właściwością zamkniętą wewnątrz mózgu.

Tutaj język neuroróżnorodności wnosi perspektywę, której klasyczna nozologia psychiatryczna nie potrafiła w pełni opisać. Pojęcie neurodiversity wyrasta z założenia, że ludzkie mózgi nie są produkowane według jednego wzorca – podobnie jak ciała czy temperamenty nie mają jednej „prawidłowej" konfiguracji. Nie oznacza to jednak, że każda różnica jest korzystna lub że każda diagnoza stanowi formę opresji. Neuroróżnorodność jako fakt opisuje zmienność; ruch neuroróżnorodności jako projekt normatywny dodaje natomiast postulat: społeczeństwo powinno rozsądniej rozpoznawać różnice i nie przekształcać automatycznie nietypowości w moralną niższość. W kontekście ADHD pozwala to na kluczowe przesunięcie: zamiast pytać wyłącznie, jak uczynić człowieka bardziej podobnym do większości, można zapytać, jakie warunki umożliwiają mu sprawne funkcjonowanie bez zbędnego kosztu maskowania.

ADHD jako zjawisko wielowymiarowe, a nie supermoc

Nie powinno się jednak przechodzić z jednego dogmatu w drugi. Popularne hasło „ADHD to nie zaburzenie, tylko inny typ mózgu" brzmi emancypacyjnie, lecz w swojej absolutnej formie może stać się równie redukcjonistyczne, co dawne przekonanie, że osobę z ADHD należy po prostu

bardziej dyscyplinować. Dla wielu ADHD oznacza bowiem ciężkie i trwałe ograniczenia: w edukacji, pracy, zarządzaniu finansami, prowadzeniu pojazdu, podtrzymywaniu relacji czy wypełnianiu podstawowych obowiązków.

Opisanie tych doświadczeń słowem „różnica" nie sprawia, że przestają one boleć. Tak samo jak nazwanie ich „zaburzeniem" nie odbiera człowiekowi twórczości, sprawczości ani prawa do pozytywnej tożsamości. Współczesna debata społeczna przesuwa się rzeczywiście od wyłącznego języka medykalizacji ku modelom neuroróżnorodności, niepełnosprawności i kontekstowego funkcjonowania. Najnowsze analizy socjologiczne wskazują właśnie na to przejście: od sporów o medycynę do szerszej refleksji nad kulturą, technologią, mediami i polityką niepełnosprawności.

Można zatem przyjąć, że ADHD istnieje jednocześnie w kilku porządkach. W porządku biologicznym jest silnie uwarunkowaną rozwojowo konfiguracją mechanizmów regulujących uwagę, motywację, hamowanie i działanie. W porządku klinicznym staje się zaburzeniem wtedy, gdy cechy te prowadzą do istotnego upośledzenia funkcjonowania. W porządku społecznym może przyjmować postać niepełnosprawności, ponieważ instytucje projektowano wokół wyobrażenia typowego użytkownika. W porządku tożsamościowym bywa neurotypem – elementem odpowiedzi na pytanie: „dlaczego przez całe życie działam właśnie tak?". Wreszcie w porządku biograficznym ADHD może być zarówno źródłem kosztów, jak i częścią konfiguracji cech, z których wyrastają szczególne zainteresowania, intensywność, skłonność do eksploracji czy niekonwencjonalne strategie rozwiązywania problemów.

Pomieszanie tych poziomów produkuje ideologiczne wojny. Ich rozdzielenie pozwala natomiast rozpocząć rzetelną rozmowę naukową. Warto sceptycznie potraktować również modne pojęcie „supermocy". Jest ono atrakcyjne, gdyż stanowi odwet na języku deficytu. Człowiek, który przez dekady słyszał, że jest leniwy i chaotyczny, może doznać autentycznej ulgi, gdy zamiast katalogu braków usłyszy o swojej kreatywności czy zdolności błyskawicznego działania pod presją. Notatka źródłowa konsekwentnie wykorzystuje mechanizm rebrandingu: „wadę charakteru" zastępuje „specyfiką systemu", a metaforę uszkodzenia – metaforą odmiennego oprzyrządowania. Jest to psychologicznie zrozumiałe i pomocne, jednak nauka musi wykonać kolejny ruch.

Należy zapytać, czy postulowane „mocne strony ADHD" są rzeczywiście specyficzne dla tego stanu, czy występują tylko u części osób, a może zależą od inteligencji, osobowości, doświadczenia i środowiska. Trzeba też rozważyć, czy dodatnia narracja nie wywiera nowej presji: skoro masz ADHD, powinieneś być twórczym geniuszem. Krytyczne przeglądy badań nad neuroróżnorodnością wskazują, że choć hipoteza zasobów poznawczych jest warta badania, baza empiryczna pozostaje znacznie mniej stabilna niż ta dotycząca trudności i ryzyka funkcjonalnego. Dlatego bardziej uczciwa maksyma brzmi: ADHD nie gwarantuje talentu, tak jak nie gwarantuje porażki.

Może ono współtworzyć określone sposoby przetwarzania informacji, lecz o biografii człowieka decyduje cały układ cech, środowiska, możliwości, relacji, leczenia, przypadku i historii życia.

Metafory doświadczenia jako narzędzia tłumaczenia dysfunkcji na język życia

Polityka godności nie potrzebuje mitu o supermocy. Człowiek nie musi być ponadprzeciętnie kreatywny, by zasługiwać na szacunek. Znacznie bardziej destrukcyjny okazuje się proces stygmatyzacji. Erving Goffman opisywał piętno jako społeczną operację, w wyniku której jedna cecha zaczyna organizować interpretację całego człowieka. W przypadku ADHD mechanizm ten działa wyjątkowo sprawnie, ponieważ wiele jego objawów przypomina zachowania, którym kultura od dawna przypisuje znaczenie moralne. Zapomnienie kojarzy się z lekceważeniem. Spóźnienie – z brakiem szacunku. Nieukończone zadanie – z lenistwem. Impulsywność – z niedojrzałością, a odpłynięcie podczas rozmowy – z obojętnością.

Trudność polega na tym, że obserwator widzi rezultat zachowania, lecz nie ma dostępu do kosztu poznawczego jego wykonania. Na podstawie widzialnego skutku rekonstruuje więc niewidzialny charakter. Badania nad stygmatyzacją dorosłych z ADHD coraz wyraźniej pokazują, że nie jest to jedynie problem przykrego słownictwa. Najnowszy przegląd systematyczny wyróżnia stygmatyzację publiczną, postrzeganą, strukturalną i uwewnętrznioną; większe nasilenie samostygmatyzacji wiązano z gorszą samooceną, niższą jakością życia oraz większym upośledzeniem funkcjonowania. Osobnym problemem staje się maskowanie, czyli próba ukrywania lub kompensowania cech ADHD, by spełnić oczekiwania otoczenia. Literatura dotycząca tego zjawiska jest wciąż mniej rozwinięta niż w przypadku autyzmu, dlatego nie wolno przedstawiać wszystkich popularnych twierdzeń o maskowaniu jako ustalonej wiedzy. Współczesne przeglądy wskazują jednak wystarczająco wyraźnie, że relacja między stygmatem, próbą ukrywania cech a cierpieniem psychicznym zasługuje na poważne traktowanie. Właśnie tutaj niezwykle przydatne stają się metafory Charity i Toma O'Reillych.

Nie dlatego, że „Mózg Łowcy", „Ferrari z hamulcami od roweru", „niestabilne Wi-Fi" czy „Hard Mode" stanowią modele neurobiologiczne. Nie stanowią. Są czymś innym: technologiami tłumaczenia doświadczenia. Zamieniają abstrakcyjne pojęcie dysfunkcji wykonawczej na obraz, który można rozpoznać we własnym życiu. Człowiek nie musi wiedzieć, jakie sieci funkcjonalne bada rezonans fMRI, aby zrozumieć zdanie: „silnik działa, ale układ sterowania nie zawsze pozwala użyć jego mocy wtedy, kiedy tego chcesz".

Metafora ma tutaj charakter hermeneutyczny. Nie opisuje dokładnie działania mózgu, lecz pomaga nazwać to, jak to jest żyć z organem funkcjonującym w określony sposób. Między tymi dwiema funkcjami języka trzeba jednak postawić wyraźną granicę. Gdy metaforę potraktujemy jako wyjaśnienie mechanizmu biologicznego, powstaje pseudonauka. Gdy odrzucimy ją tylko dlatego, że nie jest terminem neurofizjologii, utracimy potężne narzędzie komunikacji. „Hard Mode" nie oznacza, że człowiek z ADHD posiada w mózgu biologiczny przełącznik poziomu trudności; oznacza, że wykonanie niektórych czynności może wymagać nieproporcjonalnie dużego wysiłku regulacyjnego.

„Niestabilne Wi-Fi" nie jest modelem transmisji synaptycznej, lecz doświadczenia przerywanej dostępności uwagi. „Worek kamieni" nie opisuje anatomii pamięci, ale fenomen poznawczego ciężaru niedomkniętych zadań. „Ferrari z rowerowymi hamulcami" nie jest diagnozą funkcjonalną, lecz próbą oddzielenia możliwości intelektualnych od zdolności konsekwentnego sterowania zachowaniem. Metafory trzeba więc zachować, lecz przypisać im właściwą rangę epistemologiczną.

To rozróżnienie ma jeszcze jeden istotny skutek: pozwala odejść od wojny między „modelem medycznym" a „modelem społecznym". Model medyczny ma rację, gdy przypomina, że ADHD nie jest wyłącznie produktem złej organizacji szkoły czy kapitalistycznego rynku pracy. Osoba z ADHD może doświadczać poważnej impulsywności, dezorganizacji czy problemów z regulacją również podczas wakacji, w życzliwej rodzinie i przy pracy, którą kocha. Model społeczny ma natomiast rację, gdy zauważa, że skutek tej samej konfiguracji cech zależy od konstrukcji otoczenia.

Schody nie tworzą paraliżu kończyn, ale mogą sprawić, że budynek stanie się niedostępny. Analogicznie czterogodzinne spotkanie, przestrzeń typu open space, chaotyczny system zadań albo wymóg zapamiętywania wieloetapowych instrukcji bez ich zapisania nie tworzą ADHD, lecz mogą zwiększać jego funkcjonalny koszt. W tym miejscu można sformułować pierwszą zasadę dalszej analizy: ADHD znajduje się w człowieku, ale niepełnosprawność powstaje również pomiędzy człowiekiem a światem. Właśnie dlatego rozsądne dostosowanie otoczenia nie stanowi pobłażliwości. Jest technologią zmniejszania niepotrzebnego tarcia.

Podobnie farmakoterapia nie jest zdradą neuroróżnorodności, a akceptacja neuroatypowej tożsamości nie musi być buntem przeciw psychiatrii. Można jednocześnie uważać swój sposób funkcjonowania za część siebie i korzystać z leczenia objawów, które utrudniają życie. Człowiek noszący okulary nie neguje przecież swojej biologii; wykorzystuje wiedzę o niej, aby poszerzyć zakres działania. Najważniejszą zmianę przynosi więc nie samo zastąpienie jednego słowa drugim, lecz porzucenie fałszywego wyboru. ADHD nie musi być albo defektem, albo darem; albo chorobą, albo tożsamością; albo problemem mózgu, albo problemem społeczeństwa. Jest zjawiskiem, którego różne aspekty stają się widoczne w zależności od poziomu analizy.

Człowiek może potrzebować farmakoterapii i jednocześnie miejsca pracy pozwalającego korzystać ze słuchawek wygłuszających. Może rozwijać strategie pamięci prospektywnej i jednocześnie oczekiwać od partnera zrozumienia, że zapomnienie nie zawsze oznacza brak troski. Może traktować ADHD jako część własnej tożsamości, a zarazem cierpieć z powodu niektórych jego konsekwencji. Dojrzały język nie usuwa takich paradoksów. Pozwala je pomieścić.

Diagnoza jako przejście od osądu do analizy funkcjonalnej

Dlatego „rebranding", o którym mówią O'Reillyowie, warto rozumieć głębiej niż jako zwykłą zmianę etykiety. Jego właściwym celem nie powinno być zastąpienie diagnozy pochwałą, lecz zamiana osądu na opis mechanizmu. Stwierdzenie „jestem leniwy" ustępuje miejsca pytaniu o inicjację działania. „Jestem beznadziejnie chaotyczny" prowadzi do analizy pamięci roboczej, priorytetyzacji i zewnętrznych struktur organizacyjnych. Z kolei przekonanie, że „nigdy nie potrafię się skupić", zostaje zastąpione precyzyjniejszym rozpoznaniem, iż regulacja uwagi zależy od zainteresowania, stymulacji, nowości lub pilności zadania. Poczucie braku silnej woli zamienia się w pytanie o to, dlaczego intencja i wykonanie tak często rozchodzą się w dwóch różnych kierunkach. W języku nauki jest to przejście od moralizacji do analizy funkcjonalnej; w języku człowieka — od wstydu do instrukcji obsługi.

Nie jest przypadkiem, że zmiana ta bywa dla osób z późną diagnozą doświadczeniem biograficznie doniosłym. Diagnoza potrafi bowiem zreorganizować pamięć o własnym życiu. Nagle szkolne uwagi, niezrealizowane projekty, nocne zrywy przed terminem, chroniczne spóźnienia, gwałtowne okresy fascynacji, zgubione przedmioty i nieproporcjonalne wyczerpanie rutynowymi zadaniami układają się w nowy wzór. Nie oznacza to, że diagnoza wyjaśnia wszystko — byłoby to równie niebezpieczne, co wcześniejsze tłumaczenie wszystkiego charakterem. Oznacza jednak, że człowiek otrzymuje nową hipotezę na temat samego siebie, a wraz z nią możliwość ponownego odczytania własnej biografii. Ian Hacking pisał o swoistych „efektach pętli" klasyfikacji ludzi: kategorie stworzone do opisu człowieka zaczynają wpływać na to, jak on sam interpretuje siebie, a zmieniające się sposoby samorozumienia oddziałują następnie na społeczne znaczenie tych kategorii. ADHD znakomicie obrazuje ten mechanizm. Diagnoza jest tu jednocześnie nazwą kliniczną i pojęciem krążącym w kulturze, internecie, miejscu pracy czy rodzinie, stając się elementem języka tożsamości.

Może ona otwierać dostęp do leczenia i racjonalnych dostosowań oraz zmniejszać poczucie winy. Może jednak również zostać sprowadzona do kliszy, usprawiedliwienia, modnej etykiety lub

algorytmicznego produktu mediów społecznościowych. Tym bardziej potrzebna jest kultura, która potrafi powiedzieć dwie rzeczy naraz: diagnozę należy traktować poważnie, ale nie wolno utożsamiać jej z całym człowiekiem. Dopiero na takim fundamencie można rozpocząć właściwą podróż przez ADHD. Zanim zapytamy o dopaminę, sieci neuronalne, hiperfokus, farmakoterapię czy „Mózg Łowcy", musimy ustalić, o kim właściwie mówimy.

Nie o człowieku uszkodzonym. Nie o nadczłowieku wyposażonym przez ewolucję w tajemniczą supermoc. Nie o ofierze społeczeństwa pozbawionej odpowiedzialności i nie o kimś, kto powinien zwyczajnie „bardziej się postarać". Mówimy o osobie, której zdolność regulowania uwagi i działania przyjmuje konfigurację mogącą w konkretnych warunkach powodować poważne trudności, lecz której znaczenie nie wyczerpuje się w słowie „deficyt".

Nazwać mechanizm to nie znaczy nazwać człowieka. Diagnoza powinna zwiększać liczbę dostępnych strategii, a nie ograniczać liczbę możliwych tożsamości. Jeżeli wiedza o ADHD ma naprawdę służyć człowiekowi, jej zadaniem nie jest zamiana jednej klatki pojęciowej na drugą, lecz poszerzanie przestrzeni sprawstwa. I właśnie dlatego kolejnym krokiem musi być historia.

Ewolucja od winy moralnej do mechanizmu biologicznego

Zanim współczesna kultura nauczyła się mówić o neuroróżnorodności, przez ponad stulecie medycyna próbowała nazwać zachowania, które wcześniej łatwo utożsamiano z nieposłuszeństwem, złym wychowaniem czy brakiem moralnej kontroli. Historia ADHD jest pod tym względem zapisem głębszej przemiany: przechodzenia od winy do mechanizmu, od charakteru do rozwoju, od dyscypliny do neuronauki. Dopiero analiza tej genealogii pozwala zrozumieć, dlaczego dzisiejsze pojęcie ADHD zawiera w sobie znacznie więcej niż cztery litery diagnostycznego skrótu.

Genealogia ta – prowadząca od winy moralnej do zaburzenia neurorozwojowego – stanowi doskonały przykład tego, że medycyna nie tylko odkrywa nowe jednostki chorobowe, lecz przede wszystkim uczy się inaczej klasyfikować zjawiska obserwowane od dawna. Choć współczesne pojęcie zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi jest stosunkowo młode, to same objawy nieuwagi, impulsywności i nadmiernej aktywności nie pojawiły się wraz z podręcznikiem DSM, przemysłem farmaceutycznym czy erą smartfonów. Zmieniały się jedynie słowa, za pomocą których je interpretowano.

Ta sama niemożność spokojnego siedzenia mogła być kolejno odczytywana jako wada temperamentu, defekt moralny, następstwo uszkodzenia mózgu, hiperkinetyczność czy zaburzenie zachowania, by wreszcie zostać uznaną za element neurorozwojowej dysregulacji uwagi i kontroli działania. Historia ADHD jest zatem nie tylko historią psychiatrii, lecz przede wszystkim zapisem kulturowego przejścia od winy do mechanizmu.

Warto prześledzić ją znacznie wcześniej niż od zwyczajowo przywoływanego roku 1902. Już w 1775 roku niemiecki lekarz Melchior Adam Weikard opisał w podręczniku „Der philosophische Arzt" zjawisko określane jako Mangel der Aufmerksamkeit, czyli brak uwagi. Współcześni historycy psychiatrii uznają ten tekst za jeden z najwcześniejszych medycznych opisów zespołu cech, które można zestawiać z dzisiejszym ADHD. Weikard pisał o człowieku łatwo rozpraszanym, niezdolnym do konsekwentnego utrzymania myśli i podatnym na przechwytywanie uwagi przez kolejne bodźce. Choć w XVIII wieku kategoria ADHD nie istniała, opis ten dowodzi, że problem niestabilności uwagi został dostrzeżony na długo przed powstaniem współczesnej kultury diagnostycznej.

Jeszcze bardziej sugestywny zapis pozostawił w 1798 roku szkocki lekarz Alexander Crichton. W traktacie poświęconym zaburzeniom umysłu wydzielił on osobny problem chorobowych zaburzeń uwagi, opisując niezdolność do utrzymania jej z konieczną stałością na jednym przedmiocie. Zauważał, że uwaga może być nieustannie porywana przez kolejne wrażenia i że u niektórych osób cecha ta pojawia się bardzo wcześnie, znacząco utrudniając edukację. Dwa stulecia później brzmi to zaskakująco znajomo. Crichton zwrócił również uwagę na nadwrażliwość na bodźce: ruch innych ludzi, hałas czy trzask drzwi mogły całkowicie wytrącać pacjentów z koncentracji.

Nie wolno jednak dokonywać retrospektywnej diagnozy pacjentów Crichtona. Historyczne podobieństwo opisów nie dowodzi tożsamości jednostki chorobowej, a jedynie pokazuje, że określony fenomen ludzkiego funkcjonowania był dostrzegany na długo przed jego współczesną konceptualizacją. W XIX wieku problem ten przeniknął także do kultury popularnej. Heinrich Hoffmann, niemiecki lekarz i psychiatra, stworzył postać Zappel-Philippa z książki „Struwwelpeter". Chłopiec nie potrafi spokojnie siedzieć przy stole, kołysze krzesłem i ignoruje ostrzeżenia, co ostatecznie doprowadza do spektakularnej katastrofy rodzinnego posiłku.

Od oceny moralnej do biologicznych mechanizmów

Współcześni komentatorzy często dostrzegają w tej literackiej figurze zachowania przypominające hiperaktywność i impulsywność. Znaczenie tej historii nie polega jednak na tym, że Hoffmann „zdiagnozował ADHD" przed narodzinami nowoczesnej psychiatrii. Bardziej interesujące jest to, że

społeczeństwo od dawna operowało kulturowymi archetypami niespokojnego dziecka. Różnica między dawnym a współczesnym rozumieniem tkwi przede wszystkim w pytaniu o przyczynę.

Czy Filip przewraca stół dlatego, że jest źle wychowany, czy dlatego, że regulacja impulsu i aktywności działa u niego inaczej? W tym miejscu dochodzimy do George'a Frederica Stilla i roku 1902, który w podręcznikowej historii ADHD odgrywa rolę niemal symbolicznej cezury. Brytyjski pediatra w serii wykładów Goulstonian Lectures opisał grupę dzieci wykazujących znaczne trudności w kontroli zachowania, impulsywność, problemy z uwagą oraz nieadekwatne reakcje emocjonalne. Posługiwał się językiem swojej epoki, mówiąc o „defekcie moralnej kontroli". Dzisiejszemu czytelnikowi termin ten może brzmieć jak potępienie, lecz w kontekście Stilla jego znaczenie jest bardziej złożone. Lekarz próbował wykazać, że obserwowane problemy nie muszą być prostym skutkiem złego wychowania czy niskiej inteligencji; dostrzegał możliwość konstytucjonalnego, biologicznego podłoża trudności w hamowaniu zachowań. To ważna chwila epistemologiczna. Jeszcze nie powstało ADHD, ale zaczęła pękać stara kategoria winy. Dziecko, które nie podporządkowuje się regułom, może nie być jedynie dzieckiem, które nie chce się podporządkować. Może istnieć bowiem różnica pomiędzy wolą wykonania czynności a zdolnością jej regulowania. Ten dystans między „chcę" a „potrafię zrobić wtedy, kiedy powinienem" stanie się później jednym z centralnych problemów rozumienia funkcji wykonawczych w ADHD.

Z dzisiejszej perspektywy należy jednak oprzeć się pokusie uczynienia ze Stilla proroka współczesnej diagnozy. Część opisywanych przez niego dzieci wykazywała zachowania, które obecnie mogłyby prowadzić do rozpoznania zaburzeń zachowania, zaburzenia opozycyjno-buntowniczego, trudności neurologicznych lub kilku współwystępujących problemów. Historia medycyny nie jest prostą linią, na której lekarze odkrywali kolejno coraz dokładniejsze fragmenty dzisiejszego DSM; kategorie psychiatryczne zmieniają swą treść. Still pozostaje ważny nie dlatego, że dysponował współczesną diagnozą, lecz dlatego, że przesunął uwagę z potocznego osądu zachowania ku pytaniu o jego psychologiczne i biologiczne mechanizmy.

Pierwsza połowa XX wieku przyniosła kolejny zwrot. Po epidemiach zapalenia mózgu i wraz z rozwojem neurologii pojawiło się przekonanie, że nadmierna aktywność, impulsywność i trudności poznawcze mogą być skutkiem organicznego uszkodzenia centralnego układu nerwowego. W literaturze zaczęły funkcjonować pojęcia takie jak „brain-injured child syndrome", a później „minimal brain damage" i „minimal brain dysfunction". Z dzisiejszego punktu widzenia terminy te były nadmiernie szerokie i nieprecyzyjne, miały jednak ogromne znaczenie historyczne. Po raz pierwszy niewidoczna trudność zachowania została tak konsekwentnie osadzona w biologii. Ceną tego postępu było inne uproszczenie: skoro dziecko zachowuje się nietypowo, poszukiwano hipotetycznego uszkodzenia mózgu nawet wtedy, gdy nie było możliwości jego wykazania.

Historia ADHD wielokrotnie będzie wykonywała taki ruch wahadłowy. Gdy medycyna odchodziła od moralizowania, ryzykowała nadmierny biologizm. Gdy kultura próbowała bronić człowieka przed biologiczną etykietą, ryzykowała negowanie realnego podłoża biologicznego. Współczesny model neurorozwojowy jest właśnie próbą wydostania się z tego fałszywego wyboru: różnica w rozwoju i funkcjonowaniu układu nerwowego nie musi oznaczać miejscowego „uszkodzenia", a równocześnie nie staje się przez to wyłącznie konstruktem społecznym.

Jednym z najbardziej fascynujących wydarzeń tej historii było odkrycie dokonane niemal przypadkiem przez Charlesa Bradleya. W 1937 roku amerykański psychiatra podał dzieciom przebywającym w Emma Pendleton Bradley Home Benzedrynę, preparat amfetaminy. Początkowym celem nie było leczenie problemów uwagi – Bradley próbował łagodzić bóle głowy występujące po ówczesnych procedurach diagnostycznych. Bóle nie ustąpiły, ale u części dzieci zauważono coś niespodziewanego: poprawę w wykonywaniu zadań szkolnych, większą organizację zachowania i lepszą kontrolę emocjonalną. W pierwszym systematycznym badaniu Bradley obserwował trzydzieścioro dzieci.

Ewolucja diagnozy: od widzialnego ruchu do neurorozwojowej organizacji uwagi

To wydarzenie wymaga szczególnego podkreślenia, ponieważ materiał źródłowy łączy rok 1902 z początkiem farmakoterapii. Historycznie należy te dwie daty rozdzielić: 1902 to przede wszystkim rok klasycznego opisu klinicznego Stilla, natomiast 1937 to data publikacji pionierskich obserwacji Bradleya dotyczących wpływu Benzedryny na zachowanie i funkcjonowanie szkolne dzieci. W notatce podkreślono biologiczny wymiar ADHD i właśnie dlatego ta korekta chronologiczna jest istotna – wzmacnia argument, zamiast go osłabiać. Bradley sam zauważył pozorny paradoks: substancja pobudzająca mogła prowadzić do bardziej uporządkowanego zachowania. Nie znał mechanizmów działania dopaminergicznego i noradrenergicznego w dzisiejszym rozumieniu, lecz intuicyjnie rozważał możliwość, że pobudzenie jednych struktur układu nerwowego może zwiększać kontrolę nad innymi procesami. Historia ta przetrwała w kulturze ADHD jako opowieść o "paradoksalnym uspokojeniu po stymulancie". W dalszej części artykułu trzeba będzie jednak obalić narosły wokół niej mit: sama reakcja na stymulant nie może służyć jako test diagnostyczny ADHD, a podział "osobę z ADHD lek uspokaja, osobę neurotypową zawsze pobudza" jest zbyt prosty. Paradoksalnie odkrycie Bradleya przez wiele lat nie wywołało rewolucji; jego badania pozostawały na marginesie praktyki przez około ćwierć wieku.

Dopiero rozwój psychofarmakologii w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych oraz rozpowszechnienie metylofenidatu stworzyły warunki dla farmakologicznego modelu leczenia dzieci z problemami hiperaktywności i koncentracji. Historia nauki ponownie okazuje się mniej elegancka od historii opowiadanej po fakcie: przełomowe odkrycie nie musi natychmiast zmieniać paradygmatu. Potrzebuje instytucji, języka, narzędzi, rynku leków, praktyki klinicznej i teorii zdolnej nadać mu znaczenie.

W 1968 roku DSM-II wprowadził kategorię "hyperkinetic reaction of childhood". Sam wybór słów wiele mówi o ówczesnej koncepcji zaburzenia – w centrum stawiano widzialny ruch. Problemem było dziecko, które przeszkadzało, nie mogło usiedzieć w miejscu, działało nadmiernie i zwracało na siebie uwagę. Zaburzenia uwagi pozostawały w cieniu zachowań najbardziej dokuczliwych dla otoczenia. Ten historyczny ślad ma konsekwencje odczuwalne do dziś.

Jeśli prototypem ADHD staje się chłopiec biegający po klasie, znacznie łatwiej przeoczyć dziewczynkę siedzącą cicho przy oknie, której uwaga przez większość lekcji znajduje się daleko poza salą. Diagnostyka przez dekady była kształtowana przez to, co przeszkadza obserwatorowi, a niekoniecznie przez to, co najbardziej obciąża osobę doświadczającą objawów. DSM-III z 1980 roku dokonał kolejnego przełomu: w centrum nazwy znalazła się uwaga – pojawiło się attention deficit disorder (ADD), w wariancie z hiperaktywnością i bez niej.

Był to ruch konceptualny o ogromnym znaczeniu. Problem przestał być definiowany wyłącznie poprzez nadmierną aktywność, a osią zaburzenia stała się organizacja uwagi. W 1987 roku DSM-III-R wprowadził nazwę attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), łącząc oba wymiary w jednej kategorii. Potoczny termin ADD przetrwał jednak do dziś i nadal bywa używany jako określenie osób, u których dominuje nieuwaga bez widocznej hiperaktywności. W DSM-IV utrwalił się model kilku obrazów symptomatycznych, a DSM-5 dokonał subtelnej, lecz ważnej zmiany językowej: zamiast mówić o niezmiennych "podtypach", zaczęto mówić o prezentacjach. Ta zmiana nie jest semantyczną pedanterią. Podtyp sugeruje trwały rodzaj człowieka; prezentacja dopuszcza, że obraz objawów może zmieniać się wraz z wiekiem, środowiskiem i etapem życia.

Dziecko silnie hiperaktywne jako dorosły może już nie biegać po gabinecie, lecz doświadczać intensywnego wewnętrznego niepokoju, potrzeby ruchu, wielowątkowości i impulsywnych decyzji. Osoba może w jednym okresie spełniać kryteria prezentacji mieszanej, a w innym obrazu z dominującą nieuwagą. Współczesna klasyfikacja stopniowo przechodzi więc od typologii osób do opisu aktualnego układu objawów. Równolegle rozwijała się Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób WHO. ICD-10 posługiwała się kategorią zaburzeń hiperkinetycznych i była pod pewnymi względami bardziej restrykcyjna od amerykańskiego DSM. ICD-11 dokonała znaczącego zbliżenia obu systemów. ADHD znajduje się w niej w grupie zaburzeń neurorozwojowych, a klasyfikacja

pozwala opisywać prezentację z dominującą nieuwagą, dominującą hiperaktywnością i impulsywnością oraz prezentację mieszaną.

ADHD to dysregulacja funkcji, a nie tylko deficyt uwagi

Ta konwergencja to coś więcej niż techniczne ujednolicenie kodów. Świadczy ona o tym, że współczesna psychiatria osiągnęła znacznie szerszy konsensus co do trwałości i wielowymiarowości ADHD, niż miało to miejsce kilka dekad wcześniej. Drugim przełomem było dostrzeżenie dorosłego człowieka z ADHD. Przez znaczną część XX wieku dominowało przekonanie, że hiperaktywne dziecko z czasem "wyrasta" z zaburzenia. Była to konsekwencja przyjętego modelu diagnostycznego: jeśli definicja skupia się na dziecku zakłócającym lekcję, dorosły siedzący na spotkaniu zarządu wydaje się być poza zasięgiem problemu. Badania podłużne oraz rozwój psychiatrii dorosłych ujawniły jednak, że objawy mogą utrzymywać się długo po zakończeniu dzieciństwa, choć zmienia się ich manifestacja. Hiperaktywność ruchowa przeobraża się w wewnętrzny niepokój; bieganie po klasie w ciągłą potrzebę zmiany aktywności; zapominanie zeszytu w nieopłacone faktury, a impulsywne wykrzykiwanie odpowiedzi w nieprzemyślane decyzje zawodowe, finansowe lub relacyjne. To przesunięcie ma także wymiar kulturowy. Dziecko pozostaje pod ścisłą obserwacją rodziców i szkoły, podczas gdy dorosły może przez lata kompensować trudności inteligencją, pracą po nocach, perfekcjonizmem, wielokrotnym sprawdzaniem, tworzeniem skomplikowanych systemów przypomnień albo używaniem presji terminu jako podstawowego mechanizmu mobilizacji. Z zewnątrz taka osoba może sprawiać wrażenie w pełni kompetentnej.

Rachunek ekonomiczny tego funkcjonowania pozostaje jednak niewidoczny: obserwator widzi gotową prezentację, lecz nie dostrzega dwóch nocy bez snu, czterech godzin paraliżu przed rozpoczęciem pracy ani całego systemu awaryjnego zbudowanego wokół problemu inicjowania działania. Historia diagnozy pozwala zrozumieć, dlaczego tak długo pomijano pewne grupy pacjentów. Kategoria skonstruowana wokół widzialnej hiperaktywności dziecka była szczególnie czuła na osoby zakłócające porządek społeczny, a mniej na tych, którzy cierpieli w sposób cichy. Diagnostyka nigdy nie jest zatem całkowicie wolna od kontekstu kulturowego; to społeczeństwo decyduje, które zachowanie najpierw trafia do gabinetu lekarza. Krzyczący chłopiec przyciąga uwagę systemu szybciej niż dziewczynka, która godzinami buja w obłokach, lecz zdobywa przyzwoite oceny. Podobnie dorosły tracący kolejne miejsca pracy może zostać skierowany na diagnostykę wcześniej niż przedsiębiorca kompensujący dezorganizację pracą przez siedemdziesiąt godzin tygodniowo.

Ta obserwacja prowadzi do istotnego paradoksu w historii ADHD. Rozpoznawanie zaburzenia rozwijało się dzięki temu, że społeczeństwo coraz lepiej dostrzegało cierpienie i ograniczenia, a jednocześnie każda epoka widziała przede wszystkim te objawy, które pasowały do jej własnego wyobrażenia problemu. Najpierw dostrzegano brak dyscypliny, potem nadmierny ruch, później deficyt uwagi, a następnie funkcje wykonawcze. Dziś coraz intensywniej analizuje się regulację emocji, przetwarzanie nagrody, zmienność uwagi, motywację oraz relacje pomiędzy dużymi sieciami neuronalnymi. Nie oznacza to, że wcześniejsze modele były fałszywe, a obecny jest ostateczny; każdy z nich odsłaniał część zjawiska, jednocześnie coś zasłaniając. Dlatego nazwa attention-deficit/hyperactivity disorder może kiedyś okazać się historycznie przejściowa. Określenie "deficyt uwagi" sugeruje bowiem, że człowiek posiada jej po prostu zbyt mało.

Tymczasem codzienne doświadczenie wielu osób z ADHD wygląda zupełnie inaczej: potrafią one przez wiele godzin pozostawać głęboko pochłonięte zadaniem interesującym, nowym lub pilnym, a zarazem odczuwać ogromną trudność w utrzymaniu zaangażowania w czynność monotonną. Notatka źródłowa trafnie wychwytuje ten paradoks, definiując ADHD raczej jako dysregulację niż prosty brak uwagi.

Ewolucja wiedzy o ADHD jako przejście od ocen moralnych do biologii

To intuicja istotna, choć jej pełne neurobiologiczne wyjaśnienie jest bardziej złożone niż sugerują popularne metafory. Historia nazewnictwa uczy w tym miejscu szczególnej pokory. „Moral defect”, „minimal brain damage”, „hyperkinetic reaction”, „ADD”, „ADHD” – każde z tych pojęć wydawało się swojej epoce znaczącym postępem, a jednocześnie każde zawierało założenia, które następne pokolenie częściowo zakwestionowało. Nauka rozwija się bowiem nie tylko poprzez gromadzenie faktów, lecz także przez korygowanie pytań. Czasem największym odkryciem nie jest nowa odpowiedź, lecz zrozumienie, że poprzednie pytanie było źle postawione.

Z tego właśnie powodu historia ADHD powinna chronić nas zarówno przed sceptycyzmem wobec samego istnienia zaburzenia, jak i przed nadmierną pewnością w opisywaniu jego mechanizmów. Twierdzenie, że ADHD zostało „wymyślone współcześnie”, jest historycznie trudne do utrzymania w obliczu opisów sięgających XVIII wieku. Równie nieuprawnione byłoby jednak uznanie, że Weikard, Crichton, Hoffmann i Still opisywali dokładnie tę samą jednostkę kliniczną, którą definiuje dzisiejsza psychiatria. Widzimy podobieństwa fenomenologiczne; sama klasyfikacja jest konstrukcją późniejszą.

Objawy mogą być stare, nawet gdy ich nazwa pozostaje młoda. Człowiek roztargniony, impulsywny, pochłaniany przez bodźce i niezdolny do podporządkowania działania odległej nagrodzie nie narodził się wraz z DSM. Zmieniło się jednak to, że zamiast ograniczać się do opisu jego moralnego charakteru, zaczęliśmy pytać o rozwój układu nerwowego, dziedziczność, neurotransmisję, funkcje wykonawcze i architekturę sieci mózgowych. Ta przemiana jest ogromnym cywilizacyjnym osiągnięciem, ale stawia przed nauką kolejne wymaganie. Skoro porzuciliśmy język grzechu i nieposłuszeństwa na rzecz biologii, musimy niezwykle uważać, aby biologii nie zamienić w nową mitologię.

Nie wystarczy powiedzieć, że „to dopamina". Nie wystarczy narysować dwóch obszarów mózgu i połączyć je strzałką. Nie wystarczy dostrzec różnicy statystycznej w rezonansie magnetycznym, aby skonstruować neurologiczny portret pojedynczego człowieka. Następnym etapem musi być zatem pytanie znacznie trudniejsze: co właściwie współczesna nauka wie o biologii ADHD, a co tylko atrakcyjnie o niej opowiada? To pytanie otwiera drogę od genealogii do genetyki i neurobiologii. Należy najpierw przyjrzeć się jednemu z najmocniejszych faktów współczesnej wiedzy o ADHD: jego wysokiej dziedziczności. Ale i tutaj liczby potrafią oszukiwać, jeśli nie rozumiemy ich znaczenia.

Stwierdzenie, że dziedziczność ADHD szacowana jest w badaniach rodzinnych i bliźniaczych na około trzy czwarte wariancji populacyjnej, nie oznacza, że siedemdziesiąt cztery procent konkretnego człowieka zostało „napisane przez geny". Właśnie od rozplątania tego pozornego paradoksu należy rozpocząć kolejną część.

> Czy zatem diagnoza ADHD jest ostatecznym wyzwoleniem z okowów poczucia winy, czy może nową formą etykiety, która wciąż próbuje zamknąć człowieka w sztywnych ramach definicji? Prawdziwym sukcesem nauki nie będzie moment, w którym idealnie opiszemy każdą synapsę, lecz ten, w którym przestaniemy pytać, jak naprawić neuroatypowy mózg, a zaczniemy projektować świat, w którym różnica w regulacji uwagi nie będzie automatycznie oznaczać wykluczenia. W końcu to nie biologia determinuje nasze miejsce w świecie, lecz sposób, w jaki społeczeństwo decyduje się interpretować odmienność.

Inspiracje

[1]

"How to Understand and Deal with ADHD" Charity OReilly

2026 | The Experiment | ISBN: 9798893031300

Charity O'Reilly jest licencjonowaną terapeutką zawodową (LPC) specjalizującą się w terapii traumy, z ponad 20-letnim doświadczeniem klinicznym. Jest założycielką intensywnej praktyki terapii traumy z siedzibą w hrabstwie Bucks w Pensylwanii. O'Reilly posiada certyfikaty z kilku metod terapeutycznych, w tym terapii odwrażliwiania i przetwarzania za pomocą ruchu gałek ocznych (EMDR), terapii poznawczo-behawioralnej skoncentrowanej na traumie (TF-CBT) oraz jogi ukierunkowanej na przetwarzanie traumy. Jej praca koncentruje się na pomaganiu osobom po traumie poprzez holistyczne i oparte na ciele podejście. Oprócz praktyki klinicznej, jest autorką i międzynarodową prelegentką, która szkoli innych terapeutów w zakresie opieki uwzględniającej traumę. Współprowadzi podcast „The Witchy Therapist" i jest autorką książek mających na celu zapewnienie dostępu do zasobów dotyczących zdrowia psychicznego, w tym poradników dotyczących ADHD i ogólnych narzędzi do opieki nad zdrowiem psychicznym.

Charity O'Reilly is a Licensed Professional Counselor (LPC) specializing in trauma therapy, with over 20 years of clinical experience. She is the founder of an intensive trauma therapy practice based in Bucks County, Pennsylvania. O'Reilly is certified in several therapeutic modalities, including Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy (TF-CBT), and trauma-processing yoga. Her work focuses on helping trauma survivors through holistic and body-based approaches. In addition to her clinical practice, she is an author and international speaker who trains other therapists on trauma-informed care. She co-hosts 'The Witchy Therapist Podcast' and has authored books aimed at providing accessible mental health resources, including guides on ADHD and general mental health toolkits.

O'Reilly Trauma Healing

Literatura uzupełniająca

Książki

Literatura pokrewna (Google Scholar):

[1] "Knowledge of Life"

Georges Canguilhem

2008 | Forms of Living

[2] "Behavior in Public Places: Notes on the Social Organization of Gatherings"

Erving Goffman

Greenwood Publishing Group | ISBN: 9780313223907

[3] "The Presentation of Self in Everyday Life"

Erving Goffman

1969 | Lane, Allen | ISBN: 9780713900781

[4] "Frame Analysis"

Erving Goffman

Cambridge, Mass. : Harvard University Press

[5] "The Social Construction of What?"

Ian Hacking

Harvard University Press | ISBN: 9780674254275

[6] "Een aardig prentenboek (1848)"

Heinrich Hoffmann

[7] "Der Struwwelpeter bei Kaiser Wilhelm I."

Heinrich Hoffmann

[8] "Struwwelpeter"

Heinrich Hoffmann

2017 | ISBN: 9781548395353

Artykuły naukowe

Autorzy przywoływani:

[1] "Knowledge of Life"

Georges Canguilhem

2008 | Medical Entomology and Zoology

Google Scholar

[2] **"Frame analysis: los marcos de la experiencia"**

Erving Goffman Moreno

2006 | Dialnet (Universidad de la Rioja)

Google Scholar

[3] **"Stigma And Social Identity"**

Erving Goffman

2018 | Deviance & Liberty | DOI: 10.4324/9780203793343-4

Google Scholar

[4] **"Let's Not Talk About Objectivity"**

I. Hacking

2015 | DOI: 10.1007/978-3-319-14349-1_2

Google Scholar

[5] **"An Inquiry into the Nature and Origin of Mental Derangement by Alexander Crichton"**

John H. M. Crichton

2025 | BJPsych Advances | DOI: 10.1192/bja.2025.10169

Google Scholar

[6] **"From Symptom Duration to Histological Validation: Refining MRI Relaxation Time Biomarkers for Thrombus Chronicity in Deep Vein Thrombosis"**

E. Pomozi, Alexander B. Crichton, Caroline Jordan, Judit Csőre, Deborah C. Vela

2026 | Journal of Vascular Surgery: Venous and Lymphatic Disorders | DOI: 10.1016/j.jvsv.2025.102402

Google Scholar

[7] **"Establishing a simulated chronic total occlusion model for laserwire device testing using angiography, optical coherence tomography and histopathological analysis"**

Alexander B. Crichton, E. Pomozi, Deborah C. Vela, Janak Lamichhane, L. Buja

2026 | Scientific Reports | DOI: 10.1038/s41598-026-65539-9

Google Scholar

Treść tworzy Fundacja Dobre Państwo.
Redaguje i publikuje APA ONE, autorski system redakcyjny Fundacji oparty na AI.

APA ONE Publishing System
Fundacja Dobre Państwo © 2026
Article ID: 65d38561-8322-4f92-9345-9ed1a587b8ae