

Szczęśliwy Dom

Emocje na kwadracie

Neuroróżnorodność w domach
i mieszkaniach Polaków



otodam

otodom

Otodom to najpopularniejszy serwis nieruchomości w Polsce, co potwierdza prowadzone cyklicznie niezależne badanie Mediapanel Gemius. Każdego miesiąca trafia do nas ponad 6 mln realnych użytkowników (wg danych za kwiecień 2024 r.), by przeglądać i zamieszczać ogłoszenia sprzedaży i wynajmu nieruchomości: mieszkań, domów, inwestycji deweloperskich czy biur. Poza obszerną bazą ogłoszeń, Otodom sprawia, że rynek nieruchomości jest bardziej dostępny dla wszystkich interesariuszy: wspiera w transakcjach, wprowadza nowatorskie narzędzia i dzieli się najświeższymi danymi, a także pozwala spełniać marzenia o szczęśliwym domu. Otodom jest częścią Grupy OLX, która prowadzi m.in. serwisy OLX, Otomoto, Fixly i obido.



Serwis OLX każdego dnia ułatwia dokonywanie dobrych wyborów milionom Polaków. Z serwisu ogłoszeniowego korzysta ponad 14 milionów użytkowników miesięcznie. To tutaj szukają oni usługodawców i wykonawców, a także produktów niezbędnych w codziennym funkcjonowaniu, takich jak sprzęt elektroniczny, akcesoria domowe i kuchenne, czy meble. To tutaj szukają nowej pracy lub pracownika pracy, poszukują domu, wynajmują mieszkania, kupują samochody albo... adoptują czworonożnego przyjaciela.



IQS to firma res-techowa (research technology), bazująca na własnych technologiach badawczych, oferująca bogate portfolio produktów badawczych oraz metod i narzędzi do realizacji badań jakościowych i ilościowych. Posiada własny panel badawczy Opinie.pl, platformę do samodzielnych badań ilościowych Omnisurv oraz customizowaną platformę CX - Real Voice. Angażuje się w tworzenie autorskich raportów i diagnoz. IQS jest częścią grupy MEDIACAP, koncentrującej się na projektach o wysokim potencjale na rynku mediów, marketingu, e-commerce i technologii.



DAT:AWESOME to marka komunikacji data-driven należąca do Linkleaders, jednej z największych agencji PR w Polsce. Specjalizuje się w strategiach komunikacyjnych oraz PR wokół badań. Jej projekty osiągają rocznie dotarcie na poziomie ponad 100 mln odbiorców. Nagradzana wielokrotnie Złotymi Spinaczami za realizacje dla branż HR, IT oraz nieruchomości.

Szczęśliwy Dom 2024.

Emocje na kwadracie

Neuroróżnorodność w domach
i mieszkaniach Polaków

Ekspertki i eksperci raportu

- dr Joanna Jurga, A/Typical Institute of Space, SWPS
- Marta Cieśla, Akademia Różnorodności
- Magdalena Milert, Pieing, architektka
- Karolina Taczalska, architektka, Design Lab Group, SARP
- Jagna Nowotarska, trenerka i zawodniczka obediencji, #teamHTO
- Jan Gawroński, Społeczny Zastępca Rzeczniczki Praw Dziecka, samorzecznik Fundacja Autism Team

Współpraca merytoryczna

- Anna Adrian, Otodom
- Ewa Tęczak, Otodom
- Agata Stachowiak, Otodom
- Marta Buzalska, Otodom
- Ewa Piechór, IQS
- Przemysław Kuć, dat:awesome by Linkleaders
- Arkadiusz Lorenc, dat:awesome by Linkleaders
- Jan Balicki, dat:awesome by Linkleaders

Projekt graficzny

- Jacek Mułak

Warszawa, Sierpień 2024



**Szczęśliwy
Dom**

“Szczęśliwy Dom” to projekt Otodom prowadzony od 2021 roku. Jego celem jest wzmacnianie pewności ludzi w zakresie podejmowania świadomych i trafnych decyzji na rynku nieruchomości, a w efekcie - wsparcie wzrostu ich dobrostanu związanego z kwestiami mieszkaniowymi.

To warto zapamiętać!

Najciekawsze dane z raportu

Szczęście na kwadracie

Pod kątem ogólnych deklaracji poczucia szczęścia neuroatypowi zdają się nie różnić znacząco od osób neuronormatywnych. Ci pierwsi oceniają swoje poczucie szczęścia w różnych aspektach życia na 6,9 w skali od 1 do 10, podczas gdy ci drudzy - na 7. Największą różnicę między obiema grupami widać w obszarze życia osobistego. Neuroatypowi ocenili je o 0,5 pkt. niżej niż pozostali.



Czynniki szczęścia

Wśród czynników, które zostały wskazane jako istotne w miejscu zamieszkania, wyróżnia się dostęp do światła naturalnego (62% ogółu respondentów). Niemal połowa wskazała na odpowiednią temperaturę w pomieszczeniach, a 44% - na brak uciążliwych zapachów pochodzących od sąsiadów czy z okolicy. Neuroatypowi często znacznie mocniej niż reszta badanych odczuwają niedoskonałości swoich mieszkań i okolic.



Bodźce

61% neuroatypowych mierzy się ze zmęczeniem dźwiękami docierającymi do domu z zewnątrz. W grupie osób neurotypowych odsetek ten wynosi 35%.



Relacje z sąsiadami

Więcej niż 4 na 10 badanych neuroatypowych deklaruje, że są aktywni na internetowych grupach, profilach czy forach sąsiedzkich. To blisko dwukrotnie więcej niż w przypadku badanych spoza tej grupy. Bodźce związane z mieszkaniem dla neuroatypowych są jednak odczuwalne szczególnie mocno - mają więc one większą motywację do artykułowania swoich potrzeb i zastrzeżeń. W rezultacie 33% neuroatypowych badanych przez Otodom pozostaje w konflikcie z sąsiadem lub grupą sąsiadów.



Praca zdalna

17% mieszkańców Polski wciąż wykonuje pracę z domu - w całości lub częściowo. Wśród badanych przez nas neuroatypowych ten odsetek okazał się jeszcze większy (23%). Neuroatypowi wyraźnie częściej sygnalizują przy tym wrażliwość na dystraktory podczas wykonywania pracy zdalnej z domu.

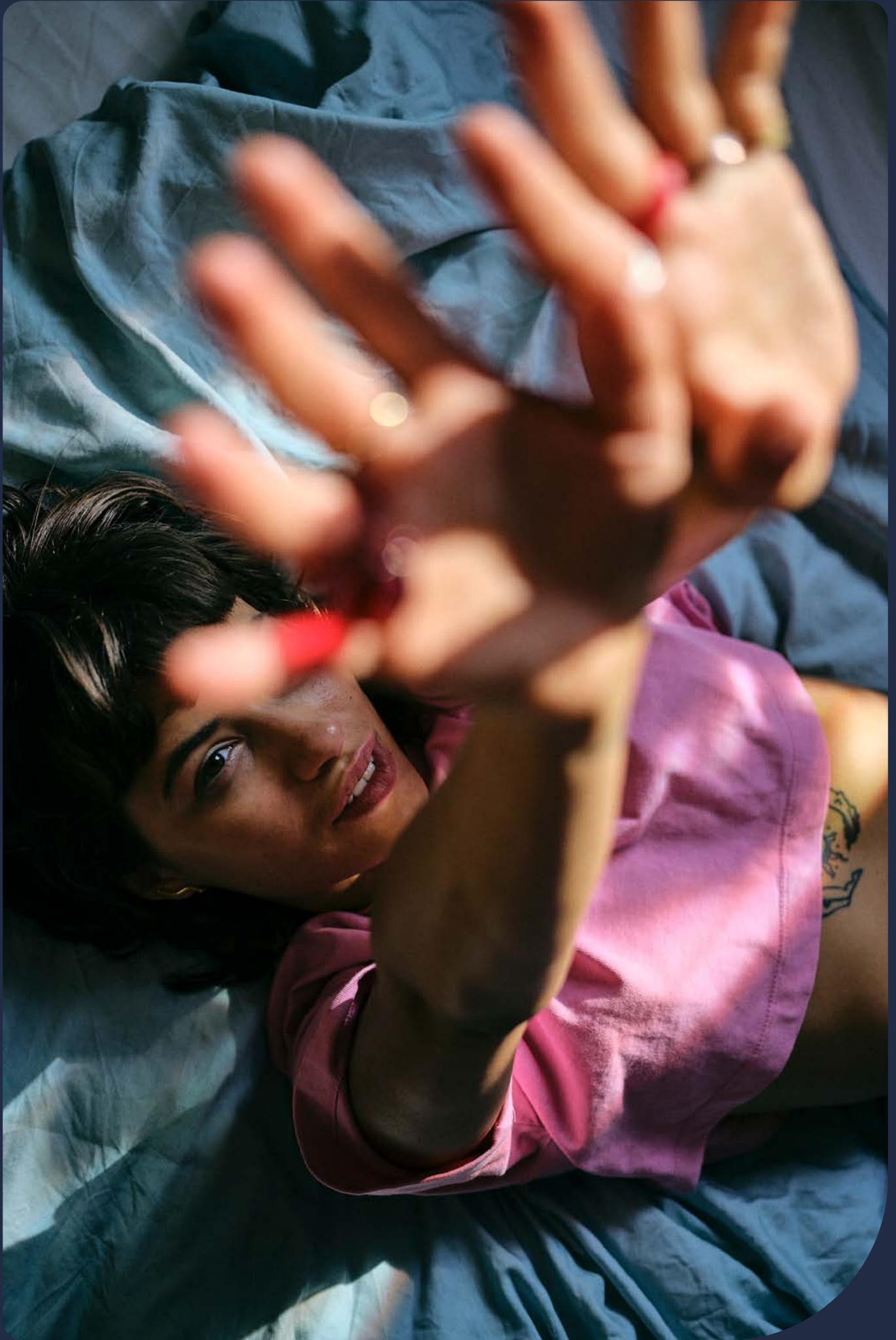
Jakość snu

41% mieszkańców Polski czasami lub często mierzy się ze słabą jakością snu w domowej sypialni. Tymczasem jakość snu jest kluczowym elementem wpływającym na zdrowie. Odsetek ten jest jeszcze wyższy wśród neuroatypowych i wynosi 58%. Tylko nieco ponad połowa osób neuronormalnych i zaledwie 4 na 10 neuroatypowych respondentów twierdzi, że w ich domach panują dobre warunki do wysypiania się.

Zwierzę w domu

77% neuroatypowych badanych mieszka ze zwierzęciem pod jednym dachem. 30% z nich twierdzi, że zwierzę pozwala im czuć się mniej samotnie, a 33% - że kontakt ze zwierzęciem pełni dla nich funkcję terapeutyczną.





Spis treści

1.	Emocje na kwadracie. Wprowadzenie	8
2.	Bodźce na kwadracie. Jak neuroatypowość zwiększa wrażliwość na otoczenie	19
3.	Dobrostan na różnorodnym tle. Jak neuroatypowość wpływa na szczęście w miejscu zamieszkania	35
4.	Czynniki szczęścia w domu i okolicy. Na co zwracamy uwagę, dbając o harmonijny dobrostan	42
5.	Na wspólnej przestrzeni. Jak neuroatypowość wpływa na relacje z domownikami i sąsiadami	53
6.	Rodzaje neuroatypowości. Zaproszenie do dalszych analiz	67
7.	Pod jednym dachem. Domownicy osób neuroatypowych o codziennych doświadczeniach	74
8.	Niezdiagnozowani neuroatypowi. Dobrostan domowy jako wskazówka do podjęcia pierwszych kroków	84
9.	Inkluzywne przestrzenie w praktyce. Jak kształtować miejsca do życia w obliczu neuroróżnorodności	92
10.	Metodologia badania ilościowego	101

Emocje na kwadracie. Wprowadzenie

Wszyscy jesteśmy neuroróżnorodni. Każdy z nas postrzega świat na swój własny, wyjątkowy sposób. W domach i mieszkaniach na co dzień doświadczamy tego, jak domownicy i sąsiedzi różnią się pod kątem wrażliwości na bodźce, interakcji czy estetycznych preferencji. Szczególne miejsce w tej mozaice zajmują neuroatypowi, stanowiący nawet do 20% populacji. ADHD, autyzm czy zaburzenia uczenia się stawiają przed nimi wyjątkowe trudności przy szukaniu wymarzonych miejsc do życia. Jednak w raporcie "Emocje na kwadracie" pokazujemy, jak wiele z tych wyzwań jest bliskich każdemu z nas.



Bodźce i zmysły w czterech ścianach

Spędzamy w naszych domach tak dużo czasu, że to właśnie w nich doświadczamy najwięcej bodźców. Światło słoneczne wpadające do domu, zieleń w osiedlowym parku, wieczorne spotkanie z sąsiadami, ciepły pokój w zimowy dzień - wszystko to kojarzy się z naszymi czterema ścianami. Jednak równie często przypomina się nam głośna muzyka płynąca z podwórza, intensywne zapachy z domowej kuchni, ostre światło latarni wpadające do sypialni czy klótnie na osiedlowym forum.

Raport "Emocje na kwadracie" przedstawia szeroki obraz naszych relacji z domami tworzony przez bodźce, interakcje płynące z otoczenia oraz od osób, z którymi dzielimy przestrzeń. Codzienne życie w czterech ścianach pokazuje, jak bardzo różnie reagujemy na dźwięki, wrażenia wizualne, dotyk, barwy i wiele innych bodźców, a także na interakcje międzyludzkie. Mogą one być przyczynami zarówno szczęścia, jak i barierami dla mieszkaniowego dobrostanu. Mieliśmy to na uwadze, realizując badanie wśród 2600 Polaków, w tym 339 neuroatypowych z potwierdzeniem od specjalisty.

Platforma wspólnego zrozumienia

W raporcie posługujemy się dwoma pokrewnymi, ale nie tożsamymi terminami. Przyjęcie tego rozróżnienia pozwoliło stworzyć pomost między potrzebami całej populacji, a osobami neuroatypowymi - grupą jak w soczewce skupiającą wyzwania mieszkaniowe w przebudzonym świecie. Ustalenia raportu pozwalają dostrzec, jak wiele wspólnych wyzwań jest wspólnych, ale też podkreślają wyjątkowe potrzeby wiążące się z atypowością.

Neuroróżnorodność to coś, co łączy nas wszystkich - za tym terminem kryje się naturalne zróżnicowanie ludzkich mózgow, przejawiające się w indywidualnych sposobach przetwarzania informacji i reagowania na bodźce. Dotyczyć może ona takich sfer, jak m.in. towarzyskość, uczenie się, uwaga czy emocjonalność.

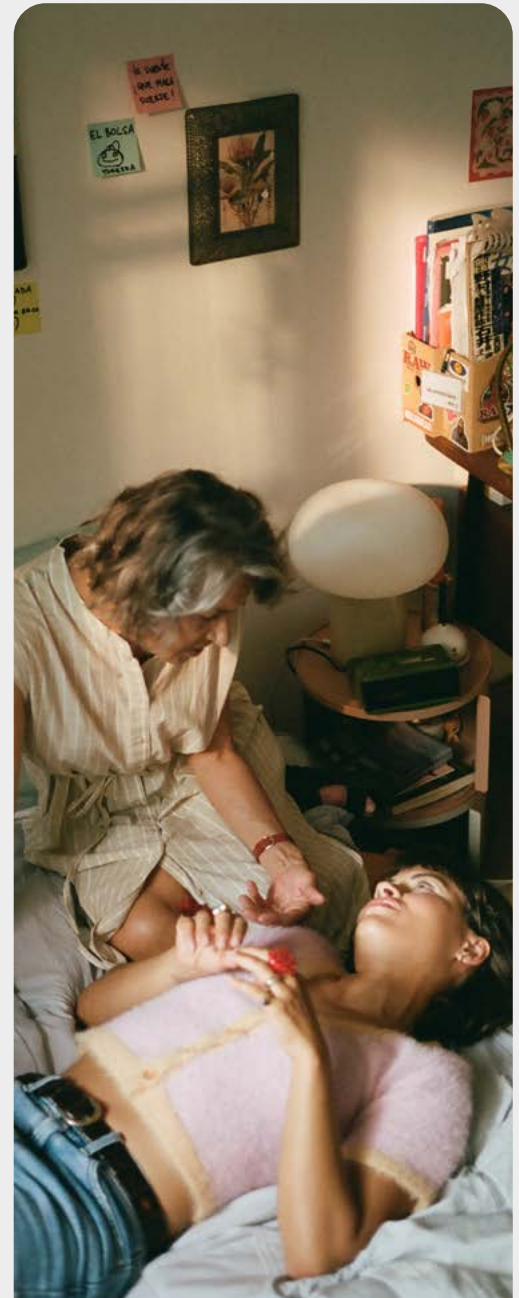
Natomiast **neuroatypowość** oznacza odmienny sposób funkcjonowania mózgu, objawiający się konkretnymi zestawami cech i zachowań. Zalicza się do niej m.in. spektrum autyzmu, ADHD (zespół nadpobudliwości ruchowej z deficytem uwagi), dysleksję, dysortografię czy dyskalkulię (zaburzenia uczenia się). Wiążą się one z wyjątkowymi wzorcami myślenia, uczenia się lub interakcji - odmiennymi od powszechnych. Szacuje się, że nawet do 1/5 populacji świata jest neuroatypowe. Estymacje różnią się w zależności od założeń: według Deloitte jest to 10-20%*, a amerykańskiego Departamentu Zdrowia - od 15 do 20%. Część badaczy do neuroatypowości zalicza wybrane schorzenia natury psychicznej. Ze względu na brak konsensusu, w naszym badaniu nie zostały one jednak uwzględnione.

W przebudzowanej, często chaotycznej, głośniejszej rzeczywistości mieszkaniowej w Polsce możemy zbudować empatię wobec wyzwań mieszkaniowych, które część z nas odczuwa znacznie intensywniej. Świadomość tego tworzy pole do wzajemnego zrozumienia różnorodności także w tym obszarze.

Zobacz więcej!

Biblioteka Otodom: te książki o neuroatypowości warto przeczytać.

* Explainer: What is neurodivergence? Here's what you need to know, World Economic Forum, dostępny online: <https://www.weforum.org/agenda/2022/10/explainer-neurodivergence-mental-health/> (dostęp: 8 sierpnia 2024); Neurodiversity National Cancer Institute USA, dostępny online: <https://dceg.cancer.gov/about/diversity-inclusion/inclusivity-minute/2022/neurodiversity> (dostęp: 8 sierpnia 2024)



Bodźce tworzą nasze relacje z domami, domownikami czy sąsiadami. Codzienne życie dowodzi, jak różnie reagujemy na dźwięki, obrazy, dotyk i wiele innych bodźców, a także na interakcje międzyludzkie. Mogą one być przyczynami szczęścia - ale też barierami dla dobrostanu.

Nawet 20%

światowej
populacji może być
neuroatypowe.



Neuroróżnorodność z kilku perspektyw

Śledząc wyniki badania, przyjrzelśmy się neuroróżnorodności z kilku głównych perspektyw. Pierwszą jest **analiza podobieństw i różnic między poszczególnymi grupami** – ogółem populacji, neuroatypowymi, ich domownikami, a także różnymi rodzajami atypowości. Drugą perspektywę tworzą **bodźce, elementy wystroju i życia w miejscach zamieszkania**, wpływające na dobrostan ich mieszkańców. Trzecie związane jest z **ludzkimi interakcjami oraz różnymi potrzebami każdego z nas w tym zakresie**. Ważnym elementem raportu jest także spojrzenie

na odpowiedzi osób niezdiagnozowanych, które **podejrzewają u siebie atypowość** – uzupełnione o porady, jakie działania podjąć w tej sytuacji.

Ostatni, bardzo ważny punkt stanowią **wskazówki dla przedstawicieli rynku nieruchomości**: deweloperów, agentów nieruchomości, architektów czy urbanistów. Z myślą o nich stworzyliśmy sekcję z głównymi wnioskami w zakresie kształtowania budynków i przestrzeni wspólnych sprzyjających tak neuroatypowym, jak też dobrostanowi wszystkich mieszkańców.

Różnorodność eksperckim okiem

Podobnie jak wiele istotnych wyzwań cywilizacyjnych, tak **neuroróżnorodność** stanowi temat kontrowersji związanych z przyjmowanymi definicjami, opiniami o skali zjawiska czy też koniecznych działań, a także z trudnościami w kontekście metodologii badań. Niniejszy raport stanowi jedno z wielu możliwych spojrzeń na tę tematykę. Ze względu na specyfikę badań ankietowych online z dużym prawdopodobieństwem można także założyć, że zdecydowana większość respondentów neuroatypowych to osoby z lżejszymi odmianami neuroatypowości, nie mierzące się np. z niepełnosprawnością intelektualną. Specyfika badań determinuje także udział wyłącznie osób pełnoletnich.

Ważną wartością raportu jest konsultacja jego zawartości z ekspertkami i ekspertami specjalizującymi się w tematyce neuroróżnorodności.

Główną konsultantką “Emocji na kwadracie” jest **dr Joanna Jurga**, projektantka przestrzeni, wykładowczyni SWPS, założycielka A/Typical Institute of Space oraz autorka książki “Szałas na hałas”. To czołowa specjalistka w tematyce neuroarchitektury i designu synestetycznego. Wiedzę od strony psychologicznej wprowadza **Marta Cieśla**, psychoterapeutka specjalizująca się w pracy z osobami doświadczającymi wyzwań neurorozwojowych, w tym ADHD czy w spektrum autyzmu. Grono ekspertek uzupełniają: **Magdalena Milert**, architektka oraz specjalistka w temacie miejskiego UX, propagatorka wiedzy o przyjaznej urbanistyce i gospodarce przestrzennej, aktywna w mediach społecznościowych pod szyldem Pieing, **Jan Gawroński**, Społeczny Zastępca Rzeczniczki Praw Dziecka, **Karolina Taczalska**, architektka z Design Lab Group oraz **Jagna Nowotarska**, trenerka i zawodniczka obedience.

Na zdjęciu: Dr Joanna Jurga, główna konsultantka raportu.



Seria "Szczęśliwy Dom". W poszukiwaniu dobrostanu

"Szczęśliwy dom" to projekt zainicjowany przez Otodom w 2021 roku, by określić poziom dobrostanu mieszkańców Polski w ich miejscach zamieszkania. Tegoroczna odsłona jest już czwartą edycją tej serii. Celem projektu jest wzmacnianie pewności Polaków w zakresie podejmowania świadomych i trafnych decyzji na rynku nieruchomości, a w efekcie - wsparcie wzrostu ich dobrostanu związanego z kwestiami mieszkaniowymi.

Na przestrzeni czterech edycji, w projekt Otodom zaangażowali się eksperci czołowych ośrodków analitycznych i badawczych w Polsce, w tym m.in. Polityki Insight, SWPS, IQS, a w tegorocznej edycji - Uniwersytetu Warszawskiego, Uniwersytetu Szczecińskiego oraz Fundacji Laboratorium Architektury LAB 60+. Dzięki temu raporty "Szczęśliwy dom" stanowią mocny głos w dyskusji na temat obrazu i przyczyn obecnego dobrostanu mieszkaniowego Polaków.

1

Pierwsza edycja raportu (2021)

nakreśliła psychologiczny i socjologiczny obraz społeczeństwa podczas pandemii COVID-19, która na nowo zdefiniowała podejście do miejsca zamieszkania, a także jego wpływu na dobrostan.

2

W drugiej edycji projektu (2022)

przyjrzeliśmy się dokładniej czynnikom subiektywnego poczucia szczęścia w mieście, dzielnicy i najbliższej okolicy - analizując różne miasta i regiony na podstawie wywiadów z 35 897 mieszkańcami Polski.

3

Trzecia edycja (2023)

powróciła do założeń z początków projektu, jednocześnie skupiając się przede wszystkim na analizie dobrostanu mieszkaniowego trzech charakterystycznych grup Polaków: Młodych Dorosłych, Rodzin z Dziećmi oraz tzw. Silversów - wykazując ciekawe różnice między ich mieszkaniowymi postawami.

4

Czwartą edycję (2024)

poświęcamy szeroko rozumianej różnorodności oraz jej wpływowi na mieszkaniowy dobrostan Polaków. Obok poszerzenia zeszłorocznego wątku etapów życia na mieszkaniowej osi czasu, w tegorocznej edycji przyjrzymy się także zagadnieniu neuroróżnorodności, w tym wpływowi bodźców sensorycznych na nasz dobrostan mieszkaniowy.

**Chcesz poznać nasze poprzednie badania?
Zapoznaj się z raportami z cyklu “Szczęśliwy Dom” z ubiegłych lat!**

Raporty znajdziesz
w tym miejscu.

A jeśli chcesz dowiedzieć się więcej
o tym, jak budować Szczęśliwy Dom,
odwiedź nasz blog!



Bohaterowie raportu

Neuroatypowi / osoby neuroatypowe

Pełnoletni Polacy, którzy posiadają diagnozę specjalisty dotyczącą neuroatypowości: ADHD, spektrum autyzmu lub zaburzeń uczenia się



Osoby neuronormatywne / osoby neurotypowe

Pełnoletni Polacy, według swojej wiedzy nie wykazujący żadnego rodzaju neuroatypowości



Domownicy neuroatypowych

Respondenci mieszkający z neuroatypowymi pod jednym dachem



Podejrzewający neuroatypowość

Osoby bez diagnozy specjalisty, podejrzewające u siebie neuroatypowość na podstawie przedstawionych definicji



Pozostałe grupy w raporcie

Osoby z ADHD - deklarujący ADHD (zdiagnozowane lub podejrzewające na podstawie definicji)

Osoby z zaburzeniami uczenia się - deklarujący dyskalkulię, dysgrafię lub dysortografię (zdiagnozowani lub podejrzewający na podstawie definicji)

Osoby w spektrum autyzmu - deklarujący spektrum autyzmu (zdiagnozowani lub podejrzewający na podstawie definicji)

ZMYSŁY W AKCJI – neuroinkluzywność w projektowaniu



Dr Joanna Jurga

Projektantka Przestrzeni, Badacz Neuroarchitektury
A/Typical Institute of Space, SWPS

Rzeczywistość odbieramy za pomocą zmysłów. To one przekazują nieustający strumień impulsów elektrycznych do naszego mózgu, na podstawie których reagujemy na otaczający nas świat. W podstawowej klasyfikacji człowiek percypuje za pomocą pięciu zmysłów: wzroku, słuchu, dotyku, smaku i węchu, natomiast we współczesnym rozumieniu jest ich zdecydowanie więcej. Aktualnie wyróżniamy też: termorecepcję (czucie temperatury), propriocepcję (czucie głębokie) czy nocyciepcję (obieranie bólu). Każdy z tych zmysłów pracuje inaczej i dostarcza do naszego mózgu inny zakres informacji. Niektórych używamy świadomie (wzrok), a inne działają bez użycia naszej woli, nawet we śnie (np. słuch). To za ich pomocą dobieramy partnerów (węch), poruszamy się w przestrzeni (wzrok), uspokajamy się (dotyk) czy odczuwamy przyjemność (np. smak). Niektóre

uległy drastycznej nobilitacji w postindustrialnej rzeczywistości (wzrok), inne – znaczącemu ograniczeniu (węch). Jednak to zgrane działanie wszystkich pięciu sprawia, że możemy odczuwać spokój i budować w sobie poczucie bezpieczeństwa zarówno w kontekście przestrzeni, jak i dobrostanu psychicznego.

Jako homo sapiens dysponujemy określonymi zakresami bodźców zmysłowych.

Na każdej z tych osi znajdują się zakresy przyjemne, np. dźwięk płynącej wody 35dB (część z nas lubi się kąpać tak długo, jak z kranu leci woda, po napełnieniu wanny zaczynamy się nudzić) oraz zakresy nieprzyjemne, a nawet szkodliwe, np. hałas wjeżdżającego taboru metra na peron (jest to

90dB – natężenie, które może uszkadzać słuch).

Myśląc o przestrzeniach do życia, zarówno tych prywatnych, (domy i mieszkania), jak i tych publicznych (ulice, parki czy place), warto pomyśleć o tym, jak będzie się nam – istotom zmysłowym – w nich funkcjonowało. Szansę na lepsze relacje międzyludzkie i zdrowsze społeczeństwo dają m.in. redukcja hałasu, tworzenie czytelnych planów miejskich, czystość, spójność elewacji i sztyldów, ograniczenie zanieczyszczenia światłem i zanieczyszczenia powietrza oraz urządzenie przestrzeni do życia z uwzględnieniem potrzeb całego gatunku, a nie tylko osób wysokofunkcyjnych.

Nie każdy reaguje tak samo

Tematem raportu Otodom “Emocje na kwadracie” jest neuroatypowość, czyli różne



reakcje różnych mózgów na te same bodźce. Na warsztat wzięliśmy przede wszystkim potrzeby osób, które zostały zdiagnozowane pod kątem ADHD, spektrum autyzmu lub problemów z uczeniem się. Musimy jednak zdawać sobie sprawę, że – po pierwsze – szeroko diagnozujemy neuroróżnorodność dopiero od mniej więcej trzech dekad, a po drugie – neuroatypowym można się urodzić, ale można też bywać. Zaburzenia neurologiczne mogą być skutkiem różnych okoliczności i stanów, takich jak wypadki, zażywanie leków, ciąża czy migrena. Mogą one zmieniać nasze standardowe odbieranie bodźców zmysłowych, wyczułając nas np. na jaskrawe oświetlenie,

intensywne zapachy albo nierówne powierzchnie, co w sposób istotnie dotkliwy (choć przejściowy) może utrudniać nam funkcjonowanie. Z raportu wynika, że duży odsetek społeczeństwa podejrzewa u siebie neuroatypowe zestawy cech, choć nie otrzymało oficjalnej diagnozy (potrzeby tych osób omówiliśmy na końcu). Pokazuje to jednak wyraźnie, jak bardzo zmienia się zakres wiedzy, sposób i dostępność diagnozowania, a także gotowość społeczna do mówienia o swoich potrzebach.

Niezależnie jednak od tego, czy mamy diagnozę czy nie, wszyscy potrzebujemy bezpiecznych i komfortowych

przestrzeni do życia, które będą nam dostarczać optymalnego zakresu bodźców, potrzebnych zarówno do regeneracji (sen), skupienia (praca), jak i wykonywania codziennych czynności (zakupy, interakcje społeczne).

Zobacz więcej!

Dom neuroróżnorodny. Jak tworzyć przestrzenie w których każdy czuje się dobrze? Posłuchaj wypowiedzi dr Joanny Jurgi.

W POSZUKIWANIU SZCZĘŚLIWEGO DOMU



Anna Adrian

Inicjatorka projektu „Szczęśliwy dom”
Head of Marketing
Otodom

Projekt „Szczęśliwy dom” zrodził się w 2021 roku z potrzeby wspierania ludzi w podejmowaniu świadomych, choć czasem nieoczywistych decyzji mieszkaniowych. Wspólnie z ekspertkami i ekspertami tegorocznej edycji dokonujemy wglądu w relacje i zmysły w domach mieszkańców Polski. Wszystko po to, aby uświadamiać co wpływa na dobrostan mieszkaniowy i podpowiadać zmiany, dzięki którym będzie się żyło lepiej.

Dom to przestrzeń, która powinna sprzyjać odpoczynkowi, regeneracji, skupieniu, pielęgnowaniu pasji, dobrych relacji, bliskości, zrozumienia i szczęścia.

To wszystko wydaje się oczywiste i proste do osiągnięcia. Czy tak jest rzeczywistość?

Statystyki dotyczące wzrostu konsumpcji mediów cyfrowych w ostatniej dekadzie są przerażające. Ciągłe narażenie na różnorodne bodźce bez odpowiednich przerw powoduje uczucie przeciążenia i przebodźcowania. Potrzeba mózgu do ciągłego przetwarzania nowych informacji jest bardzo wyczerpująca. Prowadzi do stresu, zaburzeń snu, lęku i depresji. Co ważne te problemy dotyczą praktycznie każdego, przy czym

neuroatypowi odczuwają skutki ze znacznie większą intensywnością – w niektórych przypadkach dwu- lub trzykrotnie wyższą.

Co możemy zrobić?

- Podnosić świadomość: zdobywać i rozpowszechniać wiedzę na temat neuro różnorodności i jej wpływu na nasze życie, aby wiedzieć jak dbać o bezpieczną i komfortową przestrzeń domową. Zrozumienie potrzeb neuro różnorodnych mieszkańców powinno stać się dobrą praktyką wśród deweloperów i agentów nieruchomości.
- Popularyzować projektowanie uniwersalne, które uwzględnia szeroki zakres różnorodnych potrzeb, w tym potrzeb osób neuroatypowych.
- Wspierać neuroatypowych i ich bliskich: dostarczać informacji i zasobów, aby pomóc im w znalezieniu bezpiecznych i komfortowych przestrzeni domowych.

Tegoroczna edycja projektu Otodom jest właśnie odpowiedzią na wyzwania neuro różnorodności. Liczymy, że zarówno osoby neuroatypowe, jak i pozostałe, zainspirujemy do działania i wprowadzenia zmian, których efektem będzie lepsze życie w szczęśliwym domu.

Bodźce na kwadracie. Trudne relacje z domowym dobrostanem

Bodźce podążają za nami wszędzie – niezależnie od wybranego domu czy mieszkania. Kwestie związane z natężeniem dźwięków, oświetlenia, zapachów, interakcji – a także reakcjami na nie – rzutują na dobrostan mieszkaniowy. Badanie Otodom potwierdza, że mierzenie się z przebodźcowaniem to element życia wielu z nas. Jednak szczególnie uderzające jest, jak bardzo wpływa na jakość życia neuroatypowych. Raport otwieramy jednym z najważniejszych ustaleń tegorocznego badania „Szczęśliwy dom”.

W oceanie (domowych) zmysłów

By poznać lepiej reakcje badanych na poszczególne bodźce, Otodom stworzył listę różnego rodzaju domowych sytuacji, które mogą się z nimi wiązać. Respondenci deklarowali częstotliwość odczuwania wybranych bodźców na pięciostopniowej skali (nigdy – rzadko – czasami – często – bardzo często). W raporcie zaprezentowano osoby, które wybierały trzy najwyższe punkty na skali.

Otrzymane wyniki okazały się być jednym z najważniejszych ustaleń tegorocznego badania, wykazując z dużą ostrością różnice między doświadczeniami neuroatypowych, a pozostałymi badanymi. Mierzą się oni ze wskazanymi sytuacjami znacząco częściej. W niektórych przypadkach odsetek osób borykających się ze zbyt dużym natężeniem bodźców okazał się wśród nich dwu- lub trzykrotnie wyższy, niż w przypadku reszty populacji.



Odsetek neuroatypowych borykających się w swoich domach i mieszkaniach ze wskazanymi bodźcami w niektórych przypadkach okazał się dwu- lub trzykrotnie wyższy, niż w reszcie populacji.

Dobry sen na wagę złota

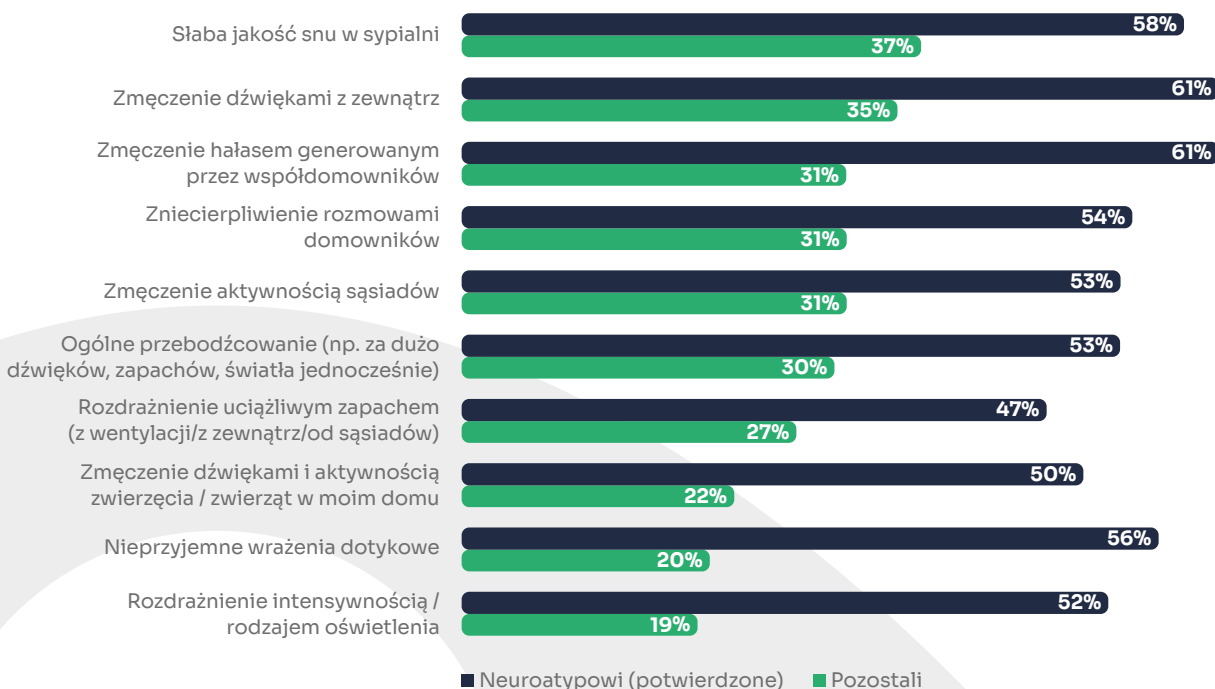
Jakość snu jest kluczowym elementem wpływającym na zdrowie. Tymczasem przy rosnącym natężeniu czynników takich jak hałas, światło, zanieczyszczenie powietrza czy nieodpowiednia temperatura domowa sypialnia, zamiast stanowić oazę spokoju, staje się miejscem potęgującym bezsenność. W przypadku osób neuroatypowych te problemy mogą się potęgować. Ze względu np. na nadaktywność umysłową przed snem, problemy z regulacją rytmu dobowego, a także szczególną wrażliwość sensoryczną zharmonizowanie bodźców jest kluczowe dla właściwej regeneracji.

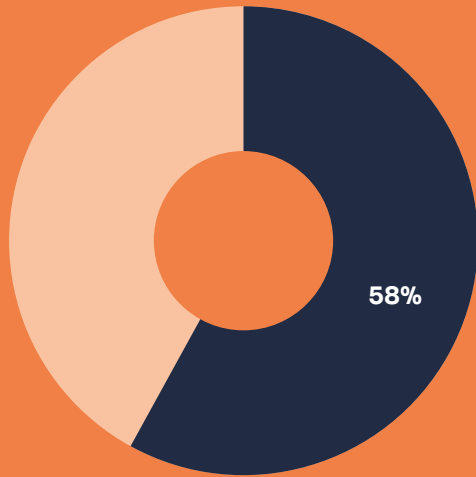
Brak snu może prowadzić do wielu negatywnych skutków dla zdrowia, w tym do osłabienia układu

odpornościowego, problemów z koncentracją, zwiększonego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, depresji oraz obniżenia ogólnej jakości życia.

Warto przy tym podkreślić, że różne grupy wiekowe i demograficzne mogą mieć odmienne zapotrzebowanie na sen. Dzieci potrzebują więcej snu niż dorośli - sen wspiera ich rozwój fizyczny i psychiczny. Kobiety, zwłaszcza w ciąży, mogą potrzebować więcej snu ze względu na zmiany hormonalne i dodatkowy wysiłek, jaki ciało przechodzi w tym czasie. Niektóre badania sugerują nawet, że kobiety potrzebują więcej snu niż mężczyźni. Pogodzenie potrzeb wszystkich grup mieszkających pod jednym dachem może być wyzwaniem. Ale nie jest niemożliwe.

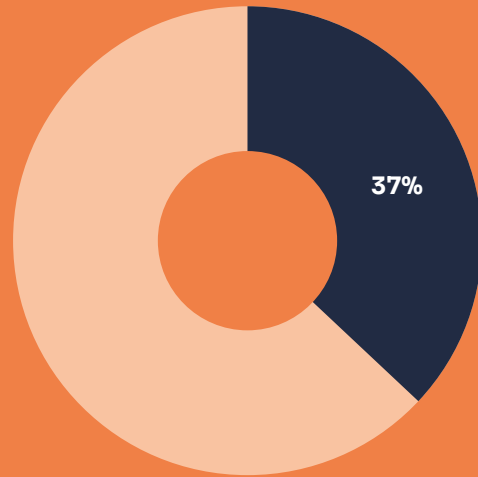
BODŹCE ODCZUWANE W MIEJSCU ZAMIESZKANIA. ODSETEK ODCZUWAJĄCYCH JE BADANYCH WŚRÓD NEUROATYPOWYCH I RESZTY POPULACJI





58%

neuroatypowych mierzy się ze słabą jakością snu w domowej sypialni.



37%

badanych osób niemierzących się z neuroatypowością ma do czynienia ze słabą jakością snu w domowej sypialni

Potwierdzają to wyniki badania Otodom. Ze słabą jakością snu w domowej sypialni czasami lub często mierzy się blisko 6 na 10 neuroatypowych (58%), a w reszcie populacji odsetek wyniósł 37%. Spośród badanych przez nas rodzajów atypowości najczęściej na problemy ze snem zwracały uwagę osoby z ADHD.

W świetle tych danych zapewnienie odpowiedniej jakości snu okazuje się być jednym

z kluczowych wyzwań mieszkaniowych, z którymi mierzą się Polacy. Sypialnie powinny być projektowane z myślą o minimalizowaniu zakłóceń – poprzez stosowanie materiałów dźwiękochłonnych, zasłon zaciemniających, regulację temperatury oraz ograniczenie urządzeń elektronicznych. Edukacja na temat higieny snu oraz wdrażanie indywidualnych strategii, takich jak techniki relaksacyjne czy stałe godziny snu, mogą przyczynić się do poprawy jakości snu.



10 elementów dobrej sypialni

według dr Joanny Jurgi

1. WILGOTNOŚĆ



Wilgotność powietrza powinna wahać się między 40 a 60%, co w okresie grzewczym pozwala nie przesuszać śluzówek i nie odwadniać organizmu.

6. MATERAC I PODUSZKA



Dobierzmy poduszkę odpowiednią do pozycji, w której zazwyczaj śpimy, a materac do naszej wagi. Pamiętajmy, że materac trzeba wymienić raz na 10 lat.

2. ŚWIATŁO



Wybierajmy żarówki o świetle skrajnie ciepłym (2700k) i średniej mocy, aby stymulować wytwarzanie melatoniny.

7. ZERO EKRAŃÓW



Na minimum godzinę przed snem odstawmy wszystkie urządzenia emitujące światło niebieskie, takie jak telefon, tablet, komputer czy telewizor.

3. TEMPERATURA



Niech sypialnia będzie najchłodniejszym pomieszczeniem w domu, którego temperatura oscyluje w granicach 16–18°C.

8. AKUSTYKA



Pilnujmy, aby w sypialni znalazły się elementy wygłuszające dźwięki – miękkie powierzchnie, dywany i zasłony, które uniemożliwiają niesienie się dźwięków. W razie potrzeby doraźnie stosujmy wygodne zatyczki do uszu.

4. AROMATERAPIA



Sięgajmy po wsparcie w postaci naturalnych olejków aromaterapeutycznych, np. eukaliptusowy, miętowy, sosnowy pomaga udrażniać drogi oddechowe, a lawendowy ułatwia zasypianie.

9. PORZĄDEK



Dbajmy o porządek w sypialni i nie traktujmy jej jak składzika, w którym chowamy pod łóżkiem niepotrzebne rzeczy.

5. POŚCIEL



Zmieniamy pościel zależnie od pory roku. Zimą wybierajmy przyjemne w dotyku tkaniny flanelowe, a latem – poszewki z domieszką naturalnie chłodzącego lnu.

10. BUDZIK



Wybermy taki dźwięk budzika, który nie wprowadzi naszego układu nerwowego w stan zagrożenia.

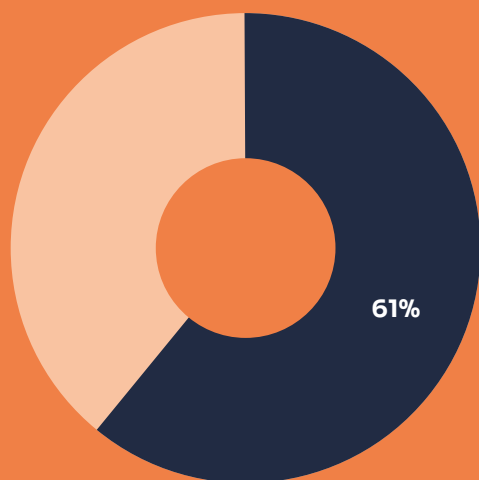
W poszukiwaniu ciszy

Jedną z przyczyn problemów ze snem może być także kolejny bodziec, którego odczuwanie Polacy deklarują najczęściej - czyli hałas. Problemy te związane są zarówno z dźwiękami pochodzącymi z naszego własnego gospodarstwa domowego, jak i jego okolicy. 40% Polaków odczuwa stosunkowo często zmęczenie dźwiękami z zewnątrz domu, a 38% - hałasem generowanym przez współdomowników. To bardzo wysokie wyniki - jednak jeszcze większe wrażenie robią odpowiedzi neuroatypowych. Wśród nich na podobne problemy z hałasem zwraca uwagę ponad 6 na 10. W porównaniu do reszty populacji (po odsianiu neuroatypowych) to dwukrotnie wyższe wyniki.

Kwestia hałasu ma niebagatelne znaczenie zwłaszcza we współczesnych miastach. Jak wskazuje

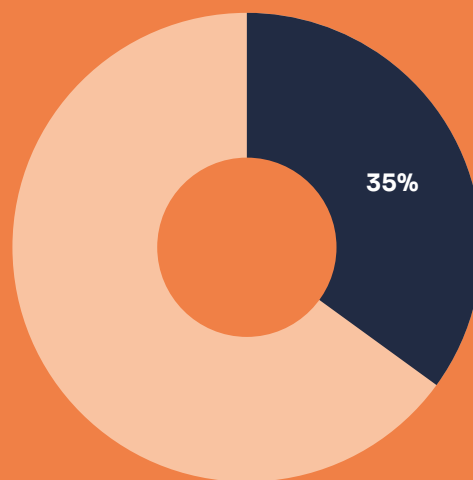
raport WHO "Environmental Noise Guidelines for the European Region", już ponad 20% Europejczyków jest narażonych w swoich miejscach życia i pracy na długotrwałe i szkodliwe dla zdrowia poziomy hałas. Jak zauważa dr Joanna Jurga, hałas przyczynia się do rozwoju chorób krążenia, schorzeń neurodegeneracyjnych, rzutuje na wahania nastroju i zdrowie psychiczne.

Tu warto też się odwołać do tego źródła: Raport „Environmental Noise Guidelines for the European Region” WHO 2018 - **Hałas skraca życie mieszkańców dużych miast o 10 LAT!**



61%

neuroatypowych
mierzy się ze
zmęczeniem dźwiękami
docierającymi do
domu z zewnątrz



35%

badanych osób
niemierzących się
z neuroatypowością
odczuwa zmęczenie
dźwiękami
docierającymi do
domu z zewnątrz

Interakcje nie zawsze pożądane

Na domowy dobrostan nie zawsze pozytywnie wpływają także interakcje. Blisko co trzeci Polak deklaruje, że odczuwa zniecierpliwienie rozmowami domowników czy aktywnością sąsiadów (35%), a więcej niż co czwarty - aktywnością zwierząt w domu (27%). Również w tym przypadku odsetek badanych neuroatypowych jest w fundamentalny sposób różny. Do podobnych wyzwań przyznaje się w każdej ze wspomnianych kwestii około połowy z nich.

Dla wielu neuroatypowych możliwość wycofania się w domu do spokojnego, prywatnego miejsca jest niezbędna dla regeneracji i utrzymania zdrowia psychicznego. Mierzący się z neuroatypowością szczególnie ich potrzebują. Na przeszkodzie mogą jednak stawać im warunki lokalowe czy możliwości finansowe.

Bodźce (nie)atypowe

Szczególnymi bodźcami, których częstotliwość jest wyraźnie wyższa wśród neuroatypowych, okazały się nieprzyjemne wrażenia dotykowe oraz rozdrażnienie intensywnością lub rodzajem oświetlenia. Wśród reszty populacji do odczuwania ich przyznaje się 1 na 5 badanych, tymczasem wśród neuroatypowych jest to ponad połowa (odpowiednio 56% i 52% tej grupy). Na kwestię oświetlenia szczególną uwagę zwracali respondenci w spektrum autyzmu.

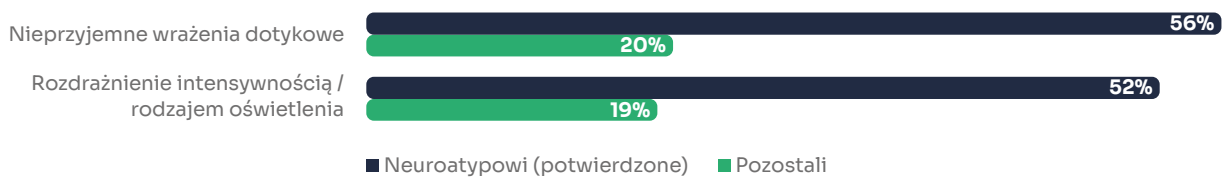
poziomie koncentracji, jakości snu, pobudzeniu, niezależnie od neuroatypowości. Dotyczy to zarówno światła naturalnego, jak i sztucznego - oba mogą wpływać znacząco na funkcjonowanie organizmu i dobrostan.

Wyniki te z jednej strony wydają się intuicyjne, wiedząc jak dużą rolę światło odgrywa w aranżacji przestrzeni dla neuroatypowych. Z drugiej strony jednak pokazują niski poziom refleksji na temat roli oświetlenia wśród Polaków spoza tej grupy - a prawdopodobnie także nieświadomość, że na część emocji wpływa stosowane oświetlenie. Typ i rodzaj światła decyduje często o nastroju,

Podobnie jak w przypadku hałasu, neuroatypowi mogą potrzebować bardziej dostosowanego oświetlenia, aby zminimalizować dyskomfort i poprawić swoje samopoczucie.

Dlatego, szukając mieszkania, mogą częściej zwracać uwagę na właściwą ekspozycję nieruchomości czy wielkość okien, które mogą zapewnić odpowiednią ilość światła dziennego.

NAJWIĘKSZE RÓŻNICE W ODSETKU ODCZUWAJĄCYCH DANE BODŹCE W MIEJSCU ZAMIESZKANIA

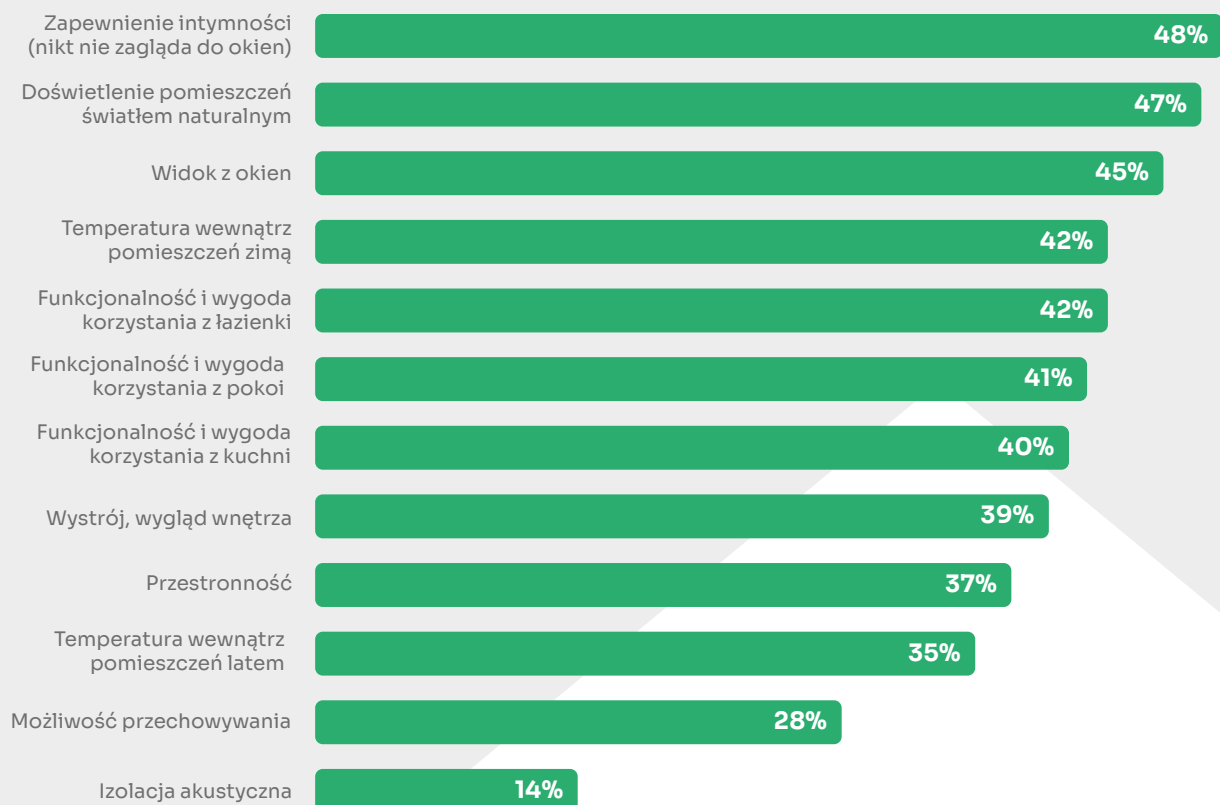


Oddech optymizmu. Co nas zadowala

Bodźce mogą być istotnym źródłem dyskomfortu. W wielu przypadkach są wskazówką, że czas na zmianę aranżacji mieszkania lub domu, a w niektórych przypadkach - przeprowadzkę do innego miejsca. Jednocześnie jednak badanie Otodom pozwala poznać czynniki związane z bodźcami i zmysłami, które generują zadowolenie Polaków. Respondenci mogli wybierać z listy 16 czynników

domu, zwiększających ich dobrostan. Z jakich aspektów domu czy mieszkania byli zadowoleni najczęściej? Wyniki okazały się dość zbliżone i pokazują, że zdania są podzielone a różnice wynikają prawdopodobnie z odmiennych warunków lokalowych. W przypadku każdej kwestii wskazała na nią mniej niż połowa badanych. Dostrzec można jednak pewne tendencje.

ASPEKTY DOMU/MIESZKANIA, Z KTÓRYCH POLACY SĄ ZADOWOLENI NAJCZĘŚCIEJ



Szczególną uwagę zwracają czynniki związane z oknami oraz ich wpływem na codzienny komfort. Blisko połowa respondentów (48%) jest zadowolona z intymności w miejscu zamieszkania (przejawiającej się w braku gapiów zagląających do okien). To kwestia, która bywa problematyczna zwłaszcza w lokalach na parterze lub na osiedlach, na których okna części mieszkań skierowane są na inne budynki. Na drugim miejscu pod kątem czynników szczególnie zwiększających zadowolenie z domu, znalazło się doświetlenie pomieszczeń światłem naturalnym (47%), a na trzecim - przyjemny widok z okien (45%).

Nieco niżej znalazły się kwestie związane z funkcjonalnością i wygodą korzystania z różnorodnych pomieszczeń w mieszkaniu. Z tego aspektu w kontekście wszystkich pokoi ogółem, a także oddzielnie kuchni i łazienki zadowolonych jest 4 na 10 respondentów. Wyraźnie mniej, bo tylko 28% jako zadowolający ich element określa posiadaną ilość miejsca do przechowywania - co może wskazywać zarówno na mały metraż, jak też na nieodpowiednie rozplanowanie szaf, komód, pomieszczeń gospodarczych. Co więcej, za brak zadowolenia z przestrzeni do przechowywania może odpowiadać także... zbieractwo. Już w 2018 roku badanie OLX wykazało, że ponad połowa Polaków ma skłonność do magazynowania nieużywanych lub niepotrzebnych przedmiotów.

Polacy mówiąc o zadowoleniu zwracają uwagę na elementy związane z temperaturą - panującą wewnątrz pomieszczeń zimą (42%) oraz latem (35%). Wynik ten może wskazywać, że pod kątem izolacji cieplnej i warunków panujących w domach, jesteśmy bardziej zadowoleni z ogrzewania, niż z chłodzenia wewnątrz mieszkań. To ważna obserwacja zwłaszcza w kontekście bardzo zmiennych temperatur wiosną i latem w ostatnich latach, w tym dni upałów. Utrzymanie temperatury w domu na poziomie 22-25°C w tych warunkach staje się coraz większym wyzwaniem.

W kontekście omawianych wcześniej bodźców związanych dźwiękami, szczególną uwagę zwraca fakt, że tylko 14% badanych mieszkańców Polski wskazało na izolację akustyczną jako przyczynę ich zadowolenia z domu czy mieszkania.

To kolejny argument świadczący o potrzebie szerszej dyskusji i edukacji w Polsce o hałasie w miejscach zamieszkania.

Tylko 14%

badanych
mieszkańców
Polski wskazuje
izolację akustyczną
wśród kluczowych
elementów
zwiększających
ich zadowolenie
z obecnego domu
lub mieszkania.

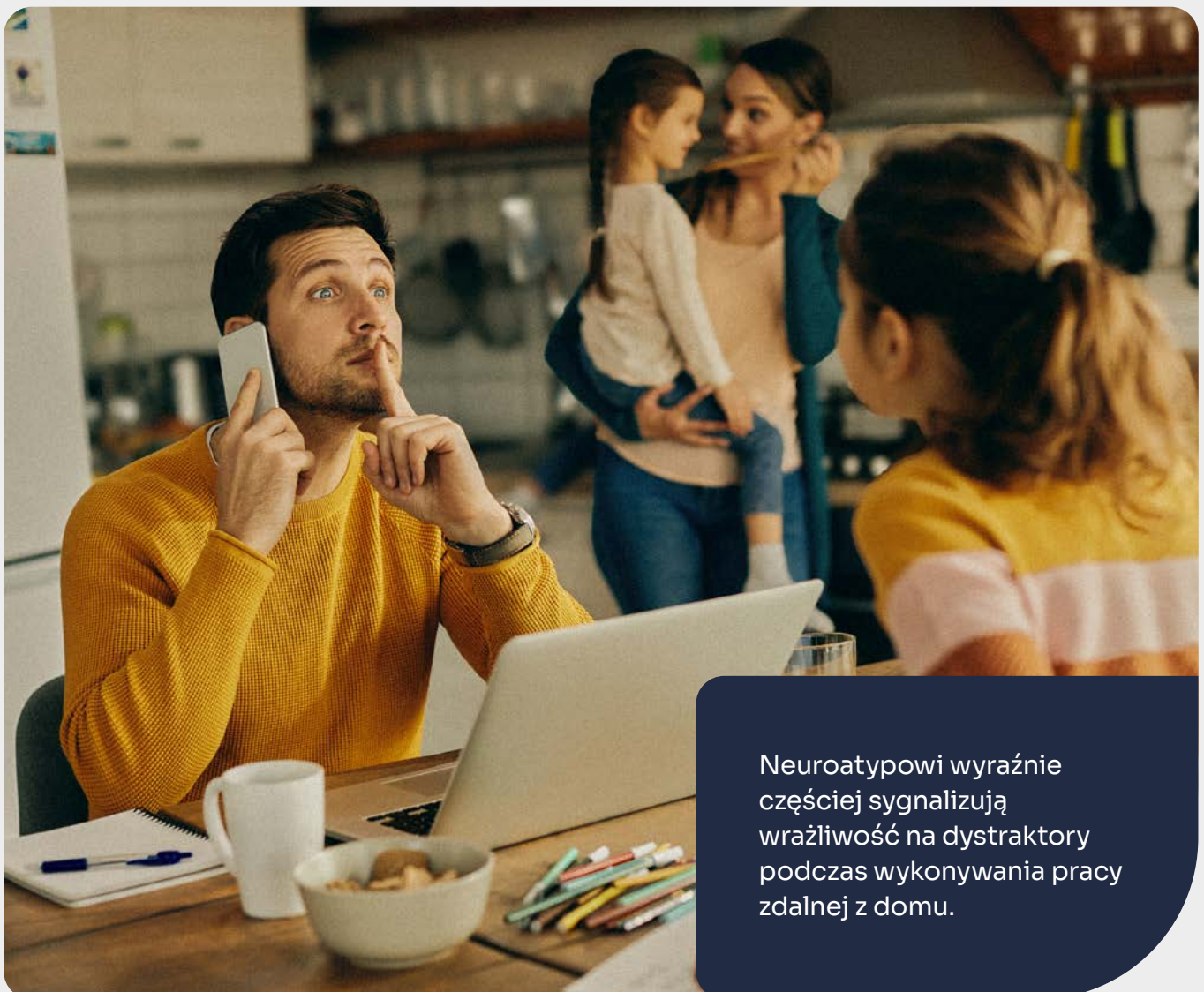


Neuroatypowi o zadowoleniu

W kontekście wcześniej omawianych bodźców negatywnych dostrzec można było duże różnice między neuroatypowymi a resztą populacji. Co ciekawe, pod kątem czynników budujących ich zadowolenie różnice są mniejsze - lista ich priorytetów kształtuje się stosunkowo podobnie do badanych spoza tej grupy. Na czele listy kwestii, które ich zadowolają także znalazły się elementy związane z oknami, choć zapewnienie intymności pojawiło się na czwartym miejscu, za dostępem do światła naturalnego czy przyjemnymi widokami. Co interesujące, na liście wyżej niż w reszcie populacji, uplasowało się zadowolenie z wyglądu i wystroju swojego wnętrza.

DOM I MIESZKANIE: ASPEKTY MIESZKANIA, Z KTÓRYCH BADANI NEUROATYPOWI SĄ NAJCZĘŚCIEJ ZADOWOLENI

- 1. Doświetlenie światłem naturalnym**
- 2. Widok z okien**
- 3. Wystrój, wygląd wnętrza**
- 4. Intymność (nikt nie zagląda do okna)**
- 5. Funkcjonalność i wygoda w kuchni**



Neuroatypowi wyraźnie częściej sygnalizują wrażliwość na dystraktory podczas wykonywania pracy zdalnej z domu.

Neuroatypowi i (dys)komfort pracy zdalnej

W tegorocznym raporcie Otodom "Mieszkanie na osi czasu" jedną z jego sekcji poświęciliśmy hybrydowym domom – czyli zmianie roli miejsc zamieszkania w ostatnich czterech latach, wraz ze wzrostem popularności pracy zdalnej. Mimo końca pandemii i ogłaszanych głośno powrotów do biur, 17% badanych Polaków wciąż wykonuje pracę z domu – w całości lub częściowo. Wśród neuroatypowych ten odsetek okazał się jeszcze większy (23%).

Ogromny wzrost popularności pracy zdalnej nadal jest postrzegany jako duża szansa na rozwój zawodowy dla neuroatypowych.

Dzięki większej elastyczności, pozwala ona lepiej dostosować środowiska pracy do indywidualnych potrzeb i trudności związanych np. z ADHD, autyzmem czy zespołem Aspergera. Dotyczy to choćby wrażliwości na typowe biurowe bodźce takie jak m.in. ciągły hałas, dystraktory, brak prywatności i nieprzewidziane sytuacje, interakcje z innymi osobami, zapachy z firmowej kuchni. Może ona sprzyjać także innemu rozplanowaniu czasu pracy osobom mającym trudności z koncentracją czy specyficzne godziny, w których osiągają największą efektywność.

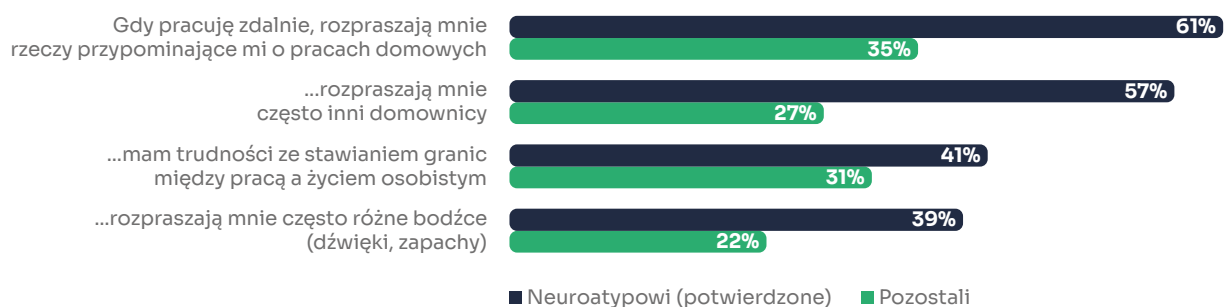
Badanie Otodom wskazuje jednak, że neuroatypowi podczas pracy mierzą się także z trudnościami – i to wyraźnie częściej, niż reszta populacji. Ze względu na liczebność próby po jej zważeniu (68 neuroatypowych pracujących

częściowo lub w pełni zdalnie) wyciągnięte wnioski należy traktować jako wymagające dalszej weryfikacji. Jednak wskazują one na ciekawe zjawiska i duży nacisk, jaki na aranżację "domowego biura" powinni stawiać badani z tej grupy.

Wśród neuroatypowych badanych pracujących zdalnie aż 6 na 10 (61%) przyznaje, że rozprasza ich kwestie związane z pracami do wykonania w domu (np. gotowaniem, praniem, prasowaniem itd.). Niewiele mniej jest wyprowadzanych z równowagi przez aktywność domowników obecnych we wspólnych czterech ścianach. W obu tych przypadkach to odsetek dwukrotnie wyższy, niż wśród pozostałych pracujących z domu – co wskazuje na bardzo dużą rolę dystraktorów w ich komforcie wykonywania obowiązków zdalnie. Tym bardziej, że wskazaną listę uzupełniają trudności w zachowaniu work-life balance (41%) oraz z częstym rozpraszeniem przez dźwięki i zapachy (39%).

Dla wielu neuroatypowych zbyt duża liczba zadań do wykonania na raz może być przytłaczająca. Sytuacja, gdy muszą zrobić pranie, ugotować obiad i jednocześnie wykonywać pracę zawodową, może je zupełnie przerosnąć. Przełączanie się między różnymi zadaniami i próba zarządzania wieloma obowiązkami naraz mogą powodować ogromny stres, co w rezultacie nierzadko prowadzi do odkładania działań na później. Taka sytuacja jest szczególnie trudna dla neuroatypowych, którzy mogą wymagać bardziej ustrukturyzowanego podejścia do organizacji pracy i codziennych obowiązków, aby skutecznie radzić sobie z wyzwaniami pracy zdalnej.

WYZWANIA PRACY ZDALNEJ



SEN i HAŁAS w życiu codziennym



Dr Joanna Jurga

Projektantka Przestrzeni, Badacz Neuroarchitektury
A/Typical Institute of Space, SWPS

Sen stanowi podstawową potrzebę fizjologiczną człowieka. Jego brak prowadzi do silnych zaburzeń psychofizycznych, a przez wieki deprywacja snu była stosowana jako tortura. Spadek jakości snu przekłada się na gospodarkę. Niewyspany pracownik jest bardziej podatny na choroby, podejmuje nieprzebrane decyzje i ma problemy z koncentracją oraz relacjami społecznymi. W drugiej dobie bez snu zachowujemy się tak, jakbyśmy mieli we krwi 1,5 promila alkoholu, przez co stanowimy zagrożenie dla siebie i otoczenia. Sen odpowiada za poprawną produkcję hormonów, wspomaga odporność, pozwala porządkować zdobyte informacje, wpływa na relacje z innymi ludźmi, szybkość oraz trafność podejmowanych decyzji. Niewyspani mamy większe szanse na otyłość (w tym ryzyko cukrzycy), infekcje,

tracimy tkankę mózgową, pogarsza się także jakość spermy u mężczyzn.

Sen jest fundamentem i aby ten fundament mógł być wytrzymały, potrzebujemy dobrze zaprojektowanych przestrzeni do snu.

Jednym z najważniejszych parametrów pozostaje poziom hałasu. Słuch działa bez użycia naszej woli i jest to funkcja atawistyczna, która miała na celu ochronę życia. Człowiek najpierw słyszy, a potem widzi, więc konieczność usłyszenia zagrożenia była kluczowa do przetrwania. Jednak odkąd stworzyliśmy przestrzenie miejskie, coraz trudniej jest nam znaleźć ciche miejsca do

spania. Ruch uliczny często niesłabnący w godzinach nocnych, słabe parametry akustyczne materiałów budowlanych, zarówno w postaci ścian, jak i okien czy drzwi, a także brak kultury sąsiedzkiej przekładają się na konieczność spania w zatyczkach lub częste wybudzanie się w nocy. Dobitnie odzwierciedlają to statystyki bezsenności.

Skutki złego snu

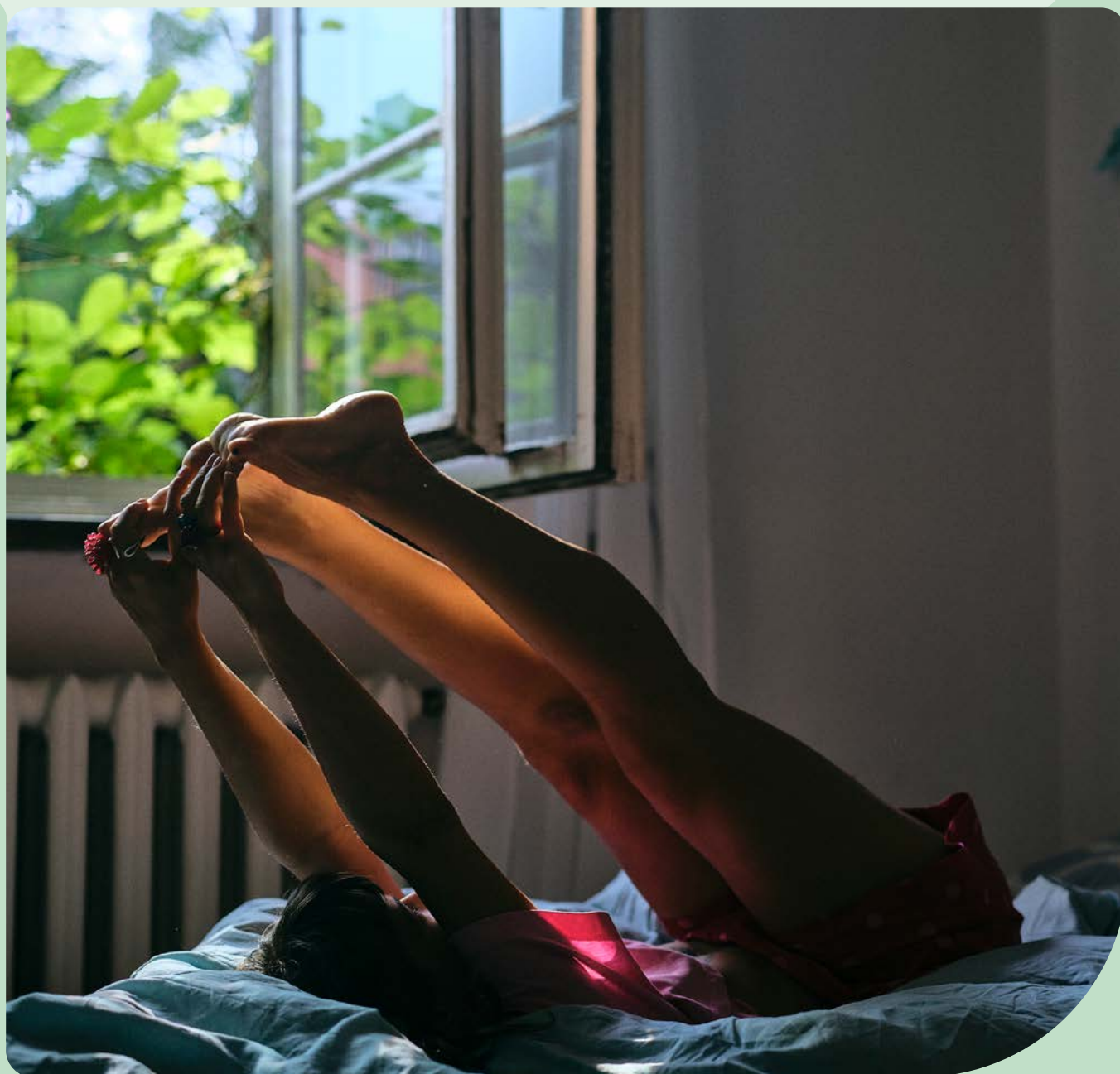
Światowa Organizacja Zdrowia zakwalifikowała hałas drogowy jako drugą, najważniejszą przyczynę złego stanu zdrowia. W Europie Zachodniej pierwsze miejsce zajmuje niesławne zanieczyszczenie powietrza. Jednocześnie ponad 20% Europejczyków pozostaje narażonych na długotrwałe i szkodliwe dla zdrowia poziomy hałasu. Szacuje się, że blisko 30% mieszkańców naszej planety jest narażona

na śmierć spowodowaną doświadczaniem nadmiernych bodźców akustycznych. Hałas przyczynia się do rozwoju chorób krążenia, schorzeń neurodegeneracyjnych, rzutuje na wahania nastroju, depresję, bezsenność.

Jeśli z racji bliskości bardzo głośnej ulicy nie możemy zasnąć lub przez całą noc śpimy płytko, nie wchodząc w fazę snu głębokiego, to te niekorzystne warunki przekładają

się bezpośrednio na niedostateczną regenerację organizmu, nasze całodzienne rozdrażnienie, niestabilny nastrój, niemożność skoncentrowania się, a nawet problemy hormonalne czy wzrost masy ciała. Jak wiadomo, nieleczona bezsenność prowadzi do depresji i odwrotnie, ponieważ te dwie choroby wzajemnie się napędzają. Dźwiękowe środowisko życia ma ogromny i wciąż niedoszacowany wpływ na wszystkie elementy ludzkiej egzystencji.

W aspekcie zdrowej rutyny niezwykle ważne okazuje się odpowiednie wyposażenie sypialni: łóżka, materace, kołdry i poduszki dobrane do naszych potrzeb, możliwość zaciemnienia okien, właściwe oświetlenie, wilgotność powietrza czy temperatura – to składowe przespanych nocy.



NEUROATYPOWOŚĆ ISTOTNIE ZMIENIA POSTRZEGANIE I FUNKCJONOWANIE W ŚWIECIE



Marta Cieśla

Psycholożka i psychoterapeutka
Akademia Różnorodności

Środowisko, w którym funkcjonujemy, jest jednym z najważniejszych i podstawowych czynników wpływających na dobrostan. Dla osób neuroatypowych, których układ nerwowy i przetwarzanie zmysłów działają w sposób odmienny, otoczenie ma szczególne znaczenie. Wrażliwość na bodźce, trudności z filtrowaniem informacji ważnych od tych nieistotnych (jak hałas z tła), większa męczliwość sprawiają, że dostosowanie otoczenia do ich potrzeb jest kluczową interwencją po diagnozie spektrum autyzmu czy ADHD.

Wyzwania i potrzeba dostosowania przestrzeni

Badanie Otodom wskazuje na dwa istotne aspekty. Po pierwsze podkreśla to co już powszechnie wiadomo – osoby w spektrum neuroatypowości doświadczają większych wyzwań w codziennym funkcjonowaniu. Po drugie, konieczne są zmiany na poziomie myślenia i projektowania przestrzeni osobistych oraz użytecznych społecznie.

Możemy uznać, że doświadczenia osób w spektrum ADHD czy autyzmu stanowią papierek lakmusowy potrzeb całego społeczeństwa.

Trudności, które napotykają, są wyraźniej odczuwane i trudniejsze do ignorowania niż w przypadku osób neuroatypowych. Zwrócenie na nie uwagi i wprowadzenie zmian dla całego społeczeństwa byłoby z korzyścią dla nas wszystkich.

Problematiczne przestrzenie mieszkalne

Wiele przestrzeni mieszkalnych nie jest dostosowanych do potrzeb osób neuroatypowych. Dotyczy to zarówno akustyki wewnątrz, jak i zapachów, oświetlenia czy doznań dotykowych. Osoby, które nie doświadczają spektrum autyzmu czy ADHD częściej znajdują sposoby na radzenie sobie z nieprzyjemnymi doświadczeniami,

co prowadzi do myślenia: „skoro ja sobie radzę, to ty też możesz”. Takie podejście bywa jednak mylące i niesprawiedliwe.

Znaczenie dobrej jakości snu

Jednym z kluczowych obszarów wpływających na codzienne funkcjonowanie człowieka jest sen. Wartościowy sen pomaga regulować emocje, wpływa na pamięć i efektywność działań. Aby dobrze się wyspać, potrzebujemy odpowiednich warunków: ciszy, ciemności i chłodu. Dla osób neuroatypowych, które często mają trudności z zapewnieniem sobie tych warunków, powstaje błędne koło. Dobry sen pomaga radzić sobie z nadmiarem bodźców, ale aby go osiągnąć, muszą być spełnione określone warunki środowiskowe.

Praca zdalna i higiena przestrzeni domowej

W erze post-pandemicznej, gdy praca zdalna stała się powszechna, środowisko

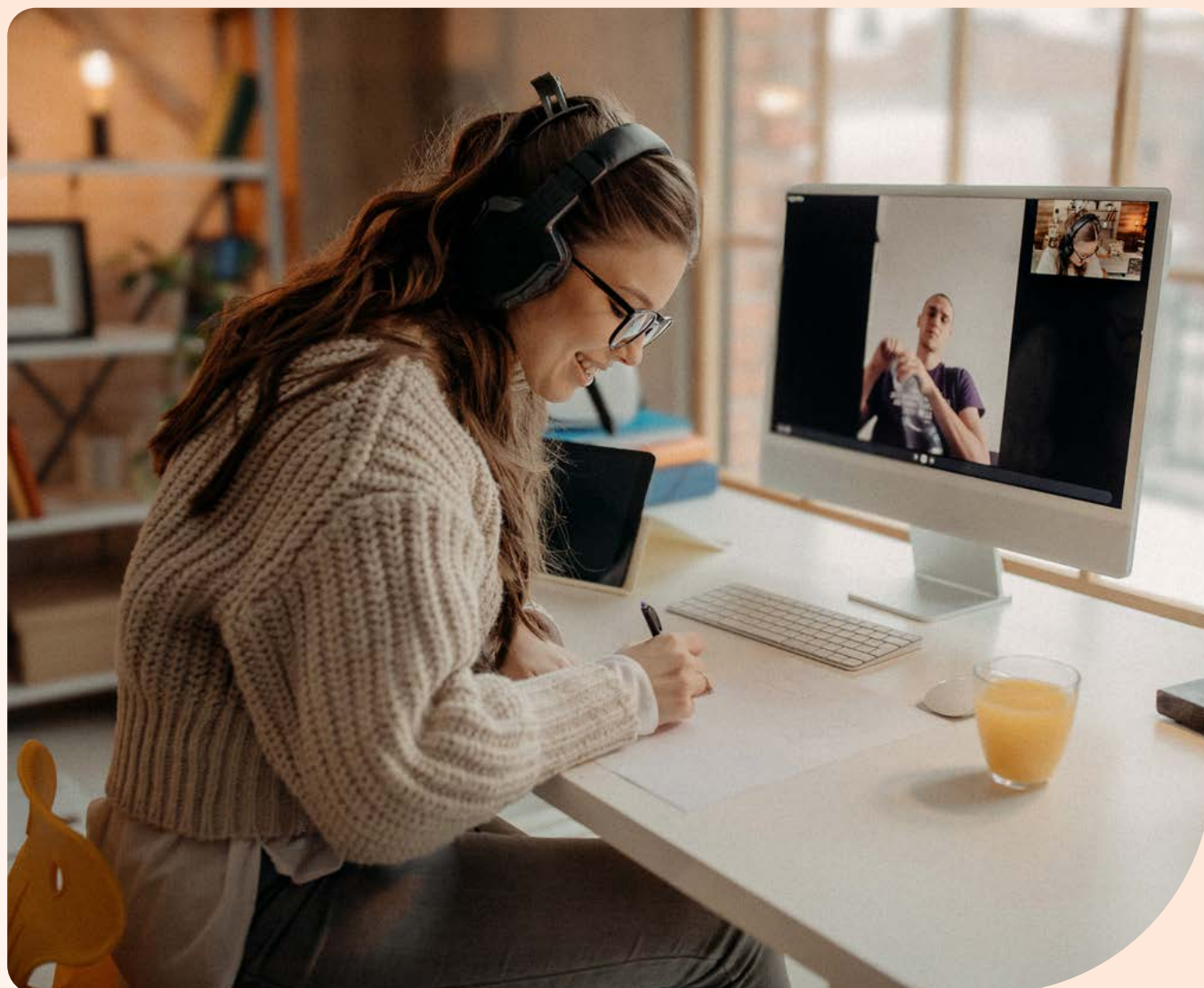
domowe pełni podwójną rolę – jest miejscem odpoczynku, regeneracji oraz codziennej pracy. W terapii dzieci zaleca się strukturę miejsca i czasu, co oznacza wydzielenie przestrzeni do nauki i pracy, oddzielenie jej od strefy zabawy oraz minimalizowanie dystraktorów. Te same zasady powinny obowiązywać dorosłych, by wspierać balans między życiem zawodowym a osobistym. Niestety, w niedostosowanym otoczeniu jest to trudne do osiągnięcia. Warto jednak zwrócić na to szczególną uwagę. Im trudniej pracować w chaotycznym, rozprasającym środowisku,

tym więcej czasu potrzeba na wykonanie obowiązków, co skutkuje dłuższym i mniej efektywnym czasem pracy, który z kolei zabiera czas na regenerację i odpoczynek. Tworzy to efekt błędnego koła, w którym niewłaściwie zorganizowane środowisko pracy prowadzi do zwiększonego stresu i zmęczenia, utrudniając tym samym zachowanie równowagi między pracą a życiem osobistym.

W kierunku poprawy warunków życia

Neuroatypowość znacząco wpływa na postrzeganie

i funkcjonowanie w świecie. Dostosowanie otoczenia do potrzeb osób w spektrum autyzmu i ADHD jest kluczowe dla ich dobrostanu. Zmiany muszą zachodzić zarówno na poziomie myślenia, jak i projektowania przestrzeni. Poprawa warunków życia osób neuroatypowych przyniesie korzyści całemu społeczeństwu, zwłaszcza w kontekście kryzysu zdrowia psychicznego, powszechnej pracy zdalnej i potrzeby utrzymania higieny przestrzeni domowej.



BEZCENNA UCIECZKA W CISZĘ



Jan Gawroński

Społeczny Zastępca Rzeczniczki Praw Dziecka,
samorzecznik Fundacja Autism Team

Bardzo ważne jest to, aby przestrzeń do snu dla osób neuroatypowych była miejscem pozbawionym niepożądanych bodźców i komfortowa sensorycznie tak jak każdy chce i potrzebuje. Należy zwrócić uwagę, iż 58% osób neuroatypowych doświadcza słabej jakości snu w sypialni a 61% mierzy się ze zmęczeniem z dźwiękami pochodzącymi z domu i dotyczy to również mnie.

Od najmłodszych lat miewam kłopoty z dobrym snem, a spowodowane było to w głównej mierze bodźcami wybudzającymi, głównie dźwiękiem, co uniemożliwiało mi prawidłowy sen a w konsekwencji powodowało złe samopoczucie. Potrafiła wybudzić mnie suszarka do włosów lub dźwięk włączanego czajnika - warto podkreślić, że każdy z nas ma indywidualny profil sensoryczny i różnie reagujemy na bodźce.

Osoby w spektrum autyzmu mogą mieć problemy z przetwarzaniem sensorycznym – mogą odczuwać coś mocniej lub słabiej, słyszeć za głośno, widzieć za ostro.

Mój układ nerwowy, tak jak wielu osób neuroatypowych, łatwiej ulega przeciążeniu. Trudno nam poradzić sobie z nadmiarem bodźców, czasem mogę zareagować w niekontrolowany sposób np. krzyknąć, trzepotać rękoma czy podskakiwać.

Przeciążenie sensoryczne zdarza mi się bardzo często w szkole. Barierą nie do przejścia jest głośny dzwonek, a doczekiwanie do tego bolesnego dźwięku jest koszmarem.

Jako samorzecznik i społecznik w Fundacji AutismTeam

od wielu lat działam na rzecz poprawy jakości życia osób w spektrum autyzmu i z niepełnosprawnościami sprzężonymi oraz podnoszenia świadomości, że kwestie komfortowej sensorycznie przestrzeni to dla wielu osób możliwość funkcjonowania bez barier. Dla mnie barierą są głośne dzwonki, rozmaite szумы, głośna syrena karetki pogotowia ratunkowego czy nagłe trąbnięcie. Chwila, kiedy mogę uciec w ciszę jest dla mnie bezcenna.

Moje emocje są spokojne, kiedy mogę być sobą, bo czuję świat po swoim, nie gorzej, ale inaczej. Wiele rzeczy sprawia mi większą trudność niż Wam, to bariery. Często czuję zbyt mocno, widzę za ostro i słyszę za bardzo. Hałas to wielka bariera dla mnie.

Mój mózg przyswaja dane odbierane przez wiele zmysłów i powinien je integrować

jednocześnie. Niestety problemy z integracją sensoryczną powodują, że jestem bombardowany sprzecznymi doznaniem, które są skutecznie porządkowane i łączone. Informacje zmysłowe walczą ze sobą i nie są zintegrowane.

Ciągłe życie w tak dużej stymulacji bardzo mnie przytłacza. Często muszę przetwarzać dane pochodzące z poszczególnych zmysłów po kolei a następnie składać wszystkie doznania w całość, jest to niewyobrażalnie wyczerpujące.

Kiedy mózg zaczyna być przeciążony, może przestać pracować, blokując stymulacje, aby uniknąć kryzysu.

Ukojeniem w moim domu, oprócz ciszy, jest światło naturalne. I to też pokazuje raport, bo aż 62% respondentów wskazuje, że jest ono bardzo ważne w miejscu zamieszkania.

Z nadmiarem bodźców radzę sobie przy pomocy słuchawek wyciszających. To pomaga mi w walce ze zmęczeniem, hałasem, generowanym przez współdomowników - nawet

ich głośne rozmowy czy nawet piknikowa aktywność głośnych sąsiadów bywa ogromnym wyzwaniem.

Podobne dane znajdziemy w raporcie, w którym czytamy, że aż 61% neuroatypowych osób jest zmęczonych hałasem wygenerowanym przez domowników, a aż 54% jest zniecierpliwionych ich rozmowami.

Naprawdę bardzo lubię ludzi, kocham z nimi mieszkać czy pracować, ale bywa mi ciężko, kiedy jednocześnie mówią

do siebie, podnoszą głos. Wyzwaniem dla mnie jest nagle nieoczekiwane zagadanie np. o pogodzie, dlatego uwielbiam i potrzebuję intymności w swoim miejscu zamieszkania. Gdy byłem mały, to mieszkaliśmy w ciasnym cztero piętrowym bloku na jednym z łódzkich osiedli i to było trudne, bo słyszałem głosy sąsiadów z sąsiednich pięter. A wcale nie chciałem ich słyszeć.

Na prośbę autora zachowana została oryginalna pisownia.



Dobrostan na różnorodnym tle.

Neuroatypowość a szczęście w domu

Chociaż ogólny poziom dobrostanu osób neuroatypowych nie różni się znacząco wobec tego, który deklarują pozostali Polacy, to szczegółowa analiza prowadzi do interesujących wniosków. Okazuje się bowiem, że osoby należące do każdej z tych grup zwracają uwagę na nieco inne kwestie dotyczące poczucia szczęścia w miejscu zamieszkania. Badani neuroatypowi określają przy tym mniej czynników sprzyjających ich dobrostanowi. Natomiast częściej niż reszta zwracają uwagę na uporządkowanie i czystość najbliższej okolicy, dostęp do infrastruktury sportowej, kulturalnej czy przeznaczonej dla zwierząt.

POCZUCIE SZCZĘŚCIA W RÓŻNYCH ASPEKTACH ŻYCIA. WYNIKI W SKALI 1-10

	Ogół	Osoby neuronormatywne	Neuroatypowi	Współmieszkańcy neuroatypowych
Całe życie	6,9	7,0	6,9	6,8
Jedynie praca	6,2	6,3	6,2	6,0
Jedynie życie osobiste	7,1	7,2	6,7	7,1

Różnice ukryte w szczegółach

Pod kątem ogólnych deklaracji dotyczących poczucia szczęścia, neuroatypowi zdają się nie różnić znacząco od pozostałych (czyli od osób neuronormatywnych). Dotyczy to zarówno oceny dobrostanu w kontekście całego życia, jak i samej pracy - choć nie oznacza to, że różnic między tymi grupami - szczególnie w kontekście wykonywania pracy - nie ma.

Szerzej piszemy o tym we fragmencie poświęconym pracy zdalnej, który znaleźć można w poprzedniej sekcji raportu.

Dopiero bardziej szczegółowa analiza pozwala wskazać liczne codzienne wyzwania, z którymi muszą mierzyć się neuroatypowi.

Największą różnicę między obiema grupami widać w obszarze życia osobistego. Neuroatypowi ocenili je o 0,5 pkt. niżej niż pozostali. To ciekawy element, który wymaga pogłębionej analizy w przyszłości. Może to bowiem sugerować, że neuroatypowość bywa nieodpowiednio rozumiana przez otoczenie i w rezultacie może stawać się barierą w budowie relacji międzyludzkich.

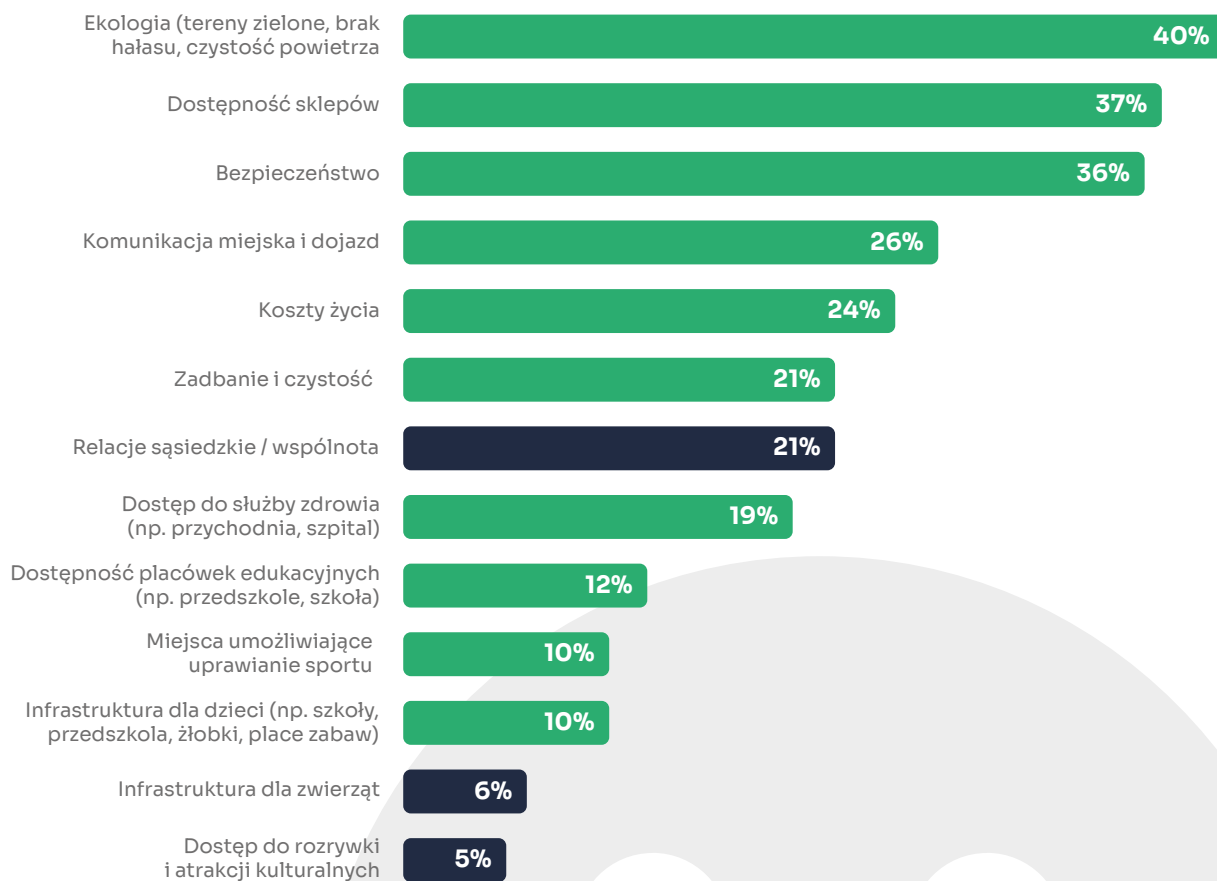
A te sprzyjają dobrostanowi - także w kontekście mieszkaniowym. Odzwierciedla się to zresztą w dalszej części badania, w wynikach dotyczących trudnych relacji z sąsiadami.

Badanie pozwoliło także przyrzeć się osobom mieszkającym z neuroatypowymi pod jednym dachem. Wyniki sugerują, że choć atypowość rodzi wiele wyzwań także dla współmieszkańców, to deklarują oni dość wyrównany poziom szczęścia do ogółu populacji, a w obszarze życia

osobistego - wyraźnie wyższy niż sami neuroatypowi. Jak będzie można dostrzec przy prezentowanych w dalszej części publikacji analizach rodzajów neuroatypowości, rodzi ona wiele wyzwań, ale też może być paradoksalnie spoiwem rodziny i panujących w niej relacji, stając się wspólnym wyzwaniem.

Współdomownikom neuroatypowych poświęcamy oddzielną część raportu.

CZYNNIKI SZCZĘŚCIA W OKOLICY MIEJSCA ZAMIESZKANIA. OGÓŁ BADANYCH



Poziom zadowolenia z okolicy

7,8 8,0

neuroatypowi

osoby
neuronormatywne

Poziom zadowolenia z mieszkania/domu

7,7 7,9

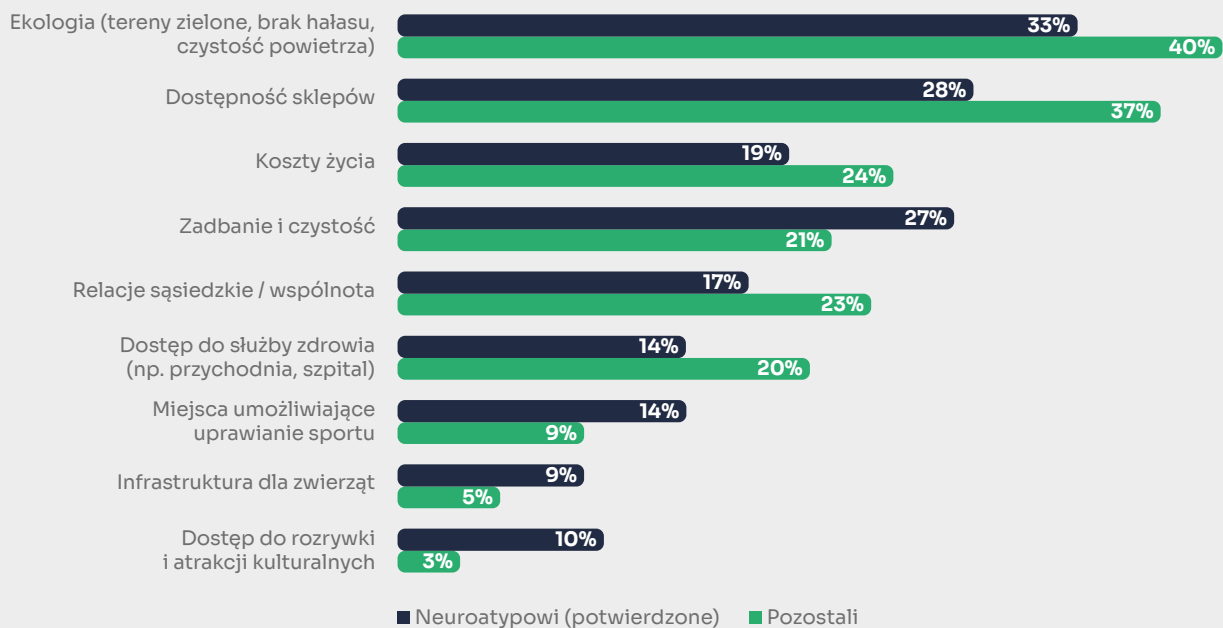
neuroatypowi

osoby
neuronormatywne

Najważniejszym czynnikiem dobrostanu związanego z miejscem zamieszkania jest obecność zieleni, którą wskazało aż 40% respondentów. Zapewnia ona istotne korzyści, takie jak brak hałasu i dobra jakość powietrza. Na drugim miejscu znalazła się dostępność sklepów, a podium zamyka poczucie bezpieczeństwa.

W kontekście rosnącej suburbanizacji, wiele osiedli na obrzeżach miast boryka się z problemem słabej komunikacji z resztą dzielnic, co z kolei negatywnie wpływa na poczucie szczęścia z powodu długich podróży. Dlatego nie dziwi, że wysoko uplasowała się komunikacja miejska i łatwość dojazdu do domu.

CZYNNIKI SZCZĘCIA W OKOLICY MIEJSCA ZAMIESZKANIA. OGÓŁ BADANYCH



Warto zwrócić uwagę, że neuroatypowi często wyróżniają się na tle reszty niższym odsetkiem odpowiedzi dotyczących kwestii zwiększających ich szczęście w miejscu zamieszkania, wybierali też mniejszy zakres odpowiedzi. Oznaczać to może, że są rzadziej zadowoleni z poszczególnych czynników szczęścia w miejscu, w którym przebywają najczęściej.

Warto zauważyć ponadto ciekawą różnicę. Neuroatypowi zwracają bowiem większą uwagę na to, czy ich najbliższa okolica jest zadbane i czy sta. Wśród neuronormatywnych respondentów czynnik ten znajduje się dopiero na piątej pozycji. Może to wynikać z faktu, że uporządkowana okolica to mniej bodźców wzrokowych, które mogą negatywnie wpływać na dobrostan.


Badani nie mierzący się z neuroatypowością częściej doceniają kwestie praktyczne i dostęp do podstawowej infrastruktury. Z kolei neuroatypowi w większym stopniu od reszty zwracają uwagę na bliskość miejsca umożliwiającego uprawianie sportu, dostęp do rozrywki i atrakcji kulturalnych czy infrastrukturę przeznaczoną dla zwierząt, taką jak np. wybiegi dla psów.

**OKOLICA MIEJSCA ZAMIESZKANIA:
PRIORYTETY DLA NEUROATYPOWYCH
WPŁYWAJĄCE NA ICH POCZUCIE SZCZĘŚCIA**

- 1. Ekologia i tereny zielone**
- 2. Dostępność sklepów**
- 3. Zadbanie i czystość**
- 4. Koszty życia**
- 5. Relacje sąsiedzkie**
- 6. Miejsca do uprawiania sportu**



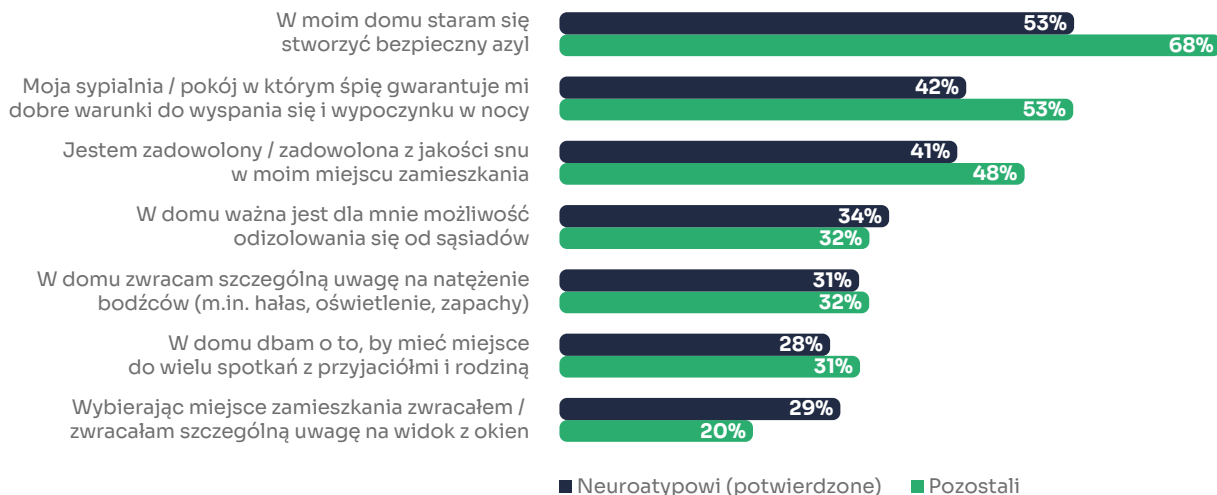
Najważniejszym czynnikiem wpływającym na dobrostan związany z miejscem zamieszkania jest obecność zieleni.



Jakość snu problemem dla neuroatypowych – i nie tylko!

Z danych wynika, że dla Polaków w ich miejscach zamieszkania dużym wyzwaniem jest jakość snu. Tylko nieco ponad połowa osób neuronormatywnych i zaledwie 4 na 10 neuroatypowych twierdzi, że w ich domach panują dobre warunki do wysypiania się, a także, że są zadowoleni z jakości snu w domu. Sypialnia i jakość snu to jedna z istotnych kwestii łączących obie grupy.

OPINIE O MIEJSCU ZAMIESZKANIA. BADANI ZGADZAJĄCY SIĘ ZE STWIERDZENIAMI



Chęć tworzenia przytulnych, dających wytchnienie i niedostarczających zbyt wielu bodźców przestrzeni łączy nas wszystkich. Natężenie bodźców bywa wyzwaniem zarówno dla badanych z grupy neuroatypowych, jak i neuronormalnych. Na samo natężenie bodźców w domu szczególną uwagę zwraca około 1/3 badanych - niezależnie od tego, czy są

neuroatypowi, czy nie. Jednak już na poziomie konkretnych wyzwań, związanych z funkcjonowaniem w domu i okolicy, neuroatypowi wyróżniają się bardzo mocno.

Dowiedz się więcej na ten temat z rozdziału "Bodźce na kwadracie".



Emocje na kwadracie

Jak zaznaczaliśmy wcześniej, neuroatypowi nieco niżej niż pozostałe grupy oceniają swój poziom dobrostanu mieszkaniowego. Nie dziwi więc, że rzadziej od reszty odczuwają także pozytywne emocje wobec domu.

Trzeba jednak podkreślić, że także i w tej grupie emocje pozytywne wskazywane są częściej niż negatywne. Na pierwszych miejscach plasują się przyjemność i relaks, które odczuwa mniej więcej połowa neuroatypowych respondentów. Nieco mniej deklaruje, że jest to radość, a 1/3 – że sympatia. Co czwarty badany z tej grupy wskazuje na nadzieję.

Wśród negatywnych emocji dominują obojętność, niepokój i nuda. Szczególnie niepokój odczuwany jest przez osoby neuroatypowe częściej niż przez resztę badanych. Ma to uzasadnienie w badaniach, które sugerują, że osoby neuroatypowe mają większe predyspozycje do

doświadczenia innych wyzwań w zakresie zdrowia psychicznego – na przykład zaburzeń lękowych czy depresyjnych. Neuroatypowość może bowiem wiązać się z trudnościami w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji społecznych, a to nie-rzadko prowadzi do uczucia izolacji, niepewności i lęku społecznego.

Wnioski z tej części badania są jednak ważne. O ile negatywne emocje występują rzadziej niż pozytywne, to jednak neuroatypowi odczuwają je znacznie częściej niż pozostali badani, wśród których odsetek deklarujących negatywne emocje jest niemal marginalny. Dlatego, tym ważniejsza jest refleksja na ten temat i poszukiwanie rozwiązań wspierających neuroatypowych w kontekście mieszkaniowym oraz społecznym (wspólnotowym), ale także nas wszystkich w tworzeniu bardziej sprzyjających przestrzeni, nieprzebudowanych, wolnych od hałasu, dających oddech umysłowi i zmysłom.

NAJCZĘSTSZE POZYTYWNE I NEGATYWNE ODCZUCIA WOBEC DOMU. ODPOWIEDZI NEUROATYPOWYCH I RÓŻNICA W STOSUNKU DO RESZTY BADANYCH



Przyjemność

49%

-10 p.p.



Relaks

48%

-5 p.p.



Radość

45%

-3 p.p.



Sympatia

32%

-7 p.p.



Nadzieja

26%

+4 p.p.



Obojętność

14%

+6 p.p.



Nuda

10%

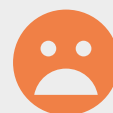
+2 p.p.



Niepokój

13%

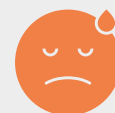
+9 p.p.



Strach

11%

+9 p.p.



Zażenowanie

8%

+6 p.p.

Czynniki szczęścia.

Neuroatypowość w domu i okolicy

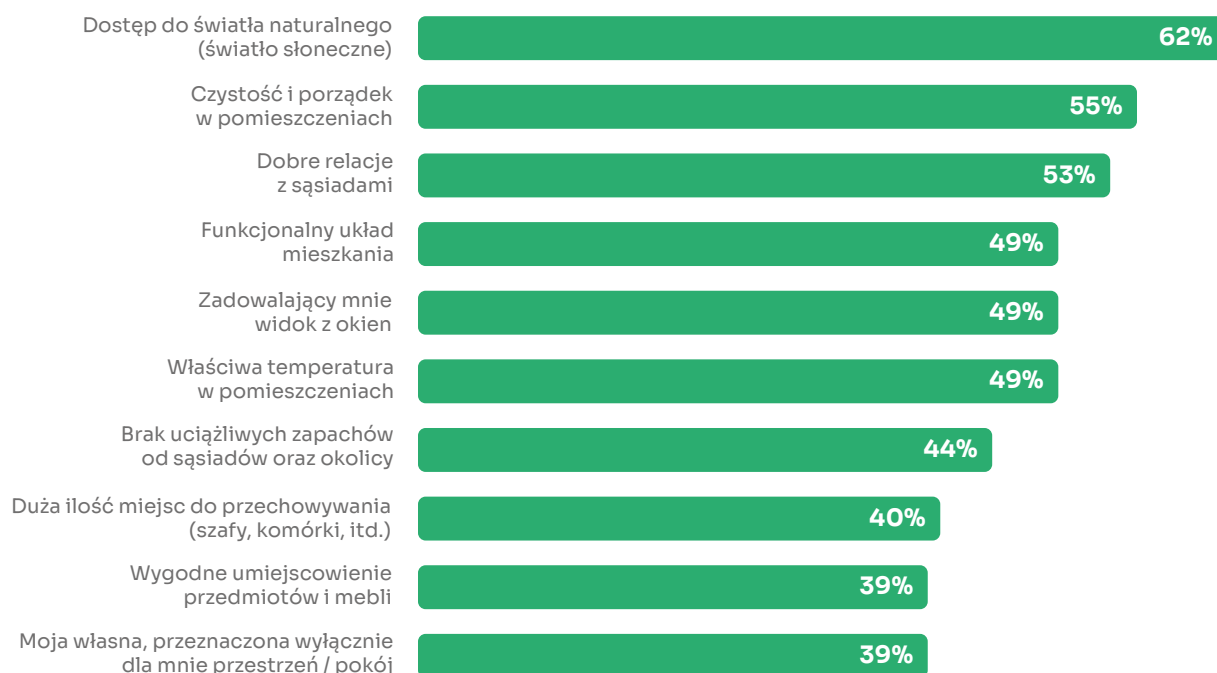
To, co jest dla nas ważne w kwestii miejsca zamieszkania i to, co faktycznie najczęściej wpływa na nasze zadowolenie - to niekiedy dwie różne sprawy. Oczekiwania i cele nie zawsze pokrywają się z rzeczywistością. Szczególne miejsce pod tym względem odgrywają kwestie związane z sensoryką przestrzeni lub bodźcami zmysłowymi, takimi jak oświetlenie czy estetyka przestrzeni (wzrok), natężenie hałasu i dźwięki (słuch) czy zapachy (węch), wrażenia haptyczne (dotyk) czy temperatura pomieszczeń (termorecepcja). Jak się okazuje - neuroatypowi są często mniej zadowoleni z wielu aspektów swoich domów.

Co jest ważne w domu

Polacy przywiązują uwagę do szeregu czynników, które są ich zdaniem istotne w miejscu zamieszkania. Dotyczy to zarówno wrażeń i doświadczeń sensorycznych, jak i relacji społecznych czy kwestii związanych z ergonomią, wygodą

i funkcjonalnością. Tę różnorodność wykazują odpowiedzi respondentów Otodom. Spośród dziesięciu najczęściej wskazywanych jako istotne kwestii nie ma żadnej, którą wybrałoby mniej niż 4 na 10 respondentów.

CO JEST ISTOTNE W MIEJSCU ZAMIESZKANIA? TOP 10 KWESTII



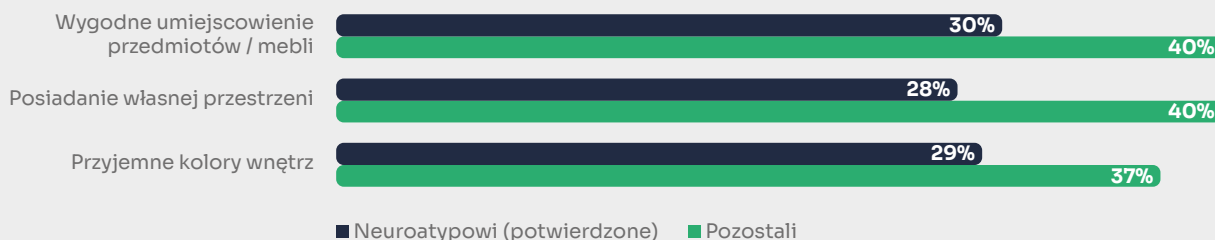
Wyróżnia się jednak niewątpliwie dostęp do światła naturalnego, który jest uważany za istotny przez 62% respondentów. Uzupełnia go zadowalający widok z okien - 49%. W odniesieniu do zmysłów, niemal połowa wskazała również na odpowiednią temperaturę w pomieszczeniach, a 44% - na brak uciążliwych zapachów pochodzących od sąsiadów czy z okolicy. Jak dostrzeżemy w dalszej części badania - te czynniki bywają stałymi towarzyszami Polaków w ich codziennym domowym życiu. I bynajmniej nie czynią go przyjemniejszym.

Wysoko wśród istotnych czynników uplasowały się również kwestie związane z porządkiem

i organizacją: czystość (55%) funkcjonalny układ (49%), duża ilość miejsc do przechowywania (30%) czy wygodne umiejscowienie mebli (39%).

Ciekawych danych dostarcza analiza omówionych wyżej czynników z uwzględnieniem oddzielnych odpowiedzi neuroatypowych. Okazuje się bowiem, że rzadziej od reszty zwracają one uwagę na kwestie związane z zagospodarowaniem przestrzeni. Wygodne umiejscowienie przedmiotów lub mebli ważne jest dla mniej niż 1/3 neuroatypowych (ale jednocześnie dla 4 na 10 neuronormatywnych badanych). Podobną zależność widać w przypadku posiadania własnej przestrzeni i przyjemnych kolorów wnętrz.

CO JEST ISTOTNE W MIEJSCU ZAMIESZKANIA? NAJCIEKAWSZE RÓŻNICE MIĘDZY NEUROATYPOWYMI I RESZTĄ BADANYCH





W większości kwestii odsetek zadowolonych z poszczególnych aspektów swoich domów lub mieszkań jest niższy, niż osób uważających je za istotne. Odwrotną zależność widać tylko w kontekście natężenia i koloru oświetlenia. Innymi słowy: nasze miejsca życia wciąż bywają niedostosowane do naszych oczekiwań.

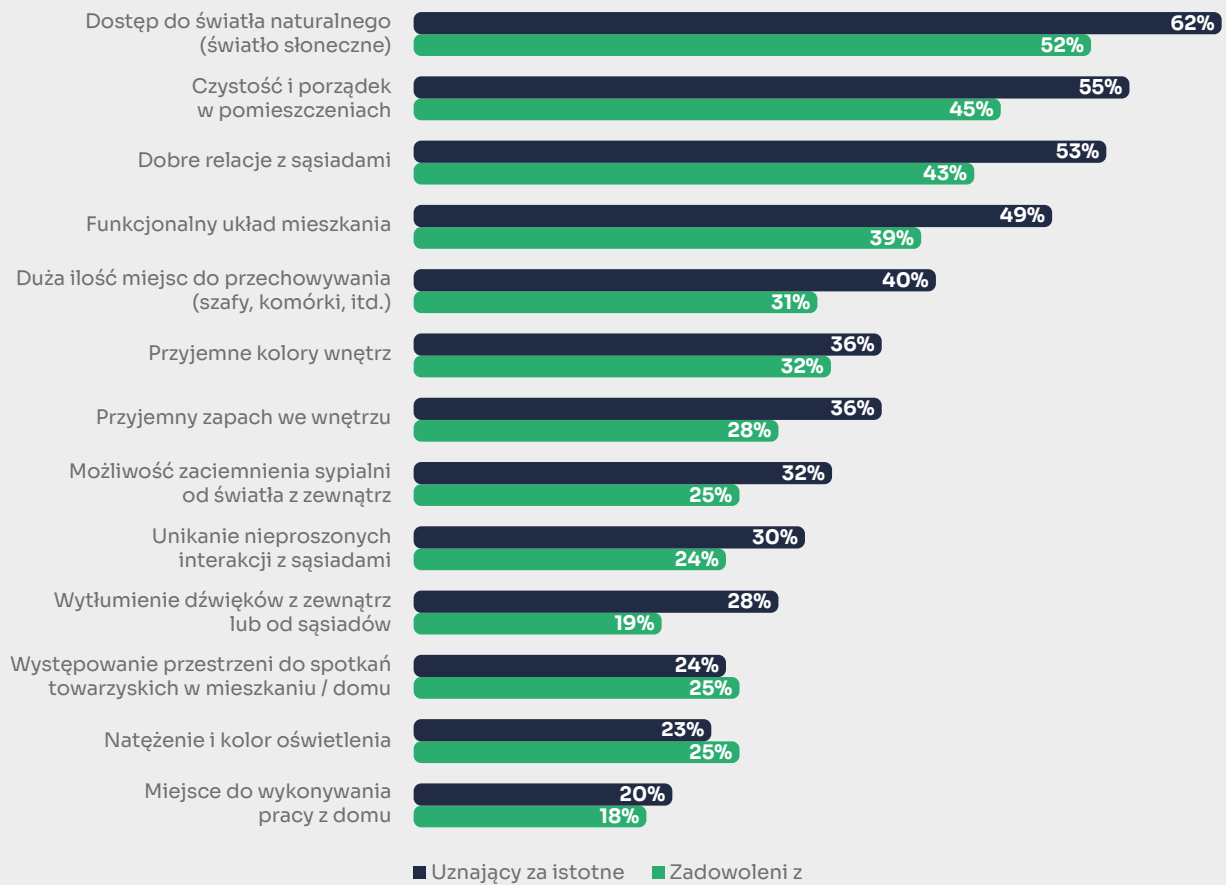
Z punktu widzenia dyskusji o doświetleniu mieszkań zwracają uwagę z pewnością różnice między oczekiwaniami a rzeczywistością w kwestii światła naturalnego i zaciemnienia sypialni – kluczowych dla dobrostanu. Wydaje się bowiem, że respondenci mają większy wpływ na dostosowanie zaciemnienia sypialni do oczekiwań niż na zmianę ogólnego naświetlenia w mieszkaniu

– które wynikać może choćby z rozmiaru okien czy ich ekspozycji.

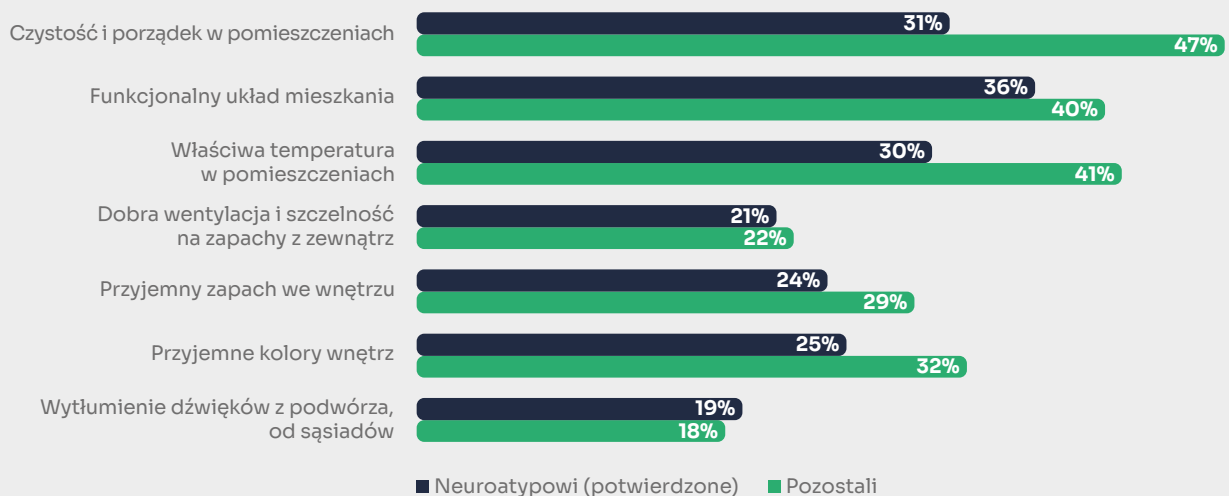
Zaskakuje niski odsetek osób uznających za istotne takie kwestie, jak natężenie i kolor oświetlenia czy wytłumienie dźwięków. Psychologowie i architekci podkreślają, że to kwestie niezwykle istotne dla dobrostanu, nie tylko w przypadku neuroatypowych. Badanie Otodom pokazuje jednak jasno, że świadomość w tym obszarze pozostaje wciąż niska. Eksperti podkreślają, że w Polsce obserwować można niski poziom edukacji w Polsce w tym obszarze oraz wiedzy Polaków, skąd i dlaczego wynika wiele naszych mieszkaniowych niewygod.

KWESTIE UZNAWANE ZA ISTOTNE W MIEJSCU ZAMIESZKANIA A FAKTYCZNE ZADOWOLENIE.

OGÓŁ BADANYCH



KWESTIE ZWIĄZANE Z BODŹCAMI, Z KTÓRYCH BADANI SĄ ZADOWOLENI



Neuroatypowe widzenie domu

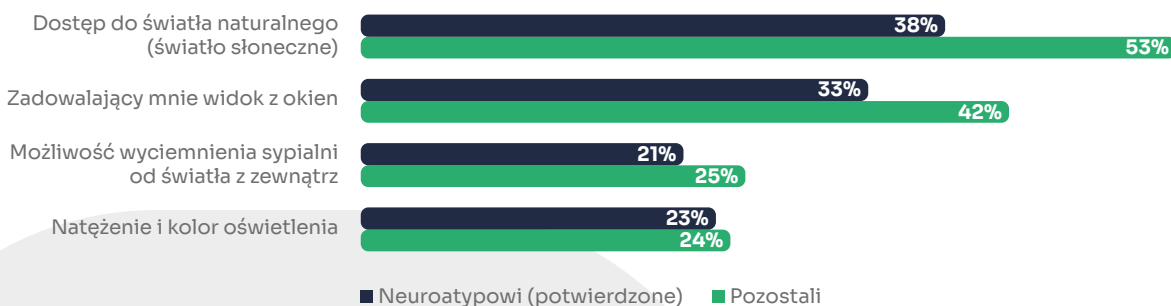
Dane wskazują, że neuroatypowi często znacznie mocniej niż reszta badanych odczuwają niedoskonałości swoich mieszkań i okolic. Naturalnym więc wydaje się, że odsetki osób zadowolonych z różnych aspektów mieszkania są w ich przypadku konsekwentnie mniejsze.

Szczególnie dużą różnicę widać w zakresie takich aspektów, jak czystość i porządek w pomieszczeniach (16 punktów procentowych różnicy wobec ogółu), właściwa temperatura (11 p.p. różnicy) czy przyjemne kolory wnętrz (7 p.p. różnicy). Jedynym wyjątkiem jest kwestia wytłumienia dźwięków

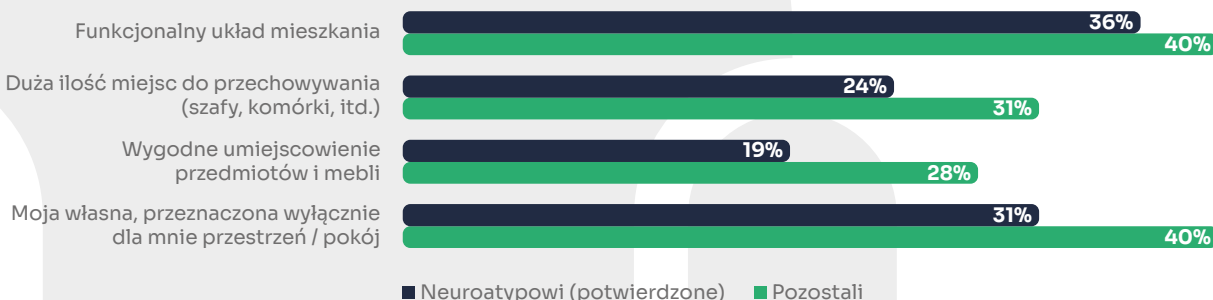
pochodzących spoza mieszkania, np. z podwórza czy od sąsiadów, gdzie wyniki są do siebie zbliżone.

Jeśli chodzi o aspekty związane z oświetleniem, to neuroatypowi są mniej zadowoleni od reszty z dostępu do światła naturalnego w miejscu zamieszkania - różnica wynosi aż 15 p.p. Podobnie jest z możliwością zaciemnienia sypialni oraz z natężeniem i kolorem oświetlenia, choć tu różnice są znacznie mniejsze. Dla badanych z tej grupy mniej zadowalający jest także widok z okna. Jedynie co trzeci neuroatypowy badany jest zadowolony z tego aspektu.

KWESTIE ZWIĄZANE Z OŚWIETLENIEM I WIDOKIEM Z OKIEN. ODSETEK ZADOWOLONYCH



KWESTIE ZWIĄZANE Z ORGANIZACJĄ PRZESTRZENI W DOMU. ODSETEK ZADOWOLONYCH



Podobną tendencję widać w kontekście czynników związanych z organizacją przestrzeni. W tym przypadku największa różnica między odsetkiem zadowolonych w obu grupach dotyczy posiadania własnej, wydzielonej przestrzeni. 31% neuroatypowych deklaruje zadowolenie z tego aspektu obecnego mieszkania, w porównaniu do 40% pozostałych respondentów.

Dostrzec można ponadto różnicę między obiema grupami w poziomie zadowolenia z wygodnego umiejscowienia przedmiotów i mebli. Neuroatypowi mogą być bardziej wrażliwi na bodźce sensoryczne. Nieodpowiednie umiejscowienie mebli i przedmiotów może powodować u nich nadmierne przeciążenie, co prowadzi do dyskomfortu i niezadowolenia.



Co czyni nas szczęśliwymi

Badanie jednoznacznie wykazuje, że dostęp do własnego kawałka zieleni, zarówno w formie ogrodu, jak i tarasu lub balkonu w przypadku zabudowy wielorodzinnej, jest najczęstszym czynnikiem sprzyjającym szczęściu w obecnym mieszkaniu. Na drugim miejscu uplasowała się liczba pokoi, a wysoko na liście znalazła się także osobna kuchnia i rozkład pomieszczeń, zajmując odpowiednio czwarte i piąte miejsce. Istotnym elementem jest również dostęp do światła dziennego, który zapewniają duże okna lub ich większa liczba.

Zobacz więcej!

Kwestiom, które pozytywnie wpływają na poczucie szczęścia w kontekście mieszkaniowym, poświęciliśmy istotną część raportu "Mieszkanie na osi czasu". Sprawdź w nim rozdział "Priorytety generacji"

Odpowiedzi udzielane przez neuroatypowych - w kontekście czynników sprzyjających mieszkaniowemu dobrostanowi - są podobne. Z niewielką zmianą zgadzają się pierwsze cztery aspekty, czyli: ogród, taras lub balkon, duże okna lub dużo okien, liczba pokoi oraz osobna kuchnia. Na piątej pozycji w tej grupie uplasowało się jednak osobne WC lub dwie łazienki.

Neuroatypowi mogą bardziej niż pozostałe osoby cenić sobie prywatność i komfort w codziennych czynnościach, co sprawia, że dostęp do osobnego WC lub dwóch łazienek jest dla nich istotny. Dodatkowa łazienka może także zmniejszyć stres związany z koniecznością dzielenia przestrzeni z domownikami. Nie bez znaczenia jest też fakt, że osobne WC lub dwie łazienki zwiększają wygodę mieszkania, co bywa szczególnie istotne dla neuroatypowych. Ten aspekt jest ważny także w mniejszych mieszkaniach z większą liczbą domowników, gdzie łazienka bywa jedynym miejscem, w którym można się odosobnić i pobyć w samotności.



**DOM I MIESZKANIE: ELEMENTY WPŁYWAJĄCE
POZYTYWNE NA POCZUCIE SZCZĘŚCIA
NEUROATYPOWYCH (MAX 5 ODPOWIEDZI)**

1.	Ogród / taras / balkon
2.	Duże okna / dużo okien
3.	Liczba pokoi
4.	Osobna kuchnia
5.	Osobne WC / dwie łazienki
6.	Rozkład pomieszczeń

**ELEMENTY WPŁYWAJĄCE POZYTYWNE NA POZIOM
SZCZĘŚCIA W DOMU. OGÓŁ BADANYCH**

Ogród / taras / balkon	46%
Liczba pokoi	32%
Duże okna / dużo okien	31%
Osobna kuchnia	28%
Rozkład pomieszczeń	27%
Internet stacjonarny	26%
Przechowywanie poza mieszkaniem (np. piwnica)	23%
Osobne WC / dwie łazienki	22%
Miejsce parkingowe / garaż	21%
Łazienka z oknem	18%



GDYBY NEUROATYPOWI PROJEKTOWALI NAM ŚWIAT, ŻYŁOBY SIĘ NAM LEPIEJ.



Fot. Adrianna Sołtys - Fotografia

Magdalena Milert

Architektka, ekspertka ds. miejskiego UX
Pieing

Dostęp do zieleni, światło i dobra wentylacja w mieszkaniu - to postulaty, które przebijają się z badań raportu, ale towarzyszą nam już od czasów rewolucji industrialnej. To o te elementy walczyli moderniści. Wydaje się więc, że i teraz powinniśmy podnieść postulat dostępu do godnego miejsca zamieszkania. To, czego oczekujemy od oferty, to nie wyolbrzymione marzenia o pałacu czy o penthousie. Chcemy mieszkać zdrowo.

Osoby neuroatypowe przez wiele lat były marginalizowane i stygmatyzowane. Badanie ich potrzeb i wysłuchanie ich odpowiedzi w końcu pozwala rzucić na nie światło. Okazuje się, że wcale nie odbiegają one od potrzeb przeciętnego respondenta. Co więcej, prawdopodobnie gdybyśmy zaprojektowali świat na bazie wytycznych neuroatypowych, wszystkim nam żyłoby się lepiej. Bo czy nie chcielibyśmy uciec od zgiełku miasta, móc odpocząć w zieleni tuż pod naszym oknem? Nie musieć wdychać spalin, smogu, zapachu

kładzonego asfaltu? To raczej uniwersalne rozwiązania, których pragniemy wszyscy, choć często potrzeby te są nieuświadomione.

Skrojone na miarę

Należy pamiętać, że nie ma uniwersalnego profilu osoby neuroatypowej. Każda osoba w spektrum autyzmu, z ADHD, dysleksją, dyskalkulią ma swoje indywidualne bóle i pragnienia. Wyznaję zasadę, że mieszkanie ma być skrojone pod potrzeby osoby, która w nim mieszka.

Projektowanie przestrzeni zarówno dla neuroatypowych jak i neuronormatywnych wymaga uwzględnienia

unikalnych potrzeb. U neuroatypowych należy jednak zwrócić większą uwagę na potrzeby sensoryczne i funkcjonalne.

Sama neuroatypowość ma różne rodzaje. Osoby w spektrum autyzmu i ADHD często doświadczają nadwrażliwości sensorycznej. Dlatego ważne jest, aby mieszkania były zaprojektowane w sposób minimalizujący nadmierne bodźce, takie jak hałas, intensywne światło czy silne zapachy. Widać to w odpowiedziach respondentów Otodom. Bardzo ważne jest by móc regulować dostęp do konkretnych bodźców. Przydatne może być tu wykorzystanie technologii wspomagających, takich jak inteligentne systemy oświetlenia dostosowujące się do preferencji użytkownika.

Mieszkania dla osób w spektrum autyzmu często dzielone są na obszary sprzyjające utrzymywaniu codziennych rytuałów, często wykorzystując także regulowane, rozproszone oświetlenie, najlepiej

wielopunktowe. Celem jest stworzenie środowiska, które minimalizuje stres i przeciążenie sensoryczne, jednocześnie wspierając niezależność i komfort codziennego funkcjonowania. Osoby z ADHD mogą mieć trudności z utrzymaniem porządku i organizacją przestrzeni, dlatego ważną jest elastyczna organizacja. Tworzenie otwartych przestrzeni ułatwia poruszanie się. Ważne jest również zapewnienie dużej liczby miejsc do przechowywania, co pomaga w utrzymaniu porządku. Bezpieczne strefy wyciszenia, takie jak małe, zaciszne pomieszczenia lub kąciaki służące do relaksacji i redukcji stresu, powinny być wyposażone w miękkie meble i stonowane kolory, które sprzyjają odprężeniu.

Elastyczność zanurzona w zieleni

Projektowanie powinno zapewniać różne opcje i możliwości korzystania z przestrzeni, zamiast podejścia „to samo dla wszystkich”. Neuroatypowi mają indywidualne potrzeby, dlatego elastyczność w projektowaniu mieszkań jest kluczowa. Możliwość łatwej modyfikacji przestrzeni, dostosowania mebli i aranżacji wnętrz do indywidualnych preferencji użytkownika jest niezwykle ważna. Decydując się na mieszkanie, nie przywiązujemy sobie tylko do M, ale i okolicę. Ważny jest więc zarówno widok, jak i to, co w okolicy.

Kluczowy jest tu dostęp do zieleni. Kontakt z naturą może znacząco obniżyć poziom stresu i lęku, co jest szczególnie ważne dla osób ze spektrum autyzmu, które mogą być bardziej wrażliwe na bodźce stresowe. Należy więc zbadać czy są łatwo dostępne i bezpieczne przestrzenie zielone blisko miejsca zamieszkania. Zielone przestrzenie zachęcają do aktywności fizycznej, która jest korzystna dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

Regularna aktywność fizyczna może pomagać w regulacji emocji i poprawie koncentracji, co jest istotne dla osób z ADHD.

Te osoby także powinny zwracać uwagę na to, jak wygląda infrastruktura rowerowa w okolicy mieszkania. To jedna z najlepszych aktywności, która pozwala na ruch w ciągle zmiennym, a więc nie nudzącym się otoczeniu.



CZAS NA ZMIANY



Agata Stachowiak

Otodom

Każde wydanie raportu "Szczęśliwy dom" przynosi pewne zaskoczenia związane z naszymi preferencjami mieszkaniowymi i tym, co oznacza szczęście zamknięte w słowie "dom". Jednak im bardziej zagłębialiśmy się w wyniki raportu, tym częściej naszej lekturze towarzyszy myśl: przecież ten raport jest o mnie. Nie inaczej jest tym razem, kiedy z pozoru daleki nam temat neuroróżnorodności, jest tak naprawdę czymś, co określa każdego z nas.

Doszliśmy do momentu, w którym mamy coraz większą świadomość własnych emocji i potrzeb, co w kontekście jednej z najważniejszych życiowych decyzji - zakupu domu bądź mieszkania - sprawiło, że nasze oczekiwania się zmieniły. Potrzebowaliśmy kilkunastu lat, żeby zrozumieć jak ważną rolę w naszym życiu pełni natura i dostęp do zieleni czy jak zmienia się nasz nastrój pod wpływem naturalnego światła. Dlatego w badaniu dużo uwagi poświęciliśmy aspektom domu czy mieszkania, z których jesteśmy zadowoleni a co przeszkadza nam czuć się w swoich czterech ścianach dobrze.

Widzimy czego na co dzień szukają klienci korzystając z naszej platformy i to pozwoliło wysnuć pierwsze wnioski, które badanie tylko potwierdziło.

O tym, że aż 71% respondentów marzy o domu jednorodzinym pisaliśmy w raporcie "Mieszkanie na osi czasu". Dom, najlepiej na działce pod lasem to m.in. emanacja naszych potrzeb związanych z dostępem do natury. Nie bez powodu na popularności w ostatnich latach zyskały mieszkania wyposażone w ogródek. W końcu pielęgnacja roślin jest sprawdzonym środkiem redukującym stres. Potrzeby w tym zakresie zaczęły dostrzegać deweloperzy, którzy na stałe do swojej oferty wprowadzili zielone osiedla i zaczynają prześcigać się w proekologicznych rozwiązaniach. To ważne, bo zieleń jest lekarstwem na przebudcowanie i pozwala wyciszyć chociaż częściowo emocje wywołane przez bodźce, które wskazali nasi respondenci w badaniu

jako czynniki utrudniające im normalne funkcjonowanie w miejscu zamieszkania.

To jednak dopiero kropla w morzu potrzeb bo głębszych zmian wymaga podejście do projektowania przestrzeni - z wyraźnym podziałem na strefę do pracy (w dobie pracy hybrydowej to już konieczność) i odpoczynku, z dostępem do światła ale jednocześnie bez wystawiania naszego domu na widok publiczny, zapewnienie odpowiedniej temperatury dostosowanej do pory roku czy odpowiednia izolacja akustyczna.

Proces wprowadzania zmian do naszych domów i osiedli będzie długotrwały. Jednak biorąc pod uwagę, jak wzrasta odsetek osób neuroatypowych, to jest moment kiedy nie można obok głosu tych klientów przechodzić obojętnie. Wystarczy spojrzeć na badanie i różnice w odbieraniu bodźców przez osoby neuroatypowe a resztę społeczeństwa. Te osoby nie mogą czekać na lepsze warunki do życia, oni ich już po prostu potrzebują.

Na wspólnej przestrzeni. Relacje z sąsiadami i domownikami

We współczesnej rzeczywistości, nacechowanej dużą ilością docierających do nas bodźców, relacje z sąsiadami i domownikami są narażone na szczególne napięcia. Interakcje z nimi mają bardzo istotny wpływ na nasz dobrostan. Sprawdziliśmy, jak na co dzień Polacy angażują się w społeczność sąsiedzką oraz czy różnią się pod kątem typu tego zaangażowania. Sprawdzamy także, jak obecność zwierząt czy relacje z domownikami przekładają się na zadowolenie z miejsc do życia.

Co jest ważne w domu

Współczesna przebudźcowana rzeczywistość wpływa na kształtowanie naszych relacji z sąsiadami i domownikami. Analiza zaangażowania Polaków w społeczność sąsiedzką oraz formy tego zaangażowania przynosi interesujące wnioski.

Z badania Otodom wynika, że neuroatypowi - wbrew stereotypowym przekonaniom - stanowią zaangażowaną grupę mieszkańców. Aż 43% z nich

deklaruje, że aktywnie angażują się w sprawę swojej wspólnoty mieszkaniowej czy też społeczności sąsiedzkiej - to wynik wyższy o 14 punktów procentowych, niż wśród pozostałych badanych. Jednocześnie jednak zaangażowanie to ma pewną paradoksalną cechę - przejawia się przede wszystkim online, natomiast zdecydowanie rzadziej w bezpośrednich kontaktach.



43%

neuroatypowych angażuje się aktywnie w działalność swojej społeczności sąsiedzkiej.

E-relacje sąsiedzkie na przykładzie Krakowa

Ciekawy obraz relacji sąsiedzkich online ujawniają badania "Sąsiedztwo i e-sąsiedztwo", przeprowadzone w Krakowie przez Uniwersytet Jagielloński. Wśród mieszkańców deklarujących użytkowanie mediów społecznościowych aż 40% potwierdziło przynależność do grup sąsiedzkich, a tylko 12% nie było świadomych ich istnienia. Wśród osób podejmujących tego typu aktywności najczęściej występowały grupy osiedlowe i dzielnicowe, a nie miejskie.

Źródło: Sąsiedztwo i e-sąsiedztwo, Dialog Obywatelski, dostępny online:
<https://dialogobywatelski.org/images/publikacje/ebooks/ODO-2023-Sasiedztwo-ebook.pdf>
(dostęp: 8 sierpnia 2024)



Grupy online preferowane przez neuroatypowych

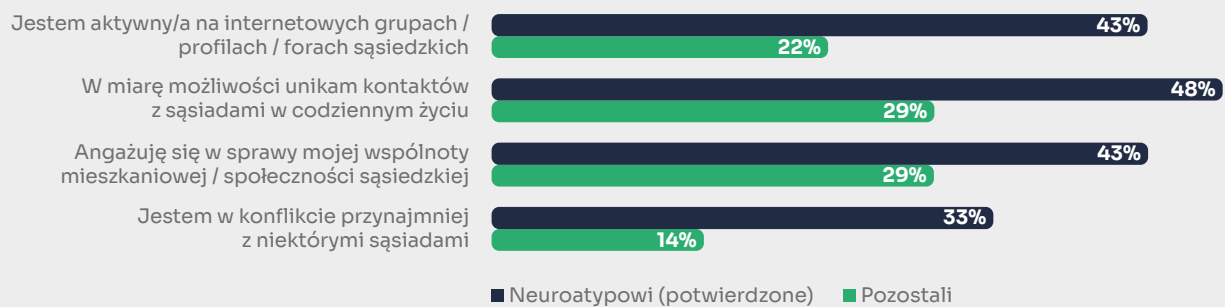
Aż 43% z neuroatypowych deklaruje, że są aktywni na internetowych profilach czy forach sąsiedzkich. To blisko dwukrotnie więcej, niż wśród badanych spoza tej grupy (22%). Bodźce związane z mieszkaniem w okolicy czy na danym osiedlu dla neuroatypowych są odczuwalne szczególnie mocno. Mają więc one jeszcze większą motywację do artykułowania swoich potrzeb i zastrzeżeń.

Jednocześnie wirtualne przestrzenie - jak grupy w mediach społecznościowych czy fora dyskusyjne - stwarzają zwłaszcza dla osób z ADHD czy też w spektrum autyzmu przestrzeń do dyskusji, która generuje mniejszy dyskomfort niż np.

spotkania rady osiedla czy zebrania wspólnoty mieszkaniowej.

W teorii obecność w takich grupach ma zdecydowanie więcej zalet, niż wad. Mieszkańcy mogą łatwo dzielić się informacjami, organizować pomoc sąsiedzką, a także rozwiązywać problemy. Grupy promują poczucie wspólnoty i wzmacniają więzi sąsiedzkie, co jest szczególnie ważne w dużych miastach. Jednak w praktyce często bywają one również zarzewiem konfliktów i dezinformacji, skupiając jak w soczewce różne potrzeby i nierówną wrażliwość na bodźce u mieszkańców.

RELACJE SĄSIEDZKIE. ODSETEK ZGADZAJĄCYCH SIĘ ZE ZDANIAMI



33%

neuroatypowych badanych przez Otodom jest w konflikcie z sąsiadem lub grupą sąsiadów.



Konflikty sąsiedzkie a neuroatypowość

Zwiększona aktywność w społeczności online może prowadzić do potencjalnie częstszego popadania w konflikty z innymi ludźmi. Specyfika dyskusji internetowych, czyli brak kontaktu twarzą w twarz sprawia, że łatwiej jest wyrażać emocje w sposób konfrontacyjny, co może być powodem konfliktów. Znajduje to odzwierciedlenie w danych – co trzeci neuroatypowy jest w konflikcie z niektórymi sąsiadami. Dla porównania, konflikt z jakimkolwiek sąsiadem zadeklarowało jedynie 14% pozostałych badanych. Ta dysproporcja ponownie zachęca do przyjrzenia się temu, jak silne bodźce płynące z otoczenia oraz z relacji

sąsiedzkich mogą pobudzać konflikty w życiu neuroatypowych.

Z badania wynika, że neuroatypowych wyróżnia dość duże narażenie na trudniejsze relacje z sąsiadami, które mogą wynikać choćby z większej wrażliwości na bodźce pochodzące od współmieszkańców. Badani z tej grupy dużo energii wkładają w unikanie zbyt wielu interakcji społecznych. Z dobrych relacji sąsiedzkich zadowolona jest niemal połowa badanych z grupy neuronormatywnej i jedynie 27% neuroatypowych respondentów.

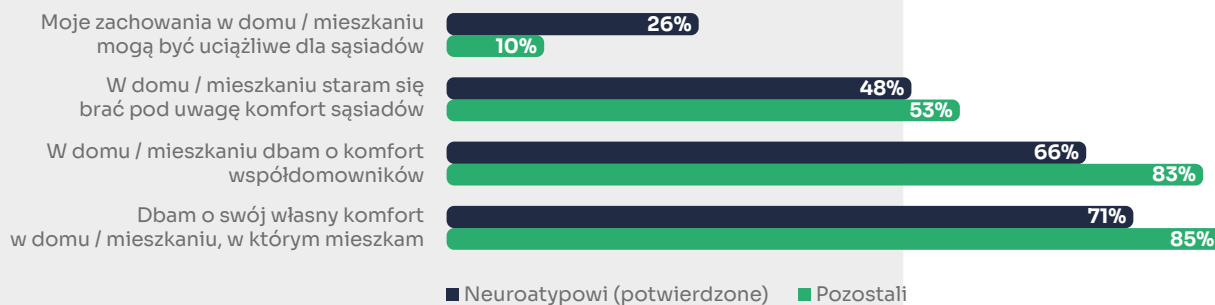
ODSETEK BADANYCH ZADOWOLONYCH Z DOBRZYCH RELACJI Z SĄSIADAMI



Jednym z rezultatów tej sytuacji jest niestety zwiększanie izolacji. Niemal co druga badana osoba neuroatypowa unika w miarę możliwości kontaktów z sąsiadami w życiu codziennym. Z wyników badania przebija się zróżnicowany,

niejednorodny obraz osób, które odczuwają potrzebę zaangażowania i współkształtowania przestrzeni, jednak także mierzących się z trudnościami w budowaniu relacji sąsiedzkich w sposób harmonijny i bezkonfliktowy.

FUNKCJONOWANIE W DOMU I Z SĄSIADAMI. ODSETEK ZGADZAJĄCYCH SIĘ Z OPINIAMI



Dbłość o wspólny komfort życia

Nasze stosunki z sąsiadami zależą również od tego jak zachowujemy się we własnym domu czy mieszkaniu. Neuroatypowi różnią się od pozostałych badanych także w kwestii funkcjonowania w przestrzeni domowej - i wykazują się częściej dużą świadomością w tym temacie. Mniej więcej co czwarta osoba z tej grupy uważa, że jej zachowania w domu czy mieszkaniu mogą być uciążliwe dla sąsiadów. Wśród pozostałych deklaruje to tylko 1 na 10 osób.

Osobnym aspektem, który przeanalizowaliśmy, są relacje z domownikami. O ile kontaktów z sąsiadami można unikać i przenosić je do sfery cyfrowej, o tyle neuroatypowi oraz osoby z nimi mieszkające muszą funkcjonować ze sobą w tej

samej przestrzeni i doświadczać interakcji twarzą w twarz.

Dwóch na trzech neuroatypowych dba o komfort współdomowników, natomiast pozostali respondenci deklarują to w 83% przypadków. Choć większość neuroatypowych wykazuje się empatią, to różnica w stosunku do reszty badanych jest znacząca. Co ciekawe, troska o własny komfort również jest stosunkowo mniejsza u neuroatypowych – 71% wobec 85% dla pozostałych.

Sprawdź, co o wspólnym życiu z osobami neuroatypowymi mówią ich domownicy. Przeczytaj rozdział "Pod jednym dachem"



26%

neuroatypowych uważa, że ich zachowania w domu czy mieszkaniu mogą być uciążliwe dla sąsiadów. Podobną opinię ma tylko co dziesiąty badany, który nie mierzy się z neuroatypowością.

Ze zwierzakiem pod jednym dachem

Jak pisaliśmy w raporcie “Mieszkanie na osi czasu”, aż 7 na 10 Polaków mieszka pod jednym dachem ze zwierzakiem. Naszymi współlokatorami na czterech łapach najczęściej są psy (47% wśród opiekunów zwierząt) oraz koty (35%).

Towarzystwo zwierząt domowych zdaje się być doceniane szczególnie przez neuroatypowych, co przekłada się na szczególnie wysoki odsetek opiekunów zwierząt wśród nich. Aż 77%

badanych z tej grupy mieszka ze zwierzęciem. Te dane pokrywają się z licznymi źródłami, które potwierdzają zbawienny wpływ życia z pupilami na neuroatypowych – w tym m.in. ograniczanie lęków, wsparcie w nawiązywaniu interakcji, poprawę umiejętności społecznych. 30% badanych neuroatypowych twierdzi, że zwierzę pozwala im czuć się mniej samotnie. 33% deklaruje, że kontakt ze zwierzęciem pełni dla nich funkcję terapeutyczną.

ODSETEK BADANYCH MIESZKAJĄCYCH ZE ZWIERZĘTAMI



Neuroatypowi są nieco częściej niż reszta populacji opiekunami zwierząt. Dotyczy to przede wszystkim psów i kotów, ale nie tylko, bo odsetek właścicieli zwierząt wyższy jest także w przypadku innych gatunków, jak ptaki czy gryzonie. Na jednego neuroatypowego opiekuna przypada średnio 1,6 gatunku zwierzęcia. Innymi słowy – w wielu wypadkach jest to więcej, niż jeden gatunek (najczęściej pies i kot).

Uwagę zwraca fakt, że osoby deklarujące ADHD wyróżniają się pod względem dostosowania wyposażenia i urządzenia wnętrza do potrzeb zwierzęcia (takiej odpowiedzi udzieliło 32% opiekunów zwierzątk w tej grupie). Grupa ta jeszcze bardziej wyróżnia się pod kątem odsetka deklarujących, że potrzeby zwierzęcia wpływają na to, w jaki sposób planują urządzenie mieszkania (40%), a aż 12% zdarzyło się kiedyś zrezygnować z miejsca zamieszkania, uznając je za nieodpowiednie dla ich zwierzęcia.

Osoby rozwijające się w spektrum autyzmu częściej posiadają rybki akwariowe (12%) – w innych obszarach wykazują tendencje podobne do ogółu neuroatypowych.





Zwierzęta mają znaczący wpływ na samopoczucie neuroatypowych

Wpływ zwierząt na dobrostan i samopoczucie neuroatypowych jest nieoceniony – zarówno w kontekście emocji jednostki, jak i społecznym.

Korzyści natury sensorycznej

Zwierzęta oferują wiele bodźców sensorycznych, które są szczególnie korzystne dla neuroatypowych. Na przykład głaskanie zwierzaka lub obserwowanie rybek w akwarium może dostarczać stymulacji dotykowej i wizualnej, która działa uspokajająco.

Wsparcie w regulacji emocji

Futrzaki mogą pomóc w regulacji emocji poprzez zapewnienie spokojnego i przewidywalnego towarzystwa. Głaskanie zwierzęcia może mieć kojący wpływ na neuroatypowych, pomagając zmniejszyć poziom stresu czy lęku. Dla osób z autyzmem, które mogą mieć trudności z rozpoznawaniem własnych emocji, interakcje ze zwierzętami mogą przynieść ulgę i stabilizację emocjonalną.

Poprawa umiejętności społecznych

Szczególnie w przypadku dzieci rozwijających się w spektrum autyzmu kontakt ze zwierzętami może dobrze wpłynąć na ich umiejętności społeczne.

Badania pokazują, że obecność zwierzęcia może pomóc bardziej angażować się w relacje z rówieśnikami, redukując tym samym uczucie izolacji. Rodziny powinny jednak rozważyć swoje zasoby czasowe i finansowe przed adopcją zwierzęcia, aby zapewnić odpowiednie wsparcie zarówno dzieciom, jak i zwierzęciu.

Rutyna i stabilność

Zwierzęta pomagają ustanowić rutynę związaną z koniecznością zaspokajania ich podstawowych potrzeb, takich jak choćby regularne spacery w przypadku psów. Zapewniają tym samym poczucie stabilności i oferują bezwarunkowe towarzystwo, co może sprzyjać podnoszeniu dobrostanu.

Przywiązanie

Więź między zwierzętami a ich właścicielami może znacząco wpłynąć na zdrowie psychiczne neuroatypowych opiekunów. Natura tej więzi, na którą wpływają osobowości zarówno zwierzęcia, jak i właściciela, może sprzyjać podnoszeniu poziomu dobrostanu poprzez dobry wpływ na zdrowie psychiczne. Zrozumienie i pielęgnowanie tych relacji może poprawić jakość życia osób doświadczających wyzwań związanych z neuroatypowością.

Źródła: Is Owning a Pet Beneficial for Autistic Children?, Psychology Today, dostępny online: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/nurturing-self-esteem-in-autistic-children/202211/is-owning-pet-beneficial-autistic-children>, (dostęp: 8 sierpnia 2024).

How Pets Impact Our Mental Health, HABRI, dostępny online: <https://habri.org/blog/how-pets-impact-our-mental-health>, (dostęp: 8 sierpnia 2024).

The Benefits of Pets for Individuals with Autism, Vet Verified, dostępny online: <https://vetverified.com/articles/the-benefits-of-pets-for-individuals-with-autism>, (dostęp: 8 sierpnia 2024).

WSPÓŁDCZUWANIE MIĘDZYGATUNKOWE



Marta Buzalska

Otodom

Najlepszy przyjaciel człowieka? Nie bez powodu każdy z nas od razu odpowie: pies. Ten związek frazeologiczny jest tak mocno osadzony w naszej świadomości i kulturze, że wydaje się oczywisty. Po prostu nie da się tego podważyć: pies to nasz najlepszy przyjaciel.

Dlaczego jednak tak się dzieje? Czemu akurat o tych zwierzętach myślimy w tak emocjonalny sposób? Dlaczego tak łatwo nawiązywać nam z nimi relacje, nić porozumienia? Choć jak najdalej jestem od zbędnego ucłowieczania psów (pamiętajmy, że nadal są to drapieżniki, wyposażone w zęby i drapieżnicze odruchy), to jednak trudno powstrzymać się przed stwierdzeniem, że mimo ogromu różnic, jesteśmy podobni. Mamy z psami te punkty styku, które uruchamiają w nas czułe nuty, wzruszają nas i rozśmieszają.

Tak jak i my, uwielbiają wylegiwać się na kanapie czy mają swoje ulubione przekąski. Potrafią być figlarne,

zirytowane, radosne i znużone. Współdzielą z nami zalety, jak i wady (kto z was ma pod dachem psa leniucha czy psiego łakomczucha?) Każdy z nich jest inny, z własną osobowością i charakterem. Nic dziwnego - ras uznanych przez FCI (Fédération Cynologique Internationale, międzynarodową organizacją kynologiczną, a do której należy Związek Kynologiczny w Polsce) jest aż 354! A w naszych domach żyje także wiele unikalnych wielorasowców, czyli swojskich kundelków.

Dzięki temu każdy psiarz znajdzie istotę, która odpowiada jego stylowi życia, potrzebom, temperamentowi.

Pies staje się członkiem rodziny, który pozwala zachować balans w świecie pełnym bodźców, obowiązków, pośpiechu.

Nie tylko odwzajemnia nasze uczucie (i to bezwarunkowo) i wykonuje taniec szczęścia, gdy wracamy do domu. Towarzyszy nam w trudnych sytuacjach i chwilach, jest wsparciem, przyjacielem, ostoją, a jego sierść nie raz wilgotnieje od naszych łez. Ta czująca podobnie do nas istota, która jest obok w codziennych zawirowaniach, to dla wielu nas kotwica, osadzająca nas w chaosie codzienności. Nie da się tego przecenić - szczególnie dobrze rozumieją to osoby neuroatypowe, o innej wrażliwości.

Na psa urok - co sprawia, że psy mają specjalne miejsce w naszych domach?

Codziennie rytuały z psem, to w pewnym sensie terapia. Nie mówię tylko o spacerach, chociaż codzienne przebywanie wśród zieleni, ruch i możliwość zatrzymania się, wędrówki tempem psa, to prawdziwe spa dla zmysłów. Jeśli zapytałabym psich opiekunów jakie mają rytuały z psem, z pewnością

każdy miałby do opowiedzenia inną historię. Wspólne jedzenie śniadań, wieczorne oglądanie serialu pod kocem, specjalne przywitania i pożegnania. Czułe gesty, przynoszenie wymiętoszonego już pluszaka, kładzenie się pod nogami na home office. To wszystko buduje relacje.

Co więcej, sprawia że wzajemnie odczuwamy - tak samo jak

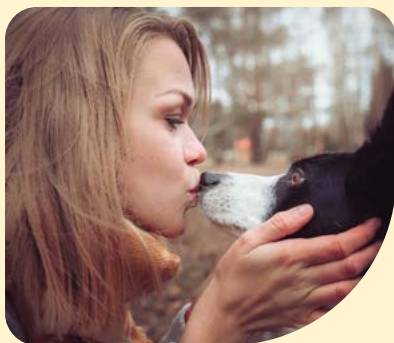
nam zależy na tej czworonożnej istocie, tak samo widzimy, jak ważni jesteśmy dla niej, jak potrzebuje naszego towarzystwa i uwagi. Karmimy się wzajemnie uczuciami w świecie samotności, szczególnie, jeśli mamy trudność w szybkim nawiązywaniu kontaktów międzyludzkich.. Prostota psów i brak presji, czy oceny z ich strony sprawiają, że towarzystwo psa jest dla nas

prostsze, pozbawione presji i oczekiwań, jakie towarzyszą nam ze strony społeczeństwa. To, o czym musimy pamiętać, to fakt, że pies nadal pozostaje psem - ma psie potrzeby i taki też sposób patrzenia na świat. Bądźmy na to uważni i pamiętajmy o zawiłościach psiej komunikacji. To pozwala na budowanie głębokich, budujących przyjaźni międzygatunkowych.



NASI CZWORONOŻNI PRZYJACIELE TEŻ BYWAJĄ PRZEBODŹCOWANI

KOMENTARZ EKSPERTKI



Jagna Nowotarska

trenerka i zawodniczka obediencie, #teamHTO

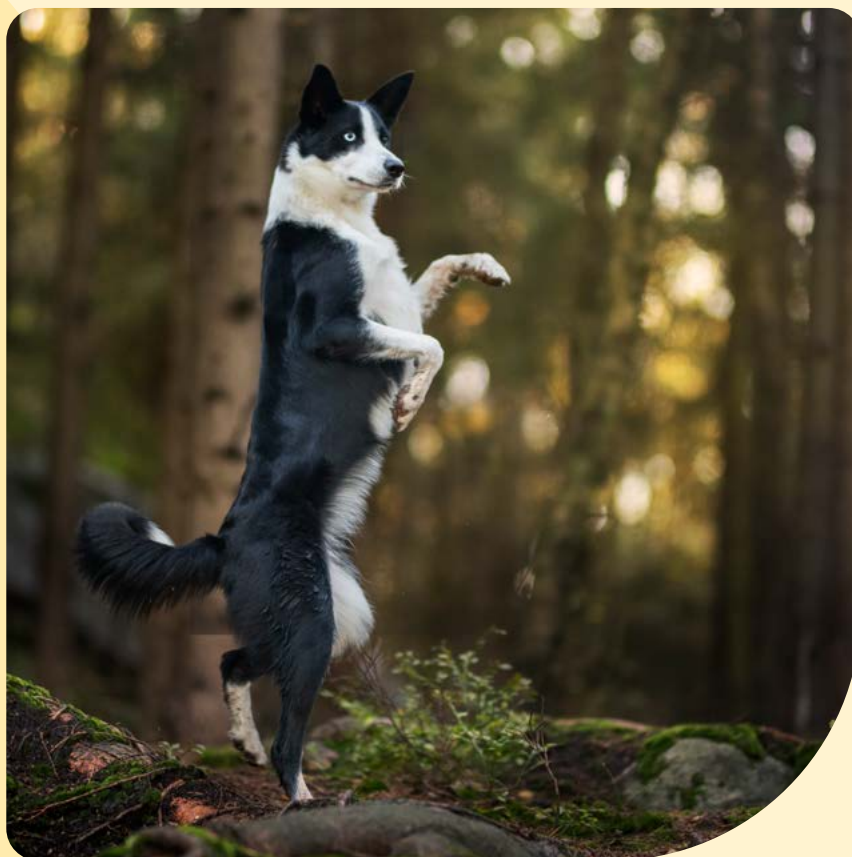
Jeśli czytasz ten raport, to bardzo możliwe, że zainteresował cię, bo znasz kogoś bliskiego, kogo podejrzewasz o neuroatypowość. Albo sam jesteś neuroatypowy. W każdym przypadku prawdopodobnie dokładnie wiesz, jakie wyzwania stawia przed neuroatypowymi odmienna chemia ich mózgow. Naszymi aktywami są umiejętność dostrzeżenia powiązań tam, gdzie mało kto je widzi; wrażliwość na szczegóły i różnice; chłonięcie całym sobą zapachów, dźwięków, obrazów; dogłębne przeżywanie otaczającego nas świata, zarówno w jego zaletach, jak i wadach.

Z drugiej strony jednak dosięga nas często gwałtowny nadmiar bodźców, po których potrzebujemy dłuższego odpoczynku w ciszy i komforcie; osoby neurotypowe często mają problem ze zrozumieniem naszych priorytetów i toku myślenia, a my musimy mocno planować ilość bodźców, jakie jesteśmy w stanie przyjąć, i odpoczynek po nich w spokojnym, relaksującym otoczeniu.

Piszę „my”, dlatego że - jako osoba ze zdiagnozowaną neuroatypowością - znam dobrze plusy i minusy towarzyszące posiadaniu mniej typowego mózgu. Wiem, czego potrzebuję po okresach intensywnej pracy, kiedy muszę zrobić kilka dni wolnego od bezpośrednich kontaktów z ludźmi i jak mogę regulować swój nastrój za pomocą dobrze ułożonego planu dnia i tygodnia.

Może zaskoczy cię fakt, że wiele z cech neuroatypowości odnajduję u psów sportowych, które mam i z którymi pracuję.

Jak bardzo pluszowy i puchaty nie byłby nasz domowy fafik, psy jako gatunek (dotyczy to także naszego puszka) to



drapieżniki i ich układ nerwowy jest z założenia dostosowany do reagowania na ruch i pogoń. U psów sportowych ta cecha jest jeszcze bardziej nasiloną: u tych zwierząt układ nerwowy jest wybitnie czuły – szybko odpowiada na nawet najmniejsze bodźce, często niewspółmiernie do ich znaczenia i intensywności, przez co ogromnie łatwo jest je przebodźcować. Te psy potrzebują adrenaliny w oferowanych im zadaniach, by utrzymać fokus i czuć się spełnione, a jednocześnie wymagają stabilizacji w przewidywalnym, spokojnym środowisku, która pozwoli ich mózgowi odpocząć.

Intensywne, niemal obsesyjne skupienie, przebodźcowanie i spokojne środowisko. Brzmi znajomo? No pewnie.

Pies w wielkim mieście

Nietrudno więc sobie wyobrazić, jak wielkim wyzwaniem dla psów jest przestrzeń miejska. Nie daje możliwości zwiększenia dystansu i odsunięcia się od trudnych bodźców, nie pozwala też na odsapnięcie po wystąpieniu trudnej sytuacji – na przykład przejeżdżającego samochodu – bo za chwilę pojawia się kolejny. I kolejny. I jeszcze jeden. Układ nerwowy jest więc bez

przerwy stymulowany – aż do momentu, kiedy zdolność do przyjęcia nowych informacji jest już zwyczajnie wyczerpana i nie może przyjąć więcej bodźców.

I to wtedy następuje przebodźcowanie. Widać je w tym, jak zwierzę w jednej chwili całkowicie się zmienia. Opcje są różne – może to być uporczywe szczekanie, ciągnięcie na smyczy, próby ucieczki, zastyganie – ale wszystkie mówią nam o tym samym: że granica bodźców została już dawno przekroczona, żegnacie marzenia o spokojnym, zrelaksowanym towarzyszu w mieście.

Na szczęście nie jesteśmy w tej sytuacji bezradni. Ponieważ wiemy już, że drapieżnicze psy umysły potrzebują podobnych rzeczy, jak ludzie neuroatypowi, możemy zaplanować pobyt w mieście tak, żeby był możliwie kształcący i niestresujący dla psa.

Pamiętając, że po ekspozycji na bodziec pies potrzebuje oddalenia się od niego żeby przewietrzyć nieco głowę, wybieramy na miejski spacer miejsca, w których będzie można raz być bliżej jezdni (krótko), a raz dalej (kilkakrotnie dłużej niż trwał kontakt z bodźcem) – najlepiej tam, gdzie można powąchać krzaki i rozchodzić stres na dłuższej smyczy.

Unikamy dużych zgromadzeń, spędów rowerowych, peletonów złożonych z dzieci i dorosłych, wiedząc, że może dla nas to przyjemność – ale dla psa obok to zdecydowanie trudny obowiązek. Nie pozwalamy obcym na ingerowanie w przestrzeń osobistą psa, głaskanie i mówienie do niego, pamiętając, że sama przestrzeń i struktura miasta działa na niego i tak pobudzająco.

Staramy się zapewnić psu spokój, przestrzeń i możliwość przeanalizowania bodźców we względnie komfortnie. A po wszystkim jedziemy razem na długi, relaksujący spacer w lesie lub na łąkach – bo nic tak nie relaksuje psiej głowy jak możliwość swobodnego biegania w spokojnym, naturalnym dla niego środowisku.

SĄSIADKA W SPEKTRUM



Fot. Adrianna Sołtys - Fotografia

Magdalena Milert

Architektka, ekspertka ds. miejskiego UX
Pieing

Gdybyśmy mieli określić stosunek neuroatypowych do relacji sąsiedzkich, można by sprowadzić je do słowa "wyzwanie". Z jednej strony bowiem chcą się oni czuć częścią społeczności i mieć wpływ na to, co dzieje się w ich najbliższej okolicy, z drugiej jednak - osoby takie mogą szybciej męczyć się w interakcjach społecznych.

Jak podaje CBOS, ogólne trendy w relacjach sąsiedzkich w Polsce są pozytywne: 89% Polaków nie unika kontaktów z sąsiadami, a 39% ma wśród sąsiadów osoby, z którymi spotyka się towarzysko lub może liczyć na

pomoc w drobnych sprawach. Największą otwartość na kontakty z sąsiadami deklarują osoby w wieku 56-65 lat.

Płeć ma znaczenie

Kulturowo gospodynie domowe częściej utrzymują bliższe relacje sąsiedzkie - 46% ma przynajmniej jeden typ relacji, świadczeniowy lub towarzyski (CBOS "Relacje sąsiedzkie" Listopad 2017). Blisko co trzeci badany zauważa, że inicjatywy takie jak ogródki sąsiedzkie czy wspólne spotkania ułatwiają budowanie więzi. Ponad połowa osób jest skłonna powierzyć sąsiadowi opiekę

nad mieszkaniem (52%) czy dzieckiem (54%). Te dane mogą wskazywać na wysoki poziom zaufania w relacjach sąsiedzkich, co może być szczególnie istotne dla kobiet, które często są bardziej zaangażowane w opiekę nad dziećmi i domem.

Neuroatypowi często preferują mniej intensywne i bardziej formalne interakcje z sąsiadami. Takie podejście może być postrzegane jako dystans przez osoby neuronormatywne. Spontaniczne kontakty, takie jak przypadkowe rozmowy na klatce schodowej, mogą stanowić wyzwanie dla osób w spektrum





autyzmu. Neuroatypowość, w tym spektrum autyzmu, wiąże się z różnorodnymi wyzwaniami i strategiami adaptacyjnymi, mogącymi różnić się w zależności od płci.

Maska miłej sąiadki

Jednym z kluczowych aspektów jest maskowanie, czyli ukrywanie swoich autystycznych cech, aby lepiej dopasować się do oczekiwań społecznych. Maskowanie jest częściej obserwowane u kobiet i dziewcząt w spektrum autyzmu. Społeczne oczekiwania wobec płci mogą wpływać

na sposób, w jaki neuroatypowi są postrzegani i jak sami postrzegają swoje zachowania. Kobiety mogą być bardziej skłonne do dostosowywania się do norm społecznych, co może prowadzić do większego nacisku na maskowanie.

Uznaje się, że kobiety są zazwyczaj bardziej empatyczne i wrażliwe na emocje innych ludzi niż mężczyźni. Wynika to oczywiście ze społecznej roli płci i tego, czego uczy się dziewczynki. To wpływa jednak na ich zdolność do budowania i utrzymywania relacji sąsiedzkich, ponieważ

są bardziej skłonne do angażowania się w interakcje emocjonalne i wsparcie.

Tradycyjnie to kobiety częściej pełnią rolę opiekunów domowych, co daje im więcej okazji do interakcji z sąsiadami, zwłaszcza w kontekście opieki nad dziećmi czy organizowania spotkań towarzyskich. Dalej w większości to mężczyźni są bardziej zaangażowani w pracę zawodową, rzadziej biorą urlopy opiekuńcze, co ogranicza ich czas na budowanie relacji sąsiedzkich. Kobiety częściej angażują się w działania społeczne, np. aktywności w przedszkolach i szkołach dzieci, co sprzyja nawiązywaniu relacji sąsiedzkich. W efekcie mężczyźni mogą być mniej skłonni do angażowania się w działania tego typu.

Kobiety w spektrum autyzmu często uczą się maskować swoje objawy, co oznacza, że starają się dostosować do norm społecznych, nawet jeśli jest to dla nich wyczerpujące. Maskowanie może prowadzić do trudności w nawiązywaniu autentycznych relacji, ponieważ wymaga dużego wysiłku i może powodować stres oraz wypalenie.

Kilka rad

Na tym tle widać szczególnie, że kobietom w spektrum może być po prostu trudno żyć we wspólnocie. Maskowanie może prowadzić do znacznego stresu i wypalenia, ponieważ wymaga stałego wysiłku i zarządzania energią. Osoby maskujące mogą odczuwać wyczerpanie emocjonalne i fizyczne, co może wpływać na ich zdrowie psychiczne. Wysoka wrażliwość na bodźce sensoryczne może sprawiać, że niektóre środowiska są dla nich przytłaczające. Może to utrudniać uczestnictwo w sąsiedzkich wydarzeniach i spotkaniach, które są hałaśliwe lub pełne ludzi. Aby neuroatypowi mogli skutecznie budować relacje sąsiedzkie, konieczne jest, aby formalne spotkania były

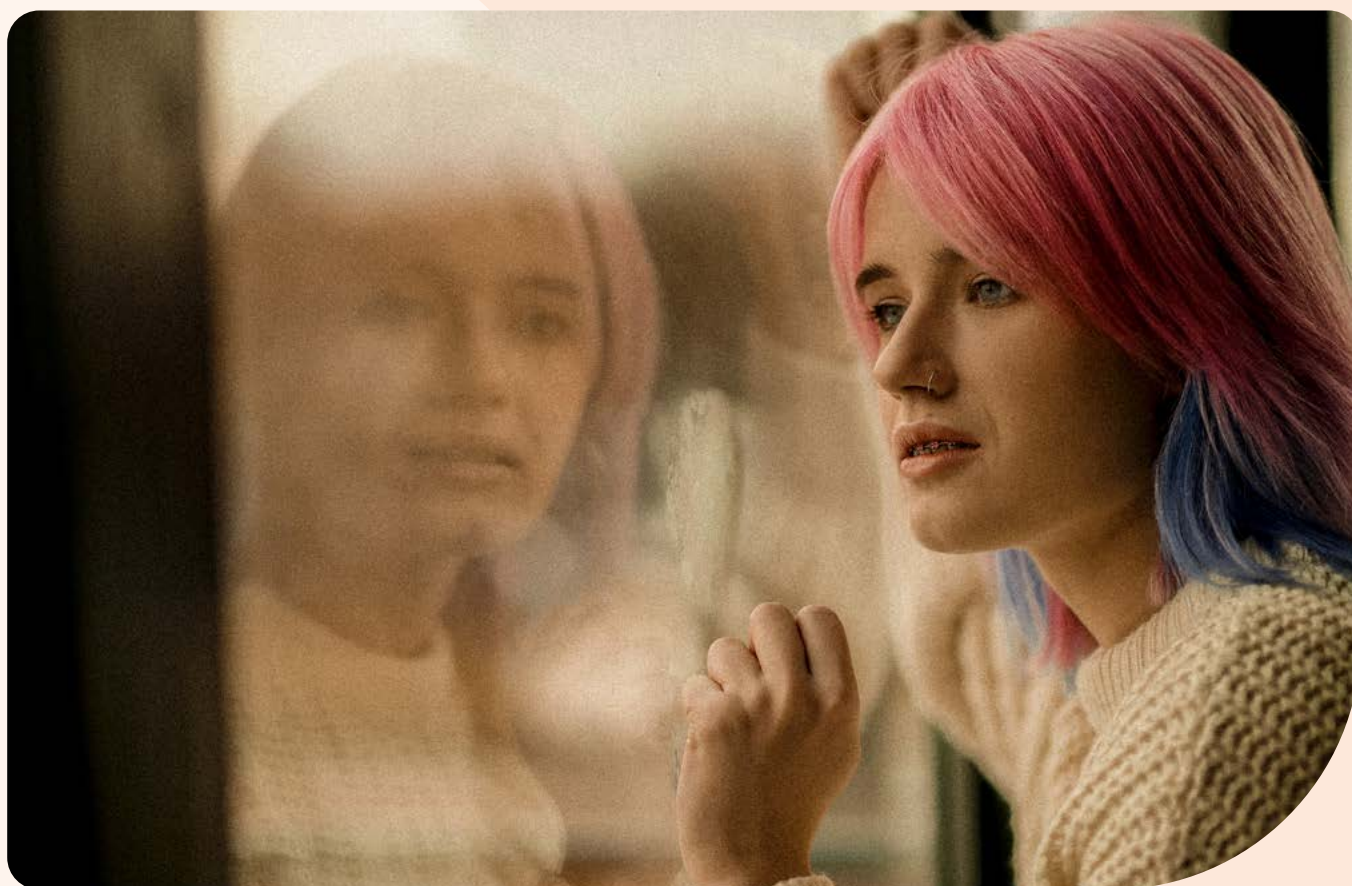
przeprowadzane przez osoby mające świadomość o neuro-różnorodności i atypowości. Ważne jest, aby komunikacja była jasna, bezpośrednia i pozbawiona dwuznaczności. Warto ustalić konkretne zasady i oczekiwania dotyczące interakcji sąsiedzkich.

Regularne, ale niezbyt częste spotkania sąsiedzkie mogą pomóc neuroatypowym w budowaniu relacji w komfortowym dla nich tempie. Ważne jest, aby te spotkania miały ustaloną strukturę i harmonogram. Podczas wydarzeń sąsiedzkich warto zapewnić ciche miejsca, gdzie neuroatypowi mogliby się wyciszyć, jeśli poczują się przytłoczeni bodźcami. Potrzeba także większego zrozumienia i akceptacji różnych stylów interakcji społecznych przez

społeczności lokalne. Ważne jest respektowanie potrzeby prywatności i indywidualnych granic neuroatypowych. Nie należy naciskać na interakcje, jeśli dana osoba nie czuje się na nie gotowa.

Dla wielu neuroatypowych komunikacja online może być łatwiejsza, co potwierdziło badanie. We wspólnotach i spółdzielniach należałoby zatem rozważyć stworzenie sąsiedzkiej grupy online lub forum, gdzie mogą oni uczestniczyć w życiu społeczności w sposób dla nich komfortowy.

Edukowanie społeczności lokalnej na temat neuro-różnorodności na pewno zwiększy zrozumienie i akceptację dla różnych sposobów funkcjonowania.



Rodzaje neuroatypowości.

Zaproszenie do dalszych analiz

Raport “Emocje na kwadracie” to odważna, ale także pilotażowa próba uchwycenia wpływu neuroróżnorodności na nasze domy i mieszkania. Ważną rolę odegrało światło rzucone na odpowiedzi neuroatypowych. Na przedstawione przez nas w raporcie postawy tej grupy składają się przede wszystkim te udzielane przez osoby z ADHD, w spektrum autyzmu czy też z zaburzeniami uczenia się. Każdy z tych rodzajów neuroatypowości ma swoją konkretną specyfikę. Przyjrzyjmy się ciekawym tendencjom dostrzegalnym w badaniu – mając na uwadze, że wymagają one dalszego pogłębienia w przyszłości.

Wyzwania metodologiczne i ilościowe w analizie

Badanie neuroatypowych, będące podstawą raportu, miało charakter pilotażowy. Ze względu na niewielką liczbę dostępnych na polskim rynku opracowań ilościowych, znaczna część założeń ankiety była realizowana bez oparcia o inne dostępne praktyki sondażowania w kwestii neuroróżnorodności.

Ponadto, ze względu na specyfikę grupy, liczebność zbadanych neuroatypowych była wyraźnie niższa, niż w przypadku ogółu badanych. Wyselekcjonowana próba pozwala w naszej ocenie na prezentację wyraźnych obserwacji dotyczących neuroatypowości ogółem. Jednak już analiza szczegółowych odpowiedzi pod kątem ADHD, spektrum autyzmu i zaburzeń uczenia się wymaga zaznaczenia, że każde z nich zasługuje na dedykowane sobie, pogłębione badanie związane z dobrom stanem mieszkaniowym.

Mając to wszystko na uwadze, w niniejszym rozdziale postanowiliśmy przyjrzeć się dostrzegalnym różnicom między odpowiedziami respondentów z różnymi rodzajami neuroatypowości. Dla zachowania możliwie wysokiej liczebności, w zakres podgrup zostały zaliczone zarówno osoby z danym typem neuroatypowości stwierdzonym przez specjalistę, jak też te podejrzewające ją na podstawie przedstawionych definicji. W związku z metodologicznymi konsekwencjami tego zabiegu, dane dotyczące tendencji i różnic odpowiedzi konkretnych typów neuroatypowości prezentujemy niemal wyłącznie w tej sekcji. W pozostałej części raportu występują one epizodycznie.



Każda z trzech form atypowości, które wybierali nasi badani, zasługuje w przyszłości na pogłębione, dedykowane sobie badanie związane z dobrom stanem mieszkaniowym.

W tym miejscu warto podkreślić, że w wielu obszarach objętych badaniem odpowiedzi wszystkich trzech grup okazywały się być do siebie stosunkowo mocno zbliżone. Wskazują one na konkretne,

istotne zbiorcze kierunki związane z komfortem mieszkania i dobrostanem w miejscach życia. Poniższe opracowanie ma na celu natomiast wykazanie obszarów, które różniły te grupy.

Definicje* rodzajów neuroatypowości przyjęte w badaniu

ADHD

Zaburzenie neurorozwojowe charakteryzujące się trudnościami z koncentracją i uwagą, nadmierną aktywnością i impulsywnością.

Spektrum autyzmu

Zróznicowany zakres zaburzeń neurorozwojowych, objawiających się trudnościami w komunikacji, interakcjach społecznych oraz ograniczonymi, powtarzalnymi wzorcami zachowań i zainteresowań a także nietypowym przetwarzaniem sensorycznym.

Zaburzenia uczenia się

Grupa zaburzeń neurorozwojowych, wpływających na zdolność przyswajania, przetwarzania lub wyrażania informacji, które mogą utrudniać codzienne życie. Nie są one związane z poziomem inteligencji. Mogą dotyczyć różnych aspektów jak: wyzwania z liczeniem, pisaniem lub obiema tymi kwestiami.

* Definicje opracowano na potrzeby raportu przy konsultacji z psychologką specjalizującą się w neuroatypowości.



Mieszkańcowie ADHD. Aktywność i trudne emocje

Osoby z ADHD w największym stopniu spośród wszystkich neuroatypowych były aktywne na rynku nieruchomości w ciągu 12 miesięcy od badania. Na wynajem, kupno lub sprzedaż domu/mieszkania zdecydowało się 43% z nich. Dla porównania, na podobny krok zdecydowało się 23% wszystkich respondentów. Odsetek osób wynajmujących wśród badanych z ADHD sięga 24% i jest wyższy od ogólnego o 8 punktów procentowych. Badani z tej grupy rzadziej od ogółu mieszkają "na swoim" - 54% z nich (o 13 p.p. mniej, niż w grupie ogólnej).

Ciekawie wypada analiza emocji odczuwanych wobec swoich domów i mieszkań. Badani z ADHD na tle innych wyróżniają się wyższymi odsetkami badanych, którzy wskazywali negatywne emocje związane z domem - obojętność i nudę (po 14%), niepokój (11%), strach (10%) czy smutek (9%). Nieco rzadziej od reszty wskazywali z kolei na przyjemność (49%). Mając to na uwadze należy pamiętać, że dużą przewagę nadal mają emocje pozytywne - podobnie, jak w reszcie populacji (wyniki w tym obszarze opisane zostały bardziej szczegółowo w raporcie "Mieszkanie na osi czasu").

49%

badanych z ADHD kojarzy swój dom lub mieszkanie z przyjemnością - to wynik o kilka punktów procentowych niższy niż w reszcie populacji.



Mieszkanie w spektrum. Potrzeba przestrzeni dla siebie

Kwestią łączącą osoby w spektrum autyzmu z tymi z ADHD jest większy nacisk kładziony na unikanie nieproszonych interakcji i możliwość odizolowania się. Obie grupy wyróżniają się odsetkiem zadowolonych z unikania nadmiernej liczby interakcji z sąsiadami. Jako ważny czynnik zadowolenia z okolicy wskazywała go blisko 1/3 neuro różnorodnych z obu tych grup (30% - dla porównania wśród osób z zaburzeniami uczenia się było to 23%). Osoby w spektrum autyzmu częściej od innych zwracają uwagę na możliwość odizolowania się od sąsiadów i domowników (38% określających ją jako ważną - wśród ogółu 32%).

Te wyniki potwierdza także fakt, że wyraźnie rzadziej od innych badanych są zadowoleni z intymności, jaką zapewnia im ich mieszkanie lub dom. Na ten czynnik wskazał mniej niż co trzeci

respondent z tej grupy, podczas gdy wśród ogółu była to ponad połowa.

Nasi respondenci w spektrum autyzmu częściej od innych zdecydowali się także na pracę zdalną lub hybrydową z domu - po te modele pracy sięgało 29% z nich. To wynik wyższy od odnotowanego wśród wszystkich badanych o aż 12 punktów procentowych.

Wśród badanych osób w spektrum autyzmu zauważyć można nieco wyższy odsetek osób dorosłych mieszkających z rodzicami (20%), niż w całej populacji (16%). Podobnie, jak inne grupy neuroatypowych, częściej od ogółu badanych żyją w wynajmowanych mieszkaniach (22%), a rzadziej - "na swoim" (53%).

Zaburzenia uczenia się kontra praca z domu

Choć badani z ADHD najczęściej wskazywali na negatywne emocje, to osoby z zaburzeniami uczenia się okazują się oceniać swój poziom szczęścia najniżej - choć różnice nie są bardzo znaczące.

W odróżnieniu do badanych z ADHD i w spektrum autyzmu, osoby z zaburzeniami uczenia się najrzadziej uznawały za istotne takie kwestie, jak natężenie i kolor oświetlenia czy też unikanie nieproszonych interakcji - co może wynikać z innego typu wyzwań, z którymi muszą się mierzyć ze względu na swój rodzaj neuroatypowości.

Osoby z zaburzeniami uczenia się wyróżniają się na tle innych największymi trudnościami przy

zorganizowaniu sobie miejsca pracy podczas wykonywania jej z domu. Problemów z tym tematem nie ma 63% respondentów - dla porównania, w grupie ogólnej jest to 77%. Najczęściej ze wszystkich zwracali także uwagę na narażenie na "rozpraszcze" - czekające obowiązki domowe czy bodźce.

Te i inne kwestie przekładają się na ich niższy poziom zadowolenia z pracy zdalnej, niż w przypadku innych neuroatypowych. Na 10-stopniowej skali radość z możliwości wykonywania pracy z domu ocenili na 7,8, warunki do jej wykonywania - na 7,8 oraz radzenie sobie z nadmiernymi bodźcami na 7,3. W każdej z tych kwestii to wyniki zauważalnie niższe od ogółu.

4 na 10

badanych w spektrum autyzmu uważa możliwość odizolowania się od sąsiadów i domowników jako ważny element dobrostanu w domu lub mieszkaniu.

Samoświadomość i bezpieczeństwo

W ramach uzupełnienia do danych prezentowanych wcześniej w raporcie warto zauważyć, że neuroatypowi wykazali się wyższym poziomem samoświadomości co do wpływu na otoczenie, niż reszta badanych. Udział respondentów, którzy uznają swoje zachowania za uciążliwe dla sąsiadów, jest wśród nich dwu- lub nawet trzykrotnie

wyższy niż wśród pozostałych badanych. W efekcie nieco częściej starają się brać pod uwagę komfort sąsiadów (dotyczy to zwłaszcza osób z ADHD i w spektrum autyzmu). Jednak, co zaskakujące, nie idzie to w parze z większą czułością na komfort domowników.

UDZIAŁ BADANYCH ZGADZAJĄCYCH SIĘ ZE ZDANIAMI

	Neurotypowi	ADHD	Spektrum autyzmu	Zaburzenia uczenia się
Moje zachowania w domu/mieszkanie mogą być uciążliwe dla sąsiadów.	10%	31%	26%	26%
W domu/mieszkanie dbam o komfort współdomowników.	71%	66%	65%	65%
W domu/mieszkanie staram się brać pod uwagę komfort sąsiadów.	53%	58%	57%	49%

Ponadto wśród badanych ze wszystkimi trzema wskazanymi rodzajami neuroatypowości wyróżnia się dość duża grupa osób ceniących sobie wysoko bezpieczeństwo. Odsetek osób, które wskazywały je jako ważny czynnik dobrostanu domowego, był

wyraźnie wyższy niż w reszcie populacji - blisko dwukrotnie wyższy jest udział uzależniających szczęście od ochrony w budynku, drzwi antywłamaniowych w domu, a trzykrotnie wyższy - oczekujących rolet antywłamaniowych.

UDZIAŁ BADANYCH UWAŻAJĄCYCH DANE ASPEKTY BEZPIECZEŃSTWA ZA KLUCZOWE CZYNNIKI DOMOWEGO DOBROSTANU

	Ogół	ADHD	Spektrum autyzmu	Zaburzenia uczenia się
Ochrona w budynku	7%	16%	15%	15%
Drzwi antywłamaniowe w domu	6%	13%	15%	14%
Rolety antywłamaniowe	3%	11%	10%	8%

CHAOTYCZNA I GŁOŚNA RZECZYWISTOŚĆ TO DLA NEUROATYPOWYCH WYZWANIE

KOMENTARZ EKSPERTA



Jan Gawroński

Społeczny Zastępca Rzeczniczki Praw Dziecka,
samorzecznik Fundacja Autism Team

Cieszę się, że raport „Emocje na kwadracie” się ukazał i jest bodźcem do dyskusji publicznej w temacie dobrostanu osób neuroatypowych, szczególnie narażonych na wykluczenie w wielu obszarach życia.

Wykluczenie społeczne, przemoc systemowa, zarówno w przestrzeni edukacyjnej jak i socjalnobytowej, to temat, który szczególnie leży mi na sercu. Młodzież neuroatypowa jest zbyt często ofiarą działań dyskryminujących ze względu na specyfikę funkcjonowania,

brak realizacji dostosowań edukacyjnych i indywidualizacji w procesach kształcenia, brak oddziaływań terapeutycznych uszytych na miarę, czy pułapki aktywizacji zawodowej.

To wszystko powoduje, że jesteśmy wykluczeni ze społeczeństwa, bez narzędzi, które pomogłyby nam realizować prawo do całego życia.

Osobiście, zapętłony w sprincie terapeutycznym, sam przeżyłem istotne kwestie własnych potrzeb. Wielu moich przyjaciół nie miało szansy przekonać się, że mogą w pełni uczestniczyć w życiu społecznym i korzystać z licznych praw i wolności. Wielu z nas nie potrafi rozpoznać swoich podstawowych potrzeb ani zwerbalizować, co lubi czy co jest dla nas ważne.

Warto powiedzieć głośno, że zbyt często podstawowe dobra i usługi są niedostępne



dla osób rozwijających się w spektrum autyzmu. Sztucznie wypracowane normy i zasady nie pozwalają na odkrywanie potencjału młodych neuroatypowych ludzi, pokazywanie ich mocnych stron. Dotychczasowe inicjatywy podejmowane w obszarze działań na rzecz pełnej integracji, inkluzji, osób w spektrum autyzmu i innymi neurotrudnościami często nie przynosiły pożądanego skutku. Było tak ze względu na fakt, iż w działaniach tych nie wzięto pod uwagę głosu samych zainteresowanych, tak zwanego samorzecznictwa w trybie podejmowanych działań mających na celu poprawę jakości życia.

Osób w spektrum autyzmu nie włączono w proces projektowania i opracowywania rozwiązań. Nie badano ich potrzeb, nie pytano o zdanie.

Nie stworzono możliwości samostanowienia na miarę możliwości osób z neurotrudnościami. Umożliwienie samostanowienia, nauka działania we własnym imieniu i na miarę własnych możliwości oddaje osobom w spektrum autyzmu podmiotowość i decyzywność, jednocześnie pozwala wypracować rozwiązania odpowiadające im realnym, bieżącym ich potrzebom, a co za tym idzie zwiększa trafność



i adekwatność wypracowanych rozwiązań.

Tym bardziej cieszy mnie fakt, że stworzona została przestrzeń i możliwość mówienia o komforcie sensorycznym w przestrzeni mieszkaniowej.

Mamy możliwość powiedzenia głośno, że chaotyczna i głośna rzeczywistość dla nas, osób neuroatypowych, to wielkie wyzwanie.

49% badanych osób z ADHD kojarzy swój dom lub mieszkanie z przyjemnością i to jest radość wielka, ponieważ jest to informacja, iż połowa osób neuroatypowych znajduje komfortowo sensorycznie schronienie we własnym domu.

4 na 10 osób rozwijających się w spektrum autyzmu uważa możliwość odizolowania się od sąsiadów i domowników

za fundament dobrostanu w przestrzeni domowej.

Nie bójmy się tego mówić, potrzebujemy ciszy, przestrzeni, aby wyregulować emocje. Sam jestem osobą potrzebującą samoregulacji, potrzebuję побыć sam ze sobą, by poukładać myśli i zsynchronizować zmysły.

Moją uwagę zwraca wyższy odsetek osób dorosłych w spektrum autyzmu mieszkający z rodzicami (prawie 20%) – wyższy niż w przypadku całej populacji. W mojej ocenie wynika to m.in. z niewydolnego systemu wsparcia w zakresie mieszkalnictwa. Warto wskazać, iż osoby neuroatypowe bardzo często spełniają oczekiwania społeczne sąsiadów kosztem własnego komfortu.

Na prośbę autora zachowana została oryginalna pisownia.

Pod jednym dachem. Domownicy neuroatypowych

Dla neuroatypowych interakcje w miejscu zamieszkania bywają dużym wyzwaniem. Wiele z tych trudności dotyczy także ich domowników. Funkcjonowanie pod jednym dachem z osobami z ADHD, w spektrum autyzmu czy zaburzeniami uczenia się wymaga odpowiedniego wycucia, empatii, a także dostosowania swoich zachowań i rutyn. Jak rodzice, partnerzy czy współlokatorzy neuroatypowych odnajdują mieszkaniowy dobrostan?

Życie z neuroatypowymi wiąże się z koniecznością wprowadzenia do domowej rutyny różnych zasad - w zależności od wyzwań, z którymi mierzą się nasi domownicy. Może się ono wiązać np. z wprowadzaniem jasnych struktur dnia, tworzeniem miejsc do wyciszenia czy koniecznością szczególnej wrażliwości na generowanie hałasu. Jednocześnie, bycie domownikiem

neuroatypowych może także przynosić wiele satysfakcji, ucząc cierpliwości, tolerancji i głębszego zrozumienia ludzkiej różnorodności. Jak ta grupa radzi sobie z domowym dobrostanem? Czy neuroatypowość domowników odbija się na dobrostanie lub odczuciach wobec domu mieszkających z nimi osób?



Życie pod jednym dachem z neuroatypowymi może wiązać się z wieloma wyzwaniami w organizacji przestrzeni, ale także przynosić wzbogacające doświadczenia do naszej codzienności.

Kto mieszka z neuroatypowymi

Jako domowników neuroatypowych zaklasyfikowaliśmy osoby, które mieszkają z osobami zdiagnozowanymi przez specjalistę w kierunku ADHD, spektrum autyzmu czy zaburzeń uczenia się. Należy podkreślić, że próby dla tej podgrupy nie można traktować jako reprezentatywnej, a jej struktura może rzutować na uzyskane wyniki. Zdecydowaliśmy jednak, że przy wskazanym zastrzeżeniu - warto przedstawić perspektywę tej grupy respondentów.

W analizowanej przez nas grupie aż 34% badanych same jest neuroatypowe - co stanowi trzykrotnie większy odsetek niż w całej próbie badawczej (11%). Co ciekawe, w próbie domowników neuroatypowych występuje duża nadreprezentacja kobiet (61% - w całej próbie badawczej - 52%), mogąca wynikać z wciąż częstego występowania sfeminizowanych gospodarstw domowych (po rozstaniu z ojcem dziecka) - czy to samotnych matek, czy też takich mieszkających np. z dorosłym rodzicem i dzieckiem. Wysoka jest także reprezentacja osób mieszkających z niepełnoletnimi dziećmi (45%, w całej próbie badawczej - 27%). Natomiast warto zaznaczyć, że pod kątem średnich zarobków na gospodarstwo domowe czy też wielkości miejscowości nie odnotowaliśmy znaczących różnic.

Interesującą tendencję można zauważyć, analizując wiek badanych deklarujących mieszkanie z neuroatypowymi. W porównaniu do wszystkich respondentów, wśród nich jest wyraźnie większa reprezentacja Polaków przed 56. rokiem życia. Stanowią oni 80% domowników neuroatypowych (w całej próbie - 63%). Nadreprezentacja osób młodszych może wynikać z dwóch czynników. Pierwszym jest obecność wśród badanych dużego odsetka osób mieszkających z dziećmi z neuroatypowością. Drugą przyczyną może być natomiast rosnąca świadomość zjawiska neuroatypowości w młodszych grupach Polaków oraz rzadsze traktowanie jej jako tabu. Młodszy respondenci są więc częściej świadomi, że żyją z osobami z ADHD, w spektrum autyzmu czy z zaburzeniami uczenia się. Powszechne diagnozowanie neuroatypowości dotyczy dziś przede wszystkim ludzi urodzonych po 2000 roku. Jednak dzięki rosnącej w ten sposób świadomości w kierunku ADHD, spektrum autyzmu czy zaburzeń uczenia się, częściej zaczęli się diagnozować także rodzice.



Szczęśliwi (prawie) jak inni

Życie z neuroatypowymi może stanowić wyzwanie dla ich domowników - szczególnie gdy neuroatypowość wiąże się także np. z niepełnosprawnością intelektualną.

Konieczność uważności na bodźce, potrzeba opieki, specyficzna aranżacja przestrzeni, braki lokalowe - wszystko to może wpływać na poczucie szczęścia czy przemęczenie.

Jednak wyniki badania Otodom zdają się wskazywać, że - mimo tych wyzwań - domownicy neuroatypowych na poziomie ogólnej oceny swojego szczęścia, plasują je na poziomie zbliżonym do reszty populacji. Pod względem ogólnej oceny swojego dobrostanu oceniają go na 6,8 w dziesięciostopniowej skali - co jest wynikiem niższym o zaledwie 0,1 pkt. od ogółu. Nieco większa różnica dotyczy posiadanej pracy - ocena 6 na 10 jest niższa od ogółu populacji o 0,3 pkt. Bardzo znacząca nie jest także ocena poziomu zadowolenia z mieszkania/domu czy też okolicy zamieszkania - sięgając w obu przypadkach 7,7 w 10-stopniowej skali.

Nieco większe różnice ujawniają się w kontekście uczuć, z którymi badani domownicy neuroatypowych kojarzą swoje domy. Podobnie jak badani ze wszystkich grup, najczęściej wiążą z nimi pozytywne uczucia, takie jak relaks (57%), przyjemność (54%), radość (42%), przynależność (32%) czy miłość (31%). Z drugiej jednak strony częściej od ogółu artykułują wyraźne negatywne emocje takie jak obojętność i nuda (po 12%), niechęć i smutek (po 9%) czy strach (7%). Te wyniki dobrze obrazują niejednoznaczną, zróżnicowaną naturę życia z neuroatypowymi w czterech ścianach.

Domownicy neuroatypowych: zadowolenie z życia i miejsc zamieszkania (skala 1-10)

6,8

współczynnik szczęścia domowników neuroatypowych - o 0,1 pkt. poniżej średniej.

6,0

współczynnik szczęścia pod kątem posiadanej pracy - o 0,3 pkt. poniżej średniej.

7,7

średni poziom ich zadowolenia z okolicy zamieszkania - o 0,3 pkt. niższy od średniej.

7,7

to średni poziom ich zadowolenia z domu/mieszkania - o 0,1 pkt. niższy od średniej.



Bardziej wrażliwi na otoczenie

Jednocześnie wyniki badań wskazują, jak życie z neuroatypowymi zmienia priorytety związane z przestrzenią mieszkalną oraz wrażliwość na jej poszczególne aspekty. Zdaje się także łączyć z większą wrażliwością na bodźce - wykształconą w toku życia z osobami o szczególnych potrzebach w tym zakresie. Domownicy neuroatypowych faktycznie okazują się wyróżniać na tle reszty populacji pod względem skłonności do ogólnego przebodźcowania - odczuwa ją 50% z nich. Jeszcze większy odsetek (62%) sygnalizuje odczuwanie zmęczenia hałasem generowanym przez współdomowników. W obu przypadkach to wyniki bliskie do neuroatypowych, a znacznie wyższe niż w reszcie populacji.

Zapytani o kwestie, na które zwracają uwagę w miejscu zamieszkania, domownicy osób neuroatypowych wykazują się dużą uwagą skierowaną na tworzenie miejsca umożliwiającego wyciszenie, ale także gwarantującego odpowiednie strefy. Badani z tej grupy zwracają konsekwentnie większą uwagę, niż ogół na przyjemne kolory wnętrz (45%), przyjemny zapach we wnętrzu (42%) odpowiednie wytłumienie dźwięków z zewnątrz (33%), występowanie przestrzeni do spotkań towarzyskich (31%) czy miejsce do wykonywania pracy z domu (28%).

62%

z tej grupy deklaruje, że odczuwają w mieszkaniu lub domu zmęczenie hałasem współdomowników. Dla ogółu badanych ten odsetek wynosił 38%.

50%

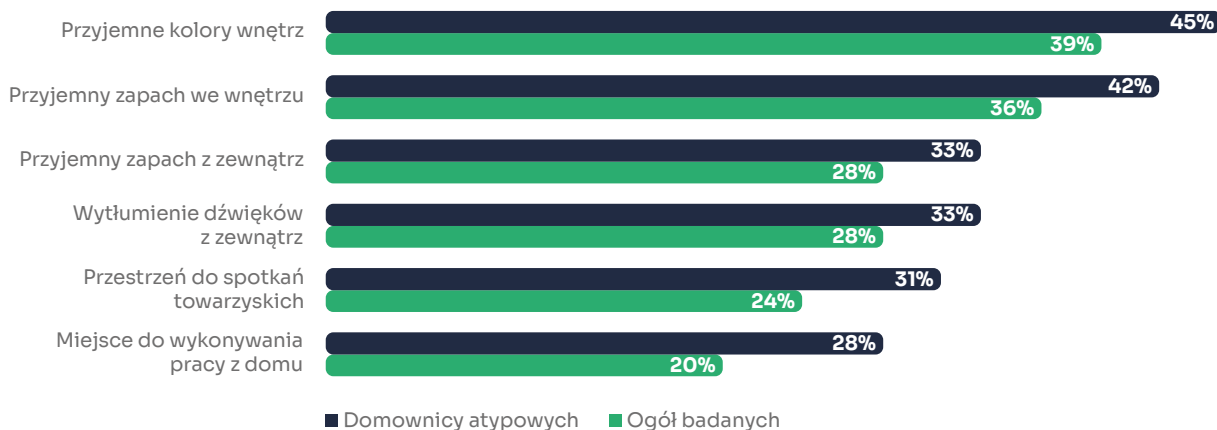
badanych domowników neuroatypowych deklaruje, że odczuwają ogólne przebodźcowanie w miejscu zamieszkania. Wśród ogółu badanych była to tylko nieco ponad 1/3 (34%).



Ta większa wrażliwość na istotność tych kwestii może wynikać w części z codziennego wsparcia dla neuroatypowych, którego udzielają domownicy. Często są oni bardzo świadomi, co jest

istotne do stworzenia przestrzeni sprzyjającej harmonijnemu wspólnemu mieszkaniu, zwłaszcza jeśli chodzi o niepełnoletnich neuroatypowych domowników.

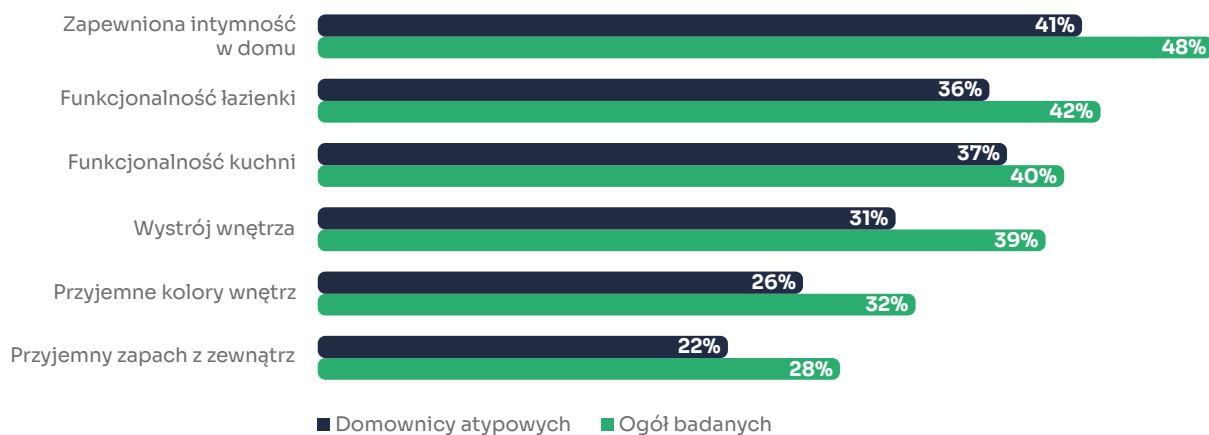
KWESTIE ISTOTNE W MIEJSCU ZAMIESZKANIA. NAJWIĘKSZE WYRÓŻNIKI DOMOWNIKÓW NEUROATYPOWYCH



Wskazana świadomość może jednak sprawiać, że domownicy neuroatypowych okazują się także mniej zadowoleni z różnych aspektów domu, które mogą być ważne pod kątem odbioru bodźców. Badania sugerują, że w wielu tego typu aspektach

są oni mniej zadowoleni ze swoich domów i mieszkań od reszty populacji. Dotyczy to choćby przyjemnych kolorów wewnątrz, zapachów, intymności zapewnianej przez dom czy mieszkanie, a także funkcjonalności kluczowych pomieszczeń.

POZIOM ZADOWOLENIA Z POSZCZEGÓLNYCH ASPEKTÓW MIESZKANIA. DOMOWNICY NEUROATYPOWYCH NA TLE OGÓŁU



Bardziej empatyczni i relacyjni

Badanie Otodom zdaje się wskazywać, że życie z osobami z neuroatypowością jest często dobrą lekcją wrażliwości na potrzeby innych osób, a także może - mimo trudności - wzmacniać działania nakierowane na relacje ze współdomownikami.

Wyniki badania sugerują, że pod tym względem wykazują się oni wyższymi wynikami, niż reszta badanych. Dla przykładu, 78% domowników neuroatypowych deklaruje, że dbają o komfort mieszkających z nimi osób (w ogóle populacji - 71%). Ponadto 8 na 10 z nich pozytywnie zapatruje się na przyszłość swoich relacji z rodziną w domu (wynik wyższy o 3 p.p. od ogółu).

78%

domowników neuroatypowych twierdzi, że przykładają dużą wagę do komfortu współdomowników.

80%

tej grupy pozytywnie ocenia przyszłość swoich relacji ze współdomownikami.



NEUROATYPOWOŚĆ W DOMU. WYZWANIA I POTRZEBY



Marta Cieśla

Psycholożka i psychoterapeutka
Akademia Różnorodności

Osoby neuroatypowe często trzymają się z innymi neuroatypowymi zarówno w rodzinach, jak i w budowaniu przyjaźni czy związków. Nic dziwnego, że neuroatypowych wśród mieszkających z neuroatypowymi jest znacznie więcej niż w ogólnej populacji. Mieszkanie z osobą neuroatypową wiąże się jednak ze znacznymi wyzwaniami. Szczególnie dotyczy to dzieci, za których dostosowanie otoczenia odpowiadają dorośli, podczas gdy same dzieci nie mają kontroli nad swoimi objawami. Inaczej wygląda to w grupie dorosłych, jednak warto mieć na uwadze, że mimo chęci dostosowania i kompromisów nadal doświadczają świata w intensywniejszy sposób. Co ciekawe wspólne mieszkanie może budzić więcej potencjalnych trudności i obszarów do spięć. Jednak, jak wskazuje raport Otodom, rozwiązywanie tych problemów i wspólne radzenie sobie z nimi może paradoksalnie pozytywnie wpływać na jakość relacji i wspólne patrzenie w przyszłość.

Codziennosc w "neuroatypowych" domach

W "neuroatypowych" domach często jest więcej... emocji (zarówno przyjemnych jak i tych trudnych), więcej dźwięków, przedmiotów, interakcji czy potrzeb (w tym np. dotyku).

Nic dziwnego, że wielu mieszkających z neuroatypowymi deklaruje ogólne przebodźcowanie doświadczane w miejscu zamieszkania.

Takie przytłoczenie może wpływać na doświadczane emocje jak niechęć czy smutek. Szczególnie zmęczenie hałasem może dać się we znaki. Jest to zrozumiałe, ponieważ wielu neuroatypowych wydaje dźwięki, mruczy, śpiewa, mówi znacznie częściej w porównaniu do osób o typowym układzie nerwowym. Przy słabo wytłumionym

pomieszczeniu może być to bardzo uciążliwe. Podobnie z dotykem, którego wielu neuroatypowych (szczególnie dzieci) potrzebuje do regulacji emocji i wzbudzenia.

Struktura przestrzeni ma znaczenie

W takim kontekście przestrzeń do odpoczynku i regeneracji stoi wysoko w hierarchii potrzeb, podobnie jak możliwość wydzielenia stref, które nadadzą strukturę i ułatwią codzienne funkcjonowanie wszystkim domownikom, zmniejszając poziom chaosu i dezorganizacji. Tam, gdzie brakuje funkcjonalności, jest większe prawdopodobieństwo wchodzenia sobie w drogę czy utrudniania wykonywania czynności. Dlatego zapewnienie funkcjonalności wspólnych przestrzeni ma niebagatelne znaczenie w zmniejszaniu codziennych tarć i konfliktów w domach.

Spoleczny osąd i intymność

Zarówno domownicy, jak i osoby neuroatypowe często



są wystawieni na społeczny osąd. Ich niecodzienne zachowania i rytuały, nieprzystosowane czy odbierane jako dziwne, mogą przyciągać nieprzychylnie uwagi i komentarze. W tym kontekście zapewnienie intymności w domu staje się nie tylko przywilejem, ale i koniecznością.

Komunikacja i współpraca w domu

Warto pamiętać, że inne wymagania i ustalenia będą obowiązywać w relacjach z dorosłymi domownikami, a inne z dziećmi. Partnerstwo to nie rodzicielstwo, a rodzicielstwo to nie partnerstwo. Jednak w obu przypadkach jasne komunikowanie się zmienia wszystko. Dokładne wypowiadanie potrzeb oraz

konkretnych zadań, zapisywanie ich i umieszczanie w widocznym miejscu będzie przydatne niezależnie od wieku. Krótkie, konkretne wytyczne będą lepsze od długich i pozornie oczywistych.

Rozwiązaniem nie jest przejęcie przez jedną osobę wszystkich obowiązków domowych. Często wręcz przeciwnie, pomimo pozornego zmniejszenia częstotliwości konfliktów, poczucie przytłoczenia i niesprawiedliwości będzie działało jak bomba z opóźnionym zapłonem. Dlatego lepiej kierować się zasadą „sprawiedliwie nie znaczy po równo, ale każdemu według potrzeb”. Rozdzielanie odpowiedzialności według możliwości i zdolności jest dobrym sposobem na utrzymanie domowej harmonii.

Klucz do harmonii: regeneracja i wsparcie

Wszyscy domownicy są równie ważni, jednak zaspokojenie potrzeb jednej osoby może czasami utrudniać odpowiedź na potrzeby innej. Dlatego niezbędne jest żonglowanie aktywnościami i sposobami zaspokajania potrzeb, aby zachować równowagę w rodzinie. Jasna komunikacja, stawianie granic i zarządzanie zasobami odgrywają kluczową rolę w tym procesie. Aby osiągnąć harmonię, potrzebne są dwie rzeczy: możliwość regeneracji i odpoczynku oraz wspierający bliscy, którzy będą w stanie nie tylko zrozumieć, ale też udzielać praktycznego wsparcia na różne sposoby.

PROCES, KTÓRY WYMAGA WRAŻLIWOŚCI



Ewa Tęczak
Otodom

Wspieranie osób z ADHD, w spektrum autyzmu czy z zaburzeniami uczenia się (dysleksja, dysortografia, dyskalkulia) w poszukiwaniu mieszkania oraz procesie zakupu na rynku nieruchomości wymaga zrozumienia ich specyficznych potrzeb i wyzwań. Kluczowe jest, aby proces ten był jak najbardziej przejrzysty, zorganizowany i dostosowany do indywidualnych wymagań każdej osoby. Paradoksalnie nie będzie on istotnie odbiegał od tego, z czym mamy do czynienia w przypadku osób neurotypowych. Będzie wymagał raczej większej uważności i wrażliwości na poszczególnych etapach.

1. Zrozumienie potrzeb i preferencji

Pierwszym krokiem niezależnie od tego z jakim klientem mamy do czynienia jest dokładne zrozumienie potrzeb i preferencji osoby poszukującej mieszkania. Osoby z ADHD mogą potrzebować przestrzeni, która minimalizuje rozpraszacze i wspiera organizację, podczas gdy osoby w spektrum

autyzmu mogą wymagać środowiska, które jest bezpieczne i dostosowane do ich wrażliwości sensorycznych.

2. Wsparcie w poszukiwaniach

Osoby z ADHD i w spektrum autyzmu mogą potrzebować dodatkowego wsparcia w poszukiwaniach. Może to obejmować pomoc w przeglądaniu ofert, organizowaniu wizyt w mieszkaniach oraz analizowaniu zalet i wad poszczególnych opcji. Nieocenioną pomocą może być możliwość skorzystania z usług agenta nieruchomości lub handlowca, który ma doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnościami lub neuroatypowymi i może dostosować swoje podejście do ich potrzeb.

3. Organizacja procesu i dostosowanie komunikacji

Dla osób z ADHD kluczowe jest, aby proces poszukiwania i zakupu był dobrze zorganizowany. Tworzenie

list kontrolnych, harmonogramów i planów działania może pomóc w utrzymaniu porządku i minimalizacji stresu. Warto również zapewnić regularne aktualizacje i przypomnienia, aby utrzymać proces na właściwym torze.

Osoby z zaburzeniami uczenia się mogą potrzebować dodatkowego wsparcia w zrozumieniu i przetwarzaniu informacji związanych z procesem zakupu.

Mogą potrzebować dodatkowych narzędzi, takich jak wizualizacje, diagramy, uproszczone instrukcje czy streszczenia dokumentów. Kluczowe również jest wsparcie doświadczonych doradców finansowych. Dla osób w spektrum autyzmu ważne jest, aby unikać nadmiaru informacji i skomplikowanych branżowych terminów.



Warto również zapewnić możliwość zadawania pytań i wyjaśniania wszelkich wątpliwości

Komunikacja powinna być jasna i zwięzła. A wszystkie te elementy powinny być uwzględniane na każdym etapie procesu poszukiwania i zakupu.

4. Otwartość na potrzebę zmian

Na etapie wyboru docelowego mieszkania, warto zastanowić się również nad tym czy daje ono możliwość dalszego dostosowywania do potrzeb osoby z ADHD lub w spektrum autyzmu. Może to obejmować zmiany w oświetleniu, dźwiękoszczelność, organizację przestrzeni oraz inne modyfikacje, które mogą poprawić komfort i funkcjonalność mieszkania. Nieocenionym wsparciem na etapie przeprowadzki i urządzania może być

również sprzyjające otoczenie, dlatego o ile to możliwe warto również rozpoznać sąsiedztwo i dowiedzieć się możliwie dużo na temat panujących w danym środowisku zwyczajów i relacji.

5. Wsparcie emocjonalne

Proces poszukiwania i zakupu mieszkania jest stresujący dla większości nabywców. W przypadku osób neuroatypowych stres ten może być potęgowany również przez świadomość własnych ograniczeń. Ważne jest, aby zapewnić wsparcie emocjonalne, które może obejmować regularne rozmowy, większą dostępność opiekuna klienta / handlowca, większą ilość czasu na przejście przez poszczególne etapy. Warto również uwzględnić przerwy i czas na relaks, aby zminimalizować stres i przeciążenie.

6. Edukacja i świadomość

Edukacja i świadomość na temat specyficznych potrzeb neuroatypowych są kluczowe. Jeśli weźmiemy pod uwagę fakt, że niemal 1/5 populacji (wg. różnych szacunków) jest neuroatypowa, to szansa na to, że w procesie obsługi klienta zetkniemy się z takimi potrzebami jest bardzo wysoka, czy wręcz pewna. Warto, aby agenci nieruchomości, deweloperzy, doradcy finansowi i inni profesjonalści z branży nieruchomości uwzględniali w programie szkoleń i rozwoju zawodowego pogłębianie wiedzy również z tego obszaru. Spodziewać się można bowiem, że umiejętność dostosowania usług czy firmowych procesów do indywidualnych wymagań również tej grupy klientów w oparciu o rzetelną wiedzę stanie się wkrótce istotną przewagą konkurencyjną.



Niezdiagnoszowani neuroatypowi. Jak podjąć pierwsze kroki

W większości raportu koncentrowaliśmy się na odpowiedziach udzielanych przez osoby ze stwierdzoną neuroatypowością i porównywaliśmy je z pozostałymi. Jednak obraz, który prezentujemy, byłby niepełny bez przyjrzenia się tym, którzy wprowadzili nie otrzymali diagnozy, ale podejrzewają u siebie neuroatypowość.

W konsultacji z psychologami specjalizującymi się w pracy z neuroatypowymi, w ankiecie przedstawiliśmy respondentom badania Otodom krótkie definicje różnych rodzajów neuroatypowości.

Prezentujemy je w całości w rozdziale “Metodologia badania ilościowego”.

Jako osoby neuroatypowe z posiadaną diagnozą określiło się 339 badanych (13%). Jednak kolejna istotna część badanych – bo aż 18% – na podstawie przedstawionych przez nas definicji stwierdziła, że podejrzewa u siebie jakiś rodzaj neuroatypowości (pomimo braku diagnozy).

Analiza odpowiedzi udzielonych przez badanych z tej grupy pozwoliła dostrzec, że w wielu aspektach ich odpowiedzi są bardzo zbliżone do odpowiedzi osób ze stwierdzoną neuroatypowością. Może to wskazywać, że trafnie identyfikują u siebie objawy i warto, by podjęli próbę diagnozy z ekspertem.

Wzrost liczby diagnoz różnych form neuroatypowości

W ciągu ostatnich trzech dekad nastąpiły stały i znaczny wzrost częstości diagnozowania autyzmu w Europie, Ameryce Północnej i Oceanii - pokazał opublikowany w 2021 roku przegląd 75 badań statystycznych.

Podobnie w przypadku ADHD - na przykład, badania w Wielkiej Brytanii wykazały, że liczba diagnoz ADHD i recept na leki na ADHD wzrosła znacząco od 2000 roku. W latach 2000-2018 diagnozy ADHD wśród chłopców w wieku 10-16 lat wzrosły z 1,4% do 3,5%, a przepisywanie leków z 0,6% do 2,4%. Największy względny wzrost odnotowano jednak wśród dorosłych, gdzie liczba diagnoz wzrosła dwudziestokrotnie, a liczba recept niemal pięćdziesięciokrotnie w grupie mężczyzn w wieku 18-29 lat.

Wzrost ten może być częściowo przypisany zwiększonej świadomości społecznej na temat neuroatypowości, a także lepszemu dostępowi do narzędzi diagnostycznych i usług medycznych. Co ciekawe jednak, liczba diagnoz zależy w dużym stopniu od kraju. W przypadku diagnoz dotyczących dzieci i młodzieży, Polska znajduje się wśród krajów z najniższym poziomem rozpowszechnienia ADHD.

Dlatego tak kluczowa jest uważność na własne trudności i symptomy mogące świadczyć o neuroatypowości - a w razie potrzeby konsultacja ze specjalistą.

Źródło: N. Anorson, I. Male, W. Farr, A. Memon, Prevalence of autism in Europe, North America and Oceania, 2000-2020: A systematic review, European Journal of Public Health, załącznik do nr 31, 2021. <https://www.nihr.ac.uk/news/significant-rise-in-adhd-diagnoses-in-the-uk/33968> (dostęp: 14 sierpnia 2024)



Nie autodiagnoza - lecz uważna obserwacja

Jeśli przyjąć, że podejrzenia badanych byłyby trafne oznaczałoby to, że jakiś rodzaj neuroatypowości może być udziałem nawet niemal 1/3 (31%) badanych przez Otodom. Przyjęcie takiego założenia prowadzi do kilku istotnych wniosków.

Po pierwsze - ponownie potwierdza się, że przebodźcowanie i wyzwania związane z nim

towarzyszą bardzo znaczącemu odsetkowi mieszkańców Polski. Po drugie - wiedza o neuroatypowości stopniowo rośnie, czemu sprzyja np. pobudzona w ostatnich latach dyskusja o ADHD i rosnąca liczba diagnoz w tym obszarze. To z kolei może podnosić czujność na symptomy mogące świadczyć o neuroatypowości i zachęca do obserwacji własnych trudności i potrzeb.

Niezdiagnozowani na skali szczęścia

Z badania wynika, że osoby podejrzewające u siebie jakiś rodzaj neuroatypowości (bez diagnozy specjalisty) są mniej szczęśliwe od zdiagnozowanych neuroatypowych. Deklarowany przez nie poziom szczęścia wynosi 6,6 na skali od 1 do 10

(wobec 6,9 w przypadku ogółu badanych i takiego samego wyniku osób zdiagnozowanych). Jeszcze większą różnicę widać w kontekście życia zawodowego (5,8 wobec 7,1 dla ogółu i 6,7 dla zdiagnozowanych).

DEKLAROWANE POCZUCIE SZCZĘŚCIA WŚRÓD BADANYCH. SKALA 1-10

	Ogół	Neuroatypowi	Podejrzewający, niezdiagnozowani
Całe życie	6,9	6,9	6,6
Jedynie praca	6,2	6,2	5,8
Jedynie życie osobiste	7,1	6,7	6,8



Osoby podejrzewające u siebie objawy np. ADHD czy spektrum autyzmu powinny skorzystać z pomocy specjalisty, nie ograniczając się jedynie do podejrzeń i autodiagnozy, która w czasach przebodźcowania i wysokiego poziomu codziennego stresu może być myląca.



Podobne wyzwania

Jak zaznaczyliśmy, w całym badaniu obserwujemy tendencję, zgodnie z którą osoby podejrzewające u siebie jakiś rodzaj neuroatypowości, udzielają odpowiedzi dość zbliżonych do tych, którzy posiadają diagnozę. Przykładowo, przedstawiciele

obu tych grup mierzą się z dużymi trudnościami związanymi z pracą zdalną i wyraźnie rzadziej od reszty respondentów są zadowoleni z warunków do wykonywania pracy z domu. Częściej mierzą się także z nadmiernymi bodźcami.

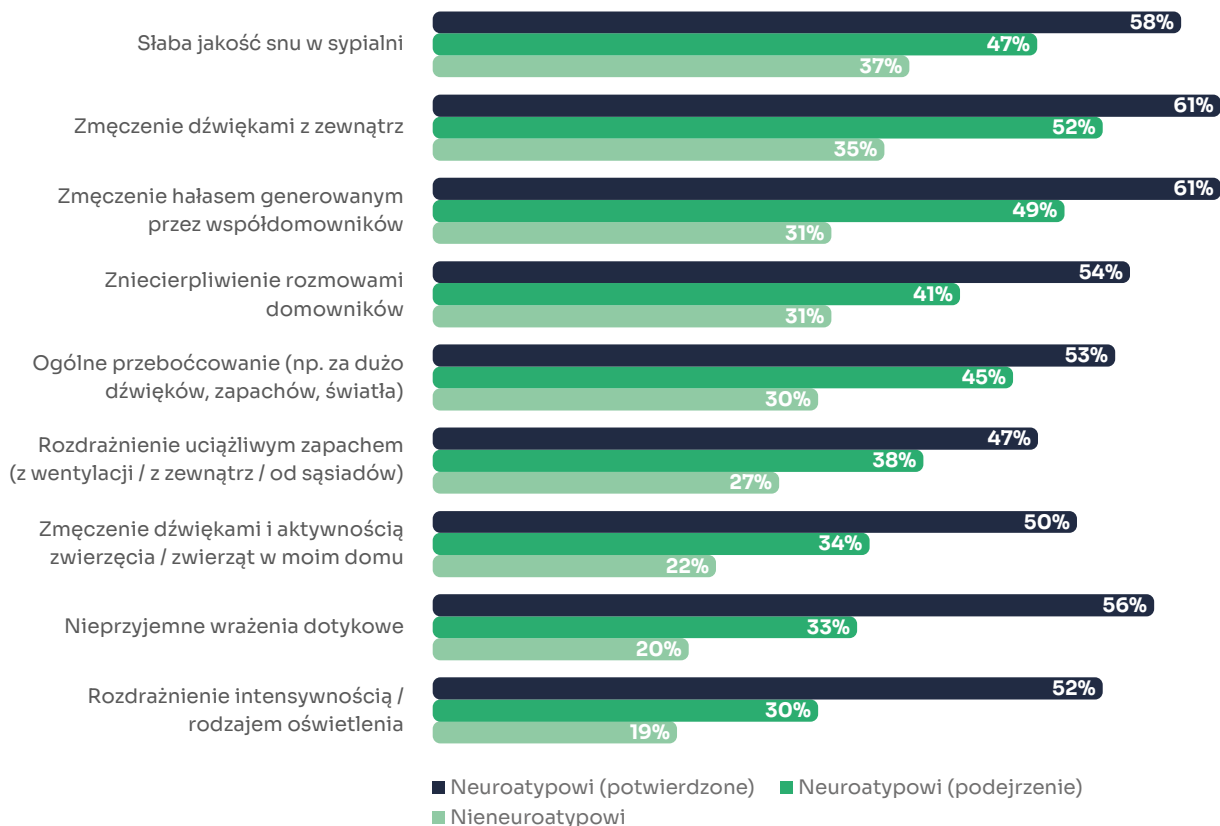
ODSETEK OSÓB ZADOWOLENÝCH Z WARUNKÓW DO WYKONYWANIA PRACY Z DOMU. ODSETEK ODPOWIEDZI 8-10 NA SKALI DZIESIĘCISTOPNIOWEJ



Badani, którzy podejrzewają u siebie neuroatypowość, konsekwentnie są także bardziej wrażliwi na bodźce z otoczenia niż pozostała część populacji. Przeglądając się tej kwestii, można zauważyć, że odsetek odczuwających wskazane przez nas bodźce plasuje się pomiędzy wynikami dla osób neuronormatywnych i tymi występującymi wśród

badanych z diagnozą specjalisty. Niewątpliwie więc znajduje się wśród nich istotny odsetek osób spełniających część przesłanek do podjęcia próby zdiagnozowania się – jednak także wyniki te są zauważalnie niższe niż wśród respondentów z potwierdzeniem specjalisty.

WRAŻLIWOŚĆ NA BODŹCE W DOMU. ODSETEK BADANYCH MIERZĄCYCH SIĘ Z DANYMI KWESTIAMI



Warto też zwrócić uwagę na to, że osoby podejrzewające neuroatypowość częściej zwracają uwagę na natężenie bodźców oraz na to, by móc się dobrze

odizolować od sąsiadów. Oznacza to, że tacy badani mogą preferować mieszkania w bardziej cichych, spokojnych okolicach, z dala od hałasu.





Podejrzewasz u siebie neuroatypowość? Sprawdź, na co zwrócić uwagę.

Wielu dorosłych neuroatypowych doświadcza różnych objawów emocjonalnych i behawioralnych. Do powszechnych objawów należą trudności z czytaniem i pisanem, problemy z radzeniem sobie w sytuacjach społecznych, złe znoszenie jasnego światła, głośnych dźwięków i innych intensywnych bodźców zmysłowych, trudności z koncentracją lub pozostaniem w jednym miejscu.

Jeśli podejrzewasz u siebie neuroatypowość, warto podjąć kilka ważnych kroków, aby uzyskać właściwą diagnozę i wsparcie.

- Zdecydowanie najlepszym pomysłem jest zasięgnięcie opinii specjalisty: psychologa lub psychiatry. Proces diagnozy jest często kompleksowy i oprócz rozmów może obejmować szereg narzędzi diagnostycznych, takich jak specjalistyczne testy. Taka ocena pozwala uzyskać rzetelne informacje na temat swojego stanu zdrowia psychicznego i ewentualnych specyficznych potrzeb.
- Jeśli podejrzewasz u siebie neuroatypowość, warto z pomocą specjalisty porozmawiać o najlepszych metodach leczenia i wsparcia, które mogą obejmować zarówno psychoedukację, psychoterapię, jak i farmakoterapię.
- Warto także poświęcić czas na zdobycie we własnym zakresie wiedzy na temat neuroatypowości, poprzez literaturę fachową czy grupy wsparcia i organizacje zajmujące się zagadnieniami związanymi z neuroróżnorodnością.
- Zrozumienie własnych cech i zachowań może pomóc w lepszym radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami i wzmocnić poczucie własnej wartości.
- Ważnym elementem jest także wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół i społeczności. Rozmowy z bliskimi osobami mogą pomóc im w lepszym zrozumieniu sytuacji i uzyskaniu niezbędnej pomocy w trudnych chwilach.

CZY KTOŚ WIE, DLACZEGO MI TAK TRUDNO?



Marta Cieśla

Psycholożka i psychoterapeutka
Akademia Różnorodności

To pytanie zadaje sobie wiele osób, którym na co dzień trudniej funkcjonować w świecie. W Polsce mamy nadal niską wykrywalność zaburzeń neurorozwojowych, takich jak spektrum autyzmu czy ADHD, a także ograniczone zrozumienie, czym są zaburzenia uczenia się u dorosłych. Nic dziwnego, że wiele osób zastanawia się, czy te wyzwania dotyczą również ich.

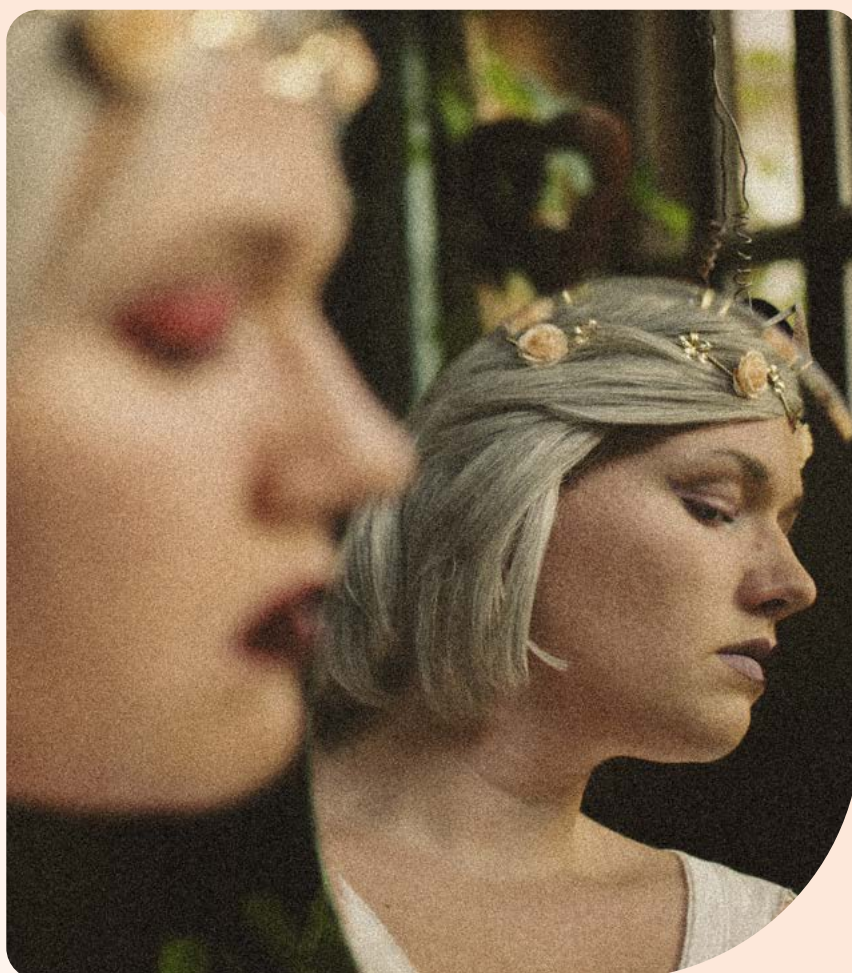
Zmieniające się postrzeganie neuroatypowości

Postrzeganie wyzwań związanych z neuroatypowością zmieniło się znacząco w ostatnich latach. Zamiast widzieć je jako ciężką niepełnosprawność czy niedostosowanie społeczne, coraz częściej mówimy o neuroróżnorodności. Ten paradygmat skupia się na „atypowych” czy „odmiennych” wzorcach komunikacji, odbierania bodźców i sposobach uczenia się, a nie na „zaburzeniach” w tych obszarach. Dzięki temu w przestrzeni publicznej coraz częściej można spotkać osoby otwarcie mówiące o swoim

neurotypie. Dorośli, którzy przez całe życie czuli się niedopasowani do otoczenia, teraz mówią o doświadczeniu integracji i zrozumienia swojego sposobu funkcjonowania. Nie postrzegają siebie jako „niewychowanych, głupich, dziwacnych” jak często słyszeli przez lata.

Zrozumienie neuroatypowości

Warto jednak pamiętać, że nie ma jednego zachowania, które świadczyłoby o autyzmie czy ADHD. Zachowania typowe dla spektrum atypowości występują również w populacji ogólnej. Ważna jest skala – duże



natężenie tych zachowań, ich utrzymywanie się w czasie oraz powodowanie niedopasowania do świata i cierpienie są poważnym argumentem do rozważenia diagnostyki.

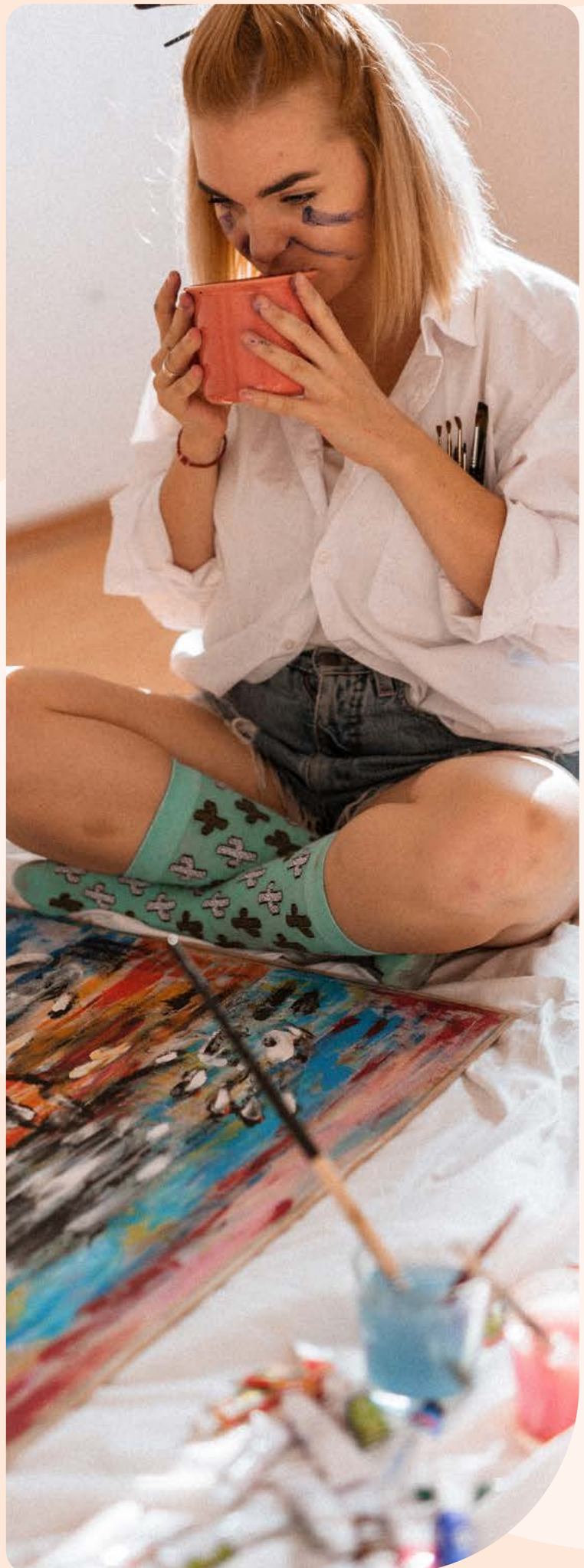
Ponadto, oprócz wyzwań neurorozwojowych, istnieją inne stany, które mogą dawać podobne objawy. Poczucie przytłoczenia bodźcami, chaosu czy trudności w organizacji może występować między innymi w zaburzeniach lękowych, depresyjnych oraz w różnych stanach somatycznych. Dlatego warto porozmawiać ze specjalistą z zakresu zdrowia psychicznego o swoich obawach i obserwacjach. Zrozumienie, jak działam, czego potrzebuję i co mi jest, jest kluczowe do budowania dobrostanu.

Neuroróżnorodność a poczucie szczęścia

Być może właśnie dlatego osoby podejrzewające u siebie neuroatypowość mają najniższe poczucie szczęścia ze wszystkich trzech grup ukazanych w raporcie.

Warto pamiętać, że wszyscy jesteśmy neuroróżnorodni. Różnimy się wrażliwością na bodźce, potrzebą aktywności i odpoczynku, sposobem uczenia się, częstotliwością kontaktów społecznych i pod wieloma innymi względami.

To przepiękne zróżnicowanie sprawia, że jako gatunek nieustannie się rozwijamy. Nie wszystko, czego doświadczamy, a co czyni nas odmiennymi, jest zaburzeniem. Warto o tym pamiętać!



Inkluzywne przestrzenie w praktyce. Miejsca do życia w obliczu neuroróżnorodności

Raport “Emocje na kwadracie” powstał z myślą o potrzebie przybliżenia Polkom i Polakom roli jaką neuroróżnorodność odgrywa w budowaniu dobrostanu mieszkaniowego – ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób neuroatypowych. Bardzo istotną grupą odbiorców tej analizy są osoby i podmioty, których działalność ma wpływ na kreowanie przestrzeni miejskiej czy rynku nieruchomości w ogóle. Urbaniści, architekci, ale przede wszystkim deweloperzy i agenci nieruchomości odgrywają ogromną rolę w wyborach mieszkaniowych Polek i Polaków, dlatego poniższa synteza najciekawszych wniosków i wątków raportu skierowana jest właśnie do nich.

Czego NIE szukają neuroatypowi klienci?

Nadmiar bodźców w domu czy mieszkaniu wpływa istotnie na komfort życia mieszkańców. W przypadku osób neuroatypowych wpływ ten jest jeszcze większy. W tej grupie respondentów odsetek deklarujących odczuwanie negatywnych bodźców związanych z warunkami w mieszkaniu i jego otoczeniu był dwu- lub nawet trzykrotnie większy, niż w reszcie populacji. W kontekście coraz większej świadomości społecznej i rosnącej liczby osób zdiagnozowanych w zakresie neuroatypowości, rosnąć będzie również grupa nabywców lub wynajmujących, dla której przy wyborze mieszkania istotną rolę odgrywać będą kwestie związane z zaspokojeniem tych podwyższonych potrzeb. Dlatego już teraz warto zwrócić uwagę nie tylko na przygotowanie odpowiednich założeń czy wytycznych do projektowania lub remontu uwzględniających eliminowanie negatywnych czynników, ale także na odpowiednie podkreślanie tych aspektów w komunikacji marketingowej i sprzedażowej.

► **Czytaj więcej**

Jak sobie pościelesz ... – na ile sypialnia wpływa na dobrostan?

4 na 10 badanych zadeklarowało, że mierzy się ze słabą jakością snu w swojej sypialni, a tylko połowa uważa, że w ich domu panują dobre warunki do snu. Osoby, dla których ten aspekt jest szczególnie ważny, przy wyborze nowego mieszkania będą zwracać uwagę na odpowiednią orientację okien w sypialni, intensywność oświetlenia zewnętrznego, akustykę w budynku i otoczeniu – w tym elementy, które mogą zakłócać ciszę nocną (np. dostawy do punktów usługowych, śmieciarki, wjazdy/wyjazdy z garaży podziemnych etc.). Ważny w tym kontekście może być również rozkład pomieszczeń w mieszkaniu i podział na strefę dzienną i nocną. Warto zwracać na te elementy uwagę w procesie sprzedażowym. Dodatkową przewagą konkurencyjną może być również dedykowana oferta usług wykończenia “pod klucz” skonstruowana pod kątem minimalizowania negatywnych bodźców czy zaspokajania potrzeb osób neuroatypowych.

► **Czytaj więcej**

Cisza w domu na wagę złota

Rosnące natężenie hałasu to jedno z kluczowych współczesnych wyzwań cywilizacyjnych. Wśród Europejczyków już co piąta osoba narażona jest w domu i jego okolicy na hałasy szkodliwe dla zdrowia. O skali zjawiska świadczy fakt, że zmęczenie dźwiękami i hałasem w domu deklaruje 40% respondentów. To osoby, które zwrócą szczególną uwagę na elementy gwarantujące ciszę, dobre wygłuszenie (np. okna o podwyższonej izolacyjności akustycznej), czy odpowiednie strefy do pracy i wypoczynku dla poszczególnych domowników. W tym kontekście nie bez znaczenia może okazać się również wybór odpowiedniej kondygnacji, który "odsunie" wrażliwych na hałas mieszkańców od ciągów komunikacyjnych osiedla. ▶ [Czytaj więcej](#)

Własny kawałek podłogi

Nie tylko w przypadku osób neurotypowych posiadanie miejsca do wyłącznej dyspozycji wpływa na poczucie szczęścia w miejscu zamieszkania. Niestety ograniczona dostępność finansowa sprawia, że kupowane czy wynajmowane w Polsce mieszkania są często pod względem metrażu kompromisem pomiędzy potrzebami a możliwościami. W tym kontekście nieocenione będzie zapewnienie w procesie zakupu czy urządzania wiedzy eksperckiej, jak tworzyć w domu strefy czy dzielić jego funkcje, by zapewnić domownikom indywidualną przestrzeń, w której będą mogli odpocząć od interakcji i bodźców. ▶ [Czytaj więcej](#)

Światło i dotyk w świecie neuroatypowych

Osoby z ADHD i w spektrum autyzmu podczas poszukiwania mieszkania lub domu szczególnie mocno zwracają uwagę na natężenie oświetlenia, jego rodzaj oraz na wrażenia dotykowe (na przykład wykorzystywane materiały). Dotyczy to zarówno własnego mieszkania czy też części wspólnych. Dlatego przygotowując ofertę dla osób z tej grupy warto podkreślić takie aspekty jak doświetlenie przestrzeni wspólnych, wykorzystywane w budynku materiały oraz ogólną spójność i harmonię budynku i jego otoczenia. ► [Czytaj więcej](#)

Wyzwania mieszkaniowe osób z ADHD

Respondenci ze stwierdzonym ADHD lub podejrzewający je u siebie wykazywali dużą aktywność na rynku nieruchomości w ostatnich 12 miesiącach (43%). Częściej od innych mierzą się z negatywnymi emocjami dotyczącymi swojego miejsca zamieszkania. 14% z nich odczuwa nudę, a 11% - niepokój w mieszkaniu czy domu - to wynik znacznie wyższy niż w reszcie populacji. W połączeniu z naturalną potrzebą działania sprawia to, że silniej mogą odczuwać potrzebę zmiany mieszkaniowej. Szukając nowego lokum lub planując remont, podobnie jak osoby w spektrum autyzmu częściej od innych będą myśleć o sposobie na unikanie nieplanowanych interakcji czy możliwość odizolowania się w domu. ► [Czytaj więcej](#)

Potrzeby osób w spektrum autyzmu

Dla badanych z tej grupy częściej niż innych, istotna będzie przestrzeń do pracy z domu. Decydują się oni na nią wyjątkowo często - po ten model pracy sięga 29% z nich, o 12 p.p. więcej niż w reszcie populacji. W ich przypadku wpływ na wybór odpowiedniej lokalizacji będzie miała chęć unikania nadmiernych interakcji z sąsiadami. Brak intymności w domu jest problemem, z którym mierzy się ponad połowa z badanych w spektrum autyzmu. ► [Czytaj więcej](#)

Zaburzenia uczenia się i trudności pracy zdalnej

Osoby z zaburzeniami uczenia są tymi, które najczęściej mierzą się z trudnościami wynikającymi z pracy zdalnej. Dla ponad 1/3 z nich dużym wyzwaniem jest zorganizowanie sobie miejsca wykonywania obowiązków z domu. Jak pokazało badanie, takie osoby są najbardziej podatne na wszelkiego rodzaju rozpraszacze zakłócające pracę zdalną. Dlatego przy wyborze domu istotna będzie dla nich obecność przestrzeni, którą można na ten cel łatwo zaadaptować. ► [Czytaj więcej](#)



W poszukiwaniu intymności i najlepszych widoków

Wśród pozytywnych aspektów swoich mieszkań, związanych z bodźcami, aż 62% badanych wskazało dostęp do światła a 49% zadowolający widok z okien. Dobrostan mieszkańców budują więc proste, ale paradoksalnie trudne do osiągnięcia czynniki - dostęp do światła naturalnego i przyjemnego widoku, .brak sąsiadów zagląających w nasze okna czy, dobra funkcjonalność pomieszczeń. Na te czynniki kupujący zwróci uwagę w pierwszej kolejności. ▶ [Czytaj więcej](#)

Temperatura rośnie - wraz z jej rolą w domu

Warto zauważyć, że mieszkańcy Polski częściej są zadowoleni z warunków termicznych w domach zimą niż latem - czyli lepiej oceniają ich ogrzewanie, niż chłodzenie w upały. W kontekście coraz bardziej zmiennych temperatur w Polsce to kwestia, która już zyskuje na znaczeniu - z roku na rok wzrasta zainteresowanie nieruchomościami wyposażonymi w klimatyzację oraz rozwiązaniami skutecznie obniżającymi temperaturę w pomieszczeniach. ▶ [Czytaj więcej](#)



Praca zdalna - szansa i trudność dla neuroatypowych

Możliwość pracy zdalnej, którą po pandemii zachowało sporo firm, dla wielu neuroatypowych okazała się zbawieniem. Jednocześnie wykonywanie obowiązków z domu przez tę grupę pracowników rodzi pewne trudności. Neuroatypowi wyraźnie częściej od innych rozpraszają się podczas pracy z domu, przeszkadzają im inni domownicy mają problemy z nadmiernymi bodźcami i dystraktorami. Rodzi to większe wymagania pod kątem pomieszczeń i przestrzeni do pracy z domu ▶ [Czytaj więcej](#)



Delikatne relacje we wspólnotach

Neuroatypowi wyjątkowo mocno chcą się angażować w społeczności sąsiedzkie. Jednocześnie jednak ze względu na dużą wrażliwość i specyficzne potrzeby, częściej popadają w konflikty z sąsiadami. Dlatego budując zgodne społeczności na osiedlach czy najbliższej okolicy, należy zwracać uwagę na budowę zrozumienia odmiennych potrzeb różnych mieszkańców.

► [Czytaj więcej](#)

Zmysły w domu i okolicy

Mieszkańcy Polski przywiązują uwagę do szeregu czynników, które są ich zdaniem istotne w kwestii miejsca zamieszkania, takich jak dostęp do światła naturalnego, dobre relacje z sąsiadami czy posiadanie przestrzeni tylko dla siebie. Spośród dziesięciu najczęściej wybieranych odpowiedzi nie ma żadnej, która wskazywałoby mniej niż średnio 4 na 10 respondentów. Wyróżniają się natomiast kwestie związane ze światłem naturalnym, temperaturą, zapachami, dobrą organizacją czy funkcjonalnością.

► [Czytaj więcej](#)

Domownicy neuroatypowych kupują dom

Osoby mieszkające z neuroatypowymi okazują się szczególnie wrażliwe na bodźce - co może wynikać zarówno z wyzwań mieszkania z osobami z ADHD czy w spektrum autyzmu, jak też z większej świadomości potrzeb domowników w tym względzie. Wybierając dom dla siebie i rodziny, osoby mieszkające z neuroatypowymi zwracają będą szczególną uwagę na ciszę, możliwie małą intensywność bodźców z zewnątrz, a także układ mieszkania pozwalający na wyciszenie w razie potrzeby i podział na odpowiednie strefy. ► [Czytaj więcej](#)



Wrażliwi na bezpieczeństwo

Wśród neuroatypowych wyróżnia się dość duża grupa osób ceniących sobie bezpieczeństwo. Wśród nich było takich osób blisko dwukrotnie więcej niż w reszcie badanej populacji. Czynniki ich dobrostanu domowego okazały się m.in. ochrona w budynku, drzwi czy rolety antywłamaniowe w domu. ► [Czytaj więcej](#)

JAK PROJEKTOWAĆ dla osób neuro różnorodnych?



Dr Joanna Jurga

Projektantka Przestrzeni, Badacz Neuroarchitektury
A/Typical Institute of Space, SWPS

To trochę jakby zapytać, jak budować dla ludzi: czule i z empatią. Chodzi o stworzenie przestrzeni, w których każda osoba czułaby się dobrze – zbudowanych z trwałych i ergonomicznych materiałów, z dostępem do światła słonecznego, zieleni, sprzyjających budowaniu wspólnoty sąsiedzkiej. Zatem to żadne science fiction, a stare dobre praktyki architektoniczno-urbanistyczne, które okazują się szczególnie istotne dla osób neuro różnorodnych.

Osoby neuroatypowe, tak jak i neurotypowe, potrzebują przede wszystkim poczucia bezpieczeństwa i komfortu. Jednak potrzeby tych pierwszych mogą być bardziej specyficzne. Neutralna zapachowo i uporządkowana wizualnie przestrzeń, dostosowane przestrzenie do pracy, cisza potrzebna do skupienia, intuicyjna komunikacja – to tylko niektóre z nich. Poza tym w grę wchodzi też indywidualne upodobania: niektórzy preferują stonowane kolory, inni dobrze czują się w otwartych pomieszczeniach, jeszcze

inni czują większy komfort przy odpowiednim oświetleniu. Wszyscy jednak potrzebują przestrzeni do rekreacji, poczucia prywatności i miejsca do przechowywania.

Projektowanie z myślą o neuro różnorodności to nie tylko wyzwanie, ale przede wszystkim szansa na stworzenie środowiska, które będzie wspierać użytkownika, a nie go ograniczać.

Osoby neuroatypowe, takie jak osoby w spektrum autyzmu, z ADHD czy dysleksją, doświadczają świata w unikalny sposób, co wymaga uwzględnienia w projektowaniu ich różnorodnych potrzeb sensorycznych, poznawczych i emocjonalnych. W procesie projektowania nieocenione okazują się bezpośrednie konsultacje z osobami neuroatypowymi. Ich doświadczenia,

opinie i sugestie pozwalają na stworzenie przestrzeni, która będzie naprawdę inkluzywna i przyjazna dla wszystkich.

Dla osób o zwiększonej wrażliwości sensorycznej szczególnie funkcjonalny okazuje się design synestetyczny, czyli taki, który uwzględni bodźce dotyczące co najmniej dwóch zmysłów. Unikanie jaskrawego, migoczącego światła, zapewnienie odpowiedniej izolacji akustycznej, stosowanie stonowanych lub monochromatycznych gam kolorystycznych, zróżnicowanych faktur, naturalnych materiałów oraz obłych krawędzi – to tylko niektóre ze sposobów ograniczania nadmiernej stymulacji. W parze z nimi idą: jasny i logiczny układ przestrzeni, czytelne oznaczenia, wydzielone strefy funkcjonalne i odpowiedni wymiar przestrzeni osobistej ułatwiają orientację i poruszanie się po budynku. Wszystkie te funkcjonalności są szczególnie ważne dla osób neuroatypowych, ale przecież świetnie sprawdzą się także u osób spoza tego spektrum.

Nie można zapominać też o idei projektowania uniwersalnego, inkluzywnego, uwzględniającego potrzeby osób o różnym stopniu sprawności zarówno intelektualnej, jak i fizycznej. Rampy, windy, szerokie drzwi, uchwyty i poręcze oraz kontrastowe kolory mogą znacząco poprawić dostępność przestrzeni dla wszystkich użytkowników, niezależnie od stopnia ich trudności w codziennym funkcjonowaniu.

Nie tylko dla ludzi

Projektowanie empatyczne uwzględnia nie tylko potrzeby ludzi, ale także naszych zwierzęcych towarzyszy. Inteligentne systemy oświetlenia miejskiego, które wyciemniają się przy braku ruchu, pozwalają na naturalną migrację owadów i ptaków, a nam zapewniają zdrowy sen. Kwietne łąki wspierają życie pszczół i dają nam możliwość kontaktu z naturą. Budki dla ptaków, domki dla owadów, zbieranie deszczówki, wykorzystanie energii słonecznej i zielone dachy – to kolejne przykłady rozwiązań, które tworzą przestrzeń przyjazną zarówno dla ludzi, jak i dla środowiska.

Praktyki te są znane od lat, a jednak – wdrażane detalicznie – stają się chwytliwymi marketingowymi sloganami reklamowymi, nagłaśniającymi innowacyjność jakiejś inwestycji. Czyli, jak to się mówi: wraca nowe...

Niech więc prawdziwą innowacyjnością będzie spojrzenie na klientów jak na ludzi o potrzebach podobnych do naszych, sprowadzających się najogólniej do spokojnego, bezpiecznego miejsca do życia. Budownictwo i gospodarka przestrzenna to nie tylko zestawienie zer w bilansie rocznych zysków, to realna rzeczywistość składająca się na jakość życia

użytkowników. I choć wiele rozwiązań w momencie inwestycji zwiększa ich koszt, długoterminowo wszystkie one się zwracają. Odpowiedzialna klimatycznie, środowiskowo i społecznie architektura to rzeczywistość, w której – niezależnie od naszych norm, kondycji i indywidualnych potrzeb – wszyscy czujemy się szczęśliwi.



CZY W POLSCE ISTNIEJE PROJEKTOWANIE INKLUZYWNE?



Architekt Karolina Taczalska

Design Lab Group

Wiceprezeska SARP o/ Łódź

Projektowanie dla neuroatypowych użytkowników wymaga empatii i zrozumienia ich unikalnych potrzeb i wyzwań. Podobnie jak zasada 8-80, która zakłada, że przestrzeń przyjazna zarówno dla ośmiolatka, jak i osiemdziesięciolatka, jest przyjazna dla każdego, projektowanie dla neuroatypowych może przynieść korzyści wszystkim mieszkańcom.

Wyniki badania Otodom jednoznacznie wskazują, że edukacja społeczeństwa, ale i środowiska projektantów w zakresie neuroatypowości jest niewystarczająca, a obowiązujące przepisy nie odpowiadają na społeczne potrzeby. Co prawda, w dyskusjach coraz częściej podnosi się temat projektowania inkluzywnego, ale nadal w polskim prawodawstwie przepisy ograniczają się do dostosowania budynków do potrzeb osób z niepełnosprawnościami i skupiają głównie na dostępności fizycznej (np. podjazdy, szerokość drzwi, dostępność wind).

Projektowanie inkluzywne, które obejmuje także aspekty sensoryczne, psychologiczne i kognitywne, nie jest jeszcze formalnie uregulowane w Polsce.

Dobre praktyki

Warto przyjrzeć się zatem dobrym praktykom, realizowanym z powodzeniem w innych krajach. Na przykład Szwecja, która ma co do zasady dość zbliżone do polskich przepisy jeśli chodzi o spełnienie wymagań akustycznych – a jak czytamy w raporcie, na słabą jakość snu w sypialni narzekają głównie osoby neuroatypowe i z podejrzeniem neuroatypowości (odpowiednio 58% i 47%) – wprowadziła przepis, który nakazuje

zaprojektowanie co najmniej połowy pomieszczeń mieszkalnych jako „cichych” w każdym mieszkaniu. Co ciekawe, wymogi akustyczne dotyczą również balkonów!

Ponadto, w budynkach projektowane są specjalne miejsca spotkań dla mieszkańców – odpowiadające na potrzeby osób neuroatypowych strefy relaksacyjne z naturalnymi materiałami, roślinnością i wodą, które mają na celu redukcję stresu i nadmiernej stymulacji. Przynoszą one korzyści wszystkim mieszkańcom i jednocześnie sprzyjają nawiązywaniu więzi społecznych. W odpowiedzi na potrzeby osób z nadwrażliwością na światło, w nowoczesnych osiedlach w Sztokholmie stosuje się systemy inteligentnego oświetlenia, które pozwalają mieszkańcom na regulację natężenia i barwy światła w swoich mieszkaniach.

Z kolei w Wielkiej Brytanii, która jest jednym z liderów w tworzeniu wytycznych dotyczących projektowania dla osób neuroatypowych, istnieją publikacje takie jak „Design for Neurodiversity” przygotowane przez RIBA (Royal Institute of British Architects). Oferują one szczegółowe wytyczne dotyczące projektowania dla osób z różnorodnymi potrzebami sensorycznymi i poznawczymi. W Londynie w ramach planu rozwoju ścieżek rowerowych realizowany jest projekt „Quietways”, który uwzględnia potrzeby osób neuroatypowych, poprzez redukcję hałasu, stworzenie bardziej intuicyjnych

oznakowań oraz unikanie skomplikowanych skrzyżowań.

**„From bottom to top”
zamiast „from top to bottom”**

Dobre przykłady projektowania z uwzględnieniem potrzeb osób neuroatypowych można mnożyć, natomiast trudno jest je znaleźć na polskim rynku mieszkaniowym. W krajach Europy Zachodniej istnieje zdecydowanie większa świadomość na temat potrzeb osób neuroatypowych, a także bardziej rozwinięte przepisy i wytyczne. Od krajów bardziej rozwiniętych w tym zakresie różnic nas proces powstawania prawodawstwa.

W krajach zachodnich osoby neuroatypowe częściej angażuje się w proces projektowania przestrzeni, co pozwala na lepsze zrozumienie ich potrzeb.

Możliwe, że temat projektowania dla osób neuroatypowych nie jest jeszcze dostatecznie rozpoznany w Polsce, bowiem przepisy często powstają odgórnie, bez włączania w ten proces osób, które są bezpośrednio ich podmiotem – czyli samych osób neuroatypowych.

Brak konsultacji z tą grupą sprawia, że przepisy mogą nie uwzględniać ich specyficznych potrzeb i doświadczeń, co przekłada się na tworzenie przestrzeni, które nie są dla nich w pełni przyjazne ani funkcjonalne. Pozostaje mieć nadzieję, że dzięki takim raportom, jak ten, wzrośnie świadomość społeczna na temat konieczności uwzględniania potrzeb osób neuroatypowych w procesie projektowania przestrzeni.

Uwzględniając specyficzne potrzeby tej grupy, mamy szansę stworzyć środowisko, które będzie sprzyjać regeneracji i codziennemu dobrostanowi wszystkich użytkowników.



Metodologia badania ilościowego

„Emocje na kwadracie” to raport zrealizowany w ramach 4. edycji projektu **Szczęśliwy Dom**, zainicjowanego przez Otodom w 2021 r. Stanowi kontynuację działań mających na celu wsparcie Polaków w zakresie świadomych decyzji na rynku nieruchomości, przekładających się na wzrost dobrostanu związanego z kwestiami mieszkaniowymi.

Badanie przeprowadzone zostało przez IQS na zlecenie Otodom w kwietniu 2024 roku. Pomiar zrealizowano metodą CAWI za pomocą ankiety online na panelu Opinie.pl. Za koordynację prac nad ustaleniem zagadnień, ankietą badawczą oraz raportem odpowiadało dat:awesome by Linkleaders.

Pomiar przeprowadzono na próbie łącznie 2613 respondentów w wieku 18+. Na próbę składa się reprezentatywna próba główna (N=1000) oraz Boost (N=1600, mieszkańcy miast wojewódzkich, N=100 per województwo). Do analiz na ogóle Polaków uwzględniono wyniki z próby głównej oraz Boosta, a następnie przeważono je wagą analityczną.

Grupy demograficzne prezentowane w badaniu

Płeć

- Kobiety, n=1373
- Mężczyźni, n=1243

Przedziały wiekowe

- 18-25, n=245
- 26-35, n=520
- 36-45, n=468
- 46-55, n=414
- 56-65, n=472
- 66+, n=497

Neuroatypowość

- Neuroatypowi, n=339
- Potencjalnie neuroatypowi, n=471
- Domownicy neuroatypowych, n=346
- Osoby z ADHD, n=401
- Osoby w spektrum autyzmu, n=365
- Osoby z zaburzeniami uczenia się, n=437

Kryteria selekcji grup

- **Neuroatypowi:** respondenci deklarujący posiadanie diagnozy od specjalisty w kierunku jednego lub kilku z listy rodzajów atypowości, na podstawie przedstawionych im definicji: ADHD; spektrum autyzmu (autyzm, Zespół Aspergera, autyzm atypowy, całościowe zaburzenia rozwojowe); zaburzenia uczenia się (dysleksja, dysortografia, dyskalkulia, dysgrafia); inne zaburzenia neuroatypowe.
- **Potencjalnie neuroatypowi:** respondenci podejrzewający u siebie jeden lub kilka z listy rodzajów atypowości, na podstawie przedstawionych definicji, nie posiadający diagnozy od specjalisty: ADHD; spektrum autyzmu (autyzm, Zespół Aspergera, autyzm atypowy, całościowe zaburzenia rozwojowe); zaburzenia uczenia się (dysleksja, dysortografia, dyskalkulia, dysgrafia); inne zaburzenia neuroatypowe.
- **Domownicy neuroatypowych:** respondenci mieszkający w jednym domu/mieszkanie z osobami, które posiadają diagnozę od specjalisty w kierunku jednego lub kilku z rodzajów atypowości, na podstawie przedstawionych im definicji: ADHD; spektrum autyzmu (autyzm, Zespół Aspergera, autyzm atypowy, całościowe zaburzenia rozwojowe); zaburzenia uczenia się (dysleksja, dysortografia, dyskalkulia, dysgrafia); inne zaburzenia neuroatypowe.

- **Osoby z ADHD:** respondenci deklarujący posiadanie diagnozy od specjalisty lub podejrzewający u siebie ADHD zgodnie z przytoczoną definicją.
- **Osoby w spektrum autyzmu:** respondenci deklarujący posiadanie diagnozy od specjalisty lub podejrzewający bycie w spektrum autyzmu zgodnie z przytoczoną definicją.

- **Osoby z zaburzeniami uczenia się:** respondenci deklarujący posiadanie diagnozy od specjalisty lub podejrzewający zaburzenia uczenia się zgodnie z przytoczoną definicją.



Definicje wyświetlane respondentom

- **Neuroatypowość:** odmienny sposób funkcjonowania mózgu, który objawia się konkretnymi cechami lub zachowaniami. Zalicza się do niej stany takie jak m.in autyzm, ADHD, dysleksja, dysortografia czy dyskalculia. Każdy z nich wiąże się z wyjątkowymi wzorcami myślenia, uczenia się lub interakcji społecznych, odmiennymi od tych najbardziej powszechnych.
- **ADHD:** zaburzenie neurorozwojowe charakteryzujące się trudnościami z koncentracją i uwagą, nadmierną aktywnością i impulsywnością.

- **Spektrum autyzmu:** zróżnicowany zakres zaburzeń neurorozwojowych, objawiających się trudnościami w komunikacji, interakcjach społecznych oraz ograniczonymi, powtarzalnymi wzorcami zachowań i zainteresowań a także nietypowym przetwarzaniem sensorycznym.
- **Zaburzenia uczenia się:** grupa zaburzeń neurorozwojowych wpływających na zdolność przyswajania, przetwarzania lub wyrażania informacji, które mogą utrudniać codzienne życie. Nie są one związane z poziomem inteligencji. Mogą dotyczyć różnych aspektów jak: wyzwania z liczeniem, pisanem lub obiema tymi kwestiami.



Szczęśliwy
Dom