



Glossary – NeuroDiversity from a Female Perspective

Highly condensed table: Manifestations & subtypes of ADHD and autism

This table provides a highly condensed, technically differentiated overview of the manifestations (presentations/phenotypes) of ADHD and autism. It is aimed at youth work professionals, organizations, and teams, and supports reflection on the biases in perception, diagnosis, and assessment.

Structure:

- English technical terms on the left, Greek technical terms on the right, and vice versa
- Frequent misinterpretations are explicitly named
- At the end: complete Greek table with English terms in the last column.

Part A – English – Greek

English Term	Presentation / Profile	Common Misinterpretation or a clarification on the term	Ελληνικός Όρος
ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)	A neurodevelopmental condition involving persistent patterns of inattention, hyperactivity, and impulsivity. It can make it difficult to sustain focus, follow instructions, or manage time and tasks. ADHD occurs across all ages and genders, and symptoms can vary widely between individuals.		ΔΕΠ(Υ) (Διαταραχή Προσοχής-Υπερκινητικότητας)
Alexithymic autism profile	Difficulty identifying emotions.	Emotional detachment	Προφίλ Αυτισμού Αλεξιθυμίας
AuADHD profile	Combined autism and ADHD presentation.	Inconsistency	Προφίλ AuADHD
Autism (Autism Spectrum Disorder, ASD)	A lifelong neurodevelopmental condition that affects how a person communicates, interacts socially, and perceives the world. Autistic people may experience differences in sensory processing, communication (verbal and non-verbal), and social interaction. They often have focused interests, repetitive behaviors, or a preference for routine and predictability. Autism is estimated to affect around 1–2% of the global population. Diagnosis rates show a strong gender imbalance: approximately three to four males are diagnosed for every one female. However, recent studies indicate that many women and girls are underdiagnosed or misdiagnosed, as they often “mask” or camouflage traits in social settings.		Αυτισμός (Διάχυτη Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος, ΔΔΑΦ)



Autism is highly heritable, with genetics estimated to account for **80–90%** of cases. Employment outcomes remain a major challenge. According to Autism Europe, the unemployment rate is between 75 and 90%. Among university graduates, autistic individuals are **twice as likely to be unemployed** compared to non-disabled graduates. Barriers include recruitment practices that rely on social performance, limited workplace adjustments, and employers' limited understanding. Many autistic people emphasize that their main difficulties arise not from autism itself but from environments not designed for their needs.

Autistic burnout	Severe cognitive and emotional exhaustion. Depression	Αυτιστικό Σύνδρομο Εξουθένωσης
-------------------------	---	--------------------------------

Continuum	Refers to the idea that neurodivergent traits exist along a continuous range of intensity and expression. No two individuals with the same condition are alike, and traits can vary over time and context.		Φάσμα
Disability	A physical or mental impairment that has a substantial and long-term adverse effect on a person's ability to carry out normal day-to-day activities.	Neurodivergent conditions may meet this definition depending on their impact on the person's life. The Equality Commission for Northern Ireland defines disability under the <i>Disability Discrimination Act (1995)</i> .	Αναπηρία
Dyscalculia	A specific learning difficulty involving problems understanding numbers, time, or mathematical concepts. It is independent of general intelligence and can affect people of any age.		Δυσαριθμησία
Dyslexia	A learning difference that mainly affects reading, writing, and spelling. It can also impact short-term memory, processing speed, and organizational skills. Dyslexia does not affect intelligence and is often associated with strong creativity and problem-solving abilities.		Δυσλεξία
Dyspraxia	Also known as Developmental Coordination Disorder (DCD). A neurodevelopmental condition that affects fine and gross motor coordination, planning, and spatial awareness. It can also influence speech, writing, and daily tasks requiring movement.		Δυσπραξία
Diversity	Diversity values all differences within and between people and	Recognizing that everyone is different. It includes	Ποικιλομορφία

promotes equality and
inclusion in all environments.

differences in race, ethnicity,
gender, age, religion,
disability, sexual orientation,
education, socio-economic
background, personality, skills,
experience, and knowledge.

Executive overcompensation profile	Excessive self-control to compensate executive dysfunction.	Highly organized	Προφίλ υπεραντιστάθμισης εκτελεστικών λειτουργιών
High-cognition emotional exhaustion profile	High cognitive functioning with emotional overload	Instability	Προφίλ υψηλής γνωστικής λειτουργικότητας με συναισθηματική εξάντληση
Hypoactive ADHD presentation	Low outward activity, cognitive fatigue.	Laziness	ΔΕΠΥ με υποδραστήριο προφίλ
Hyperfocus-dominant profile	Fluctuation between distractibility and intense focus.	Obsessive behavior	Προφίλ με κυρίαρχη υπερεστίαση
Internalizing ADHD presentation	ADHD with predominantly inward-directed symptoms.	Anxiety or depression	Εσωτερικευμένη εκδήλωση συμπτωμάτων ΔΕΠΥ
Late-emerging neurodivergent profile	Traits become visible under increased demands.	Sudden breakdown	Νευροδιαφορετικό προφίλ με όψιμη εκδήλωση

Masking-related exhaustion	Chronic exhaustion from camouflaging.	Burnout	Εξουθένωση σχετιζόμενη με το masking (καμουφλάρισμα)
Masked ADHD presentation	High adaptation masking ADHD traits.	No ADHD	Κεκαλυμμένη μορφή ΔΕΠΥ
Monotropic autism profile	Strongly focused attention and interests.	Rigidity	Μονοτροπικό αυτιστικό προφίλ (μονοτροπική προσοχή)
Neuroaffirmative	An approach, language, and set of practices that affirm and respect neurodivergent experiences rather than viewing them as deficits.		Νευρο-επιβεβαιωτική προσέγγιση
Neurodivergence	The state of being neurodivergent. The Chartered Institute of Personnel and Development (CIPD) notes that it is incorrect to say "an individual's neurodiversity"; the accurate term is "an individual's neurodivergence."		Νευροδιαφορετικότητα
Neurodivergent	A person whose brain functions differently from what is considered typical, including those with autism, ADHD, dyslexia, dyspraxia, and other conditions.		Νευροδιαφορετικός
Neurominority	A group of people who share a similar form of neurodivergence, such as autistic or dyslexic people.		Νευρομειονότητα
Neurotypical	Describes a person whose brain development and cognitive style are considered typical or expected by social standards.		Νευροτυπικός



**Pathological Demand
Avoidance profile**Extreme avoidance of
demands.

Oppositional behavior

Προφιλ παθολογικής
αποφυγής απαιτήσεων

Reasonable adjustment	Changes to work or study environments designed to remove barriers for disabled or neurodivergent individuals — for example, flexible hours, quiet spaces, assistive technology, or communication support. Employers are legally required to make reasonable adjustments under the <i>Disability Discrimination Act (1995)</i> .		Εύλογη προσαρμογή
Rejection Sensitive Dysphoria profile	Intense reaction to perceived rejection.	Oversensitivity	Προφίλ έντονης ευαισθησίας στην απόρριψη
Self-stimulation, stimming	Repetitive or rhythmic actions (e.g., rocking, humming, tapping, spinning objects) that help regulate sensory input and emotional state. Stimming can indicate excitement, focus, or comfort, not only stress.		Αυτορρυθμιστικές επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές
Sensory processing differences	Some people are over-sensitive (hyper-responsive) or under-sensitive (hypo-responsive) to sensory input such as light, sound, touch, taste, smell, or movement. Sensory avoidant individuals may find some environments overwhelming, while sensory seekers may need extra stimulation to feel regulated.		Διαφορές στην αισθητηριακή επεξεργασία
Sensory-sensitive profile	Heightened or reduced sensory responsiveness.	Sensitivity	Προφίλ αυξημένης αισθητηριακής ευαισθησίας
Social fatigue profile	Rapid exhaustion from social interaction.	Antisocial behavior	Προφίλ κοινωνικής κόπωσης
Socially camouflaged autism	Autism with high social adaptation.	Social competence	Αυτισμός με κοινωνικό καμουφλάρισμα



Time blindness profile	Impaired perception of time and deadlines.	Unreliable	Προφίλ δυσκολίας αντίληψης του χρόνου
-------------------------------	--	------------	---------------------------------------



Glossary – NeuroDiversity from a Female Perspective

Πίνακας υψηλής συμπύκνωσης: Εκδηλώσεις και υποτύποι της ΔΕΠΥ και του αυτισμού

Αυτός ο πίνακας παρουσιάζει μια έντονα συμπυκνωμένη, επιστημονικά διαφοροποιημένη επισκόπηση των μορφών εμφάνισης (Presentations/Phenotypes) της ΔΕΠΥ και του αυτισμού. Απευθύνεται σε επαγγελματίες της νεανικής εργασίας καθώς και σε οργανισμούς και ομάδες και υποστηρίζει τον προβληματισμό σχετικά με προκαταλήψεις στην αντίληψη, τη διάγνωση και την αξιολόγηση.

Δομή:

- Αγγλικοί όροι δεξιά, ελληνικοί όροι αριστερά και αντίστροφα
- Συχνές εσφαλμένες ερμηνείες ρητά αναφερόμενες
- Στο τέλος: πλήρης ελληνικός πίνακας με τους αγγλικούς όρους στην τελευταία στήλη.

Μέρος Β – Ελληνικά - English

Εξειδικευμένος όρος	Μορφή εμφάνισης / Προφίλ	Τυπική παρερμηνεία ή συμπλήρωση του όρου	English Term Αγγλικός Όρος
ΔΕΠ(Υ) (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας)	Μια νευροαναπτυξιακή διαταραχή που χαρακτηρίζεται από επίμονα μοτίβα απροσεξίας, υπερκινητικότητας και παρορμητικότητας. Μπορεί να δυσκολεύει τη διατήρηση της συγκέντρωσης, την τήρηση οδηγιών ή τη διαχείριση του χρόνου και των καθηκόντων. Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) εμφανίζεται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και στα δύο φύλα, ενώ τα συμπτώματα μπορεί να διαφέρουν σημαντικά από άτομο σε άτομο..		ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)
Κατάλληλη προσαρμογή	Προσαρμογές του εργασιακού ή μαθησιακού περιβάλλοντος που αποσκοπούν στην άρση των εμποδίων για άτομα με αναπηρία ή νευροδιαφορετικά άτομα — για παράδειγμα, ευέλικτο ωράριο εργασίας, ήσυχοι χώροι, υποστηρικτικές τεχνολογίες ή υποστήριξη στην επικοινωνία. Οι εργοδότες υποχρεούνται από τον νόμο να παρέχουν εύλογες προσαρμογές σύμφωνα με το Disability Discrimination Act 1995.		Reasonable adjustment
Προφίλ AuADHD	Συνδυασμένη εκδήλωση ΔΕΠΥ και αυτισμού με αντικρουόμενες ανάγκες.	Ασυνεπής / Μη συνεπής / Μη σταθερός (ανάλογα με το πλαίσιο)	AuDHD profile
Αλεξιθυμικό προφίλ αυτισμού	Δυσκολία αναγνώρισης, κατανόησης και έκφρασης συναισθημάτων.	Ασυγκίνητος	Alexithymic autism profile



Αυτιστική εξουθένωση	Βαθιά γνωστική, συναισθηματική και σωματική εξάντληση.	Κατάθλιψη	Autistic-Burnout
Ποικιλομορφία	Η ποικιλομορφία εκτιμά όλες τις διαφορές μέσα και μεταξύ των ανθρώπων και προάγει την ισότητα και την ένταξη σε όλους τους τομείς. Ο όρος εκτιμά την συνειδητοποίηση ότι κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός. Αυτό περιλαμβάνει διαφορές όσον αφορά το χρώμα του δέρματος, την εθνική καταγωγή, το φύλο, την ηλικία, τη θρησκεία, την αναπηρία.		

Δυσπραξία	Γνωστή επίσης ως αναπτυξιακή διαταραχή συντονισμού (DCD). Μια νευροαναπτυξιακή διαταραχή που επηρεάζει τη λεπτή και αδρή κινητικότητα, τον σχεδιασμό κινήσεων καθώς και την οπτικοχωρική αντίληψη. Μπορεί επίσης να επηρεάσει την ομιλία, τη γραφή και καθημερινές δραστηριότητες που απαιτούν κίνηση.	Dyspraxia
Υπερδραστήριος τύπος της ΔΕΠΥ	Αναφέρεται σε μορφή της Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) όπου κυριαρχούν η υπερκινητικότητα και η παρορμητικότητα, ενώ τα συμπτώματα απροσεξίας μπορεί να είναι λιγότερο εμφανή.	Hyper-active ADHD presentation
Υποδραστήρια παρουσίαση ΔΕΠΥ	Χαμηλή κινητική δραστηριότητα, αργή επεξεργασία πληροφοριών, νοητική εξάντληση.	Nothρός, παθητικός Hypoactive ADHD presentation
Προφίλ κυρίαρχης υπερ-εστίασης	Έντονη εναλλαγή μεταξύ αποσπασιμότητας και υπερβολικής εστίασης / υπερσυγκέντρωσης..	Υπερβολικά αφοσιωμένος, εξαρτητικός Hyperfocus-dominant profile
Εσωτερικευμένη εκδήλωση ΔΕΠΥ	ΔΕΠΥ με κυρίως εσωτερικευμένα συμπτώματα όπως ονειροπόληση, υπερανάλυση/καταναγκαστική σκέψη και συναισθηματική υπερφόρτωση	Ανησυχητικός, καταθλιπτικός, χωρίς κίνητρο Internalizing ADHD presentation
Προφίλ υψηλής γνωστικής λειτουργικότητας με	Υψηλή γνωστική ικανότητα με συναισθηματική απορρύθμιση.	Ασταθής High-cognition emotional exhaustion profile



συναισθηματική
εξάντληση

Δυσλεξία	Μαθησιακή δυσκολία που επηρεάζει κυρίως την ανάγνωση, τη γραφή και την ορθογραφία. Μπορεί επίσης να επηρεάσει τη βραχυπρόθεσμη μνήμη, την ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών και τις οργανωτικές δεξιότητες. Η δυσλεξία δεν επηρεάζει τη νοημοσύνη και συχνά συνδέεται με αυξημένη δημιουργικότητα και ικανότητα επίλυσης προβλημάτων.		Dyslexia
Κεκαλυμμένη μορφή ΔΕΠΥ	Έντονη προσαρμογή, υψηλός αυτοέλεγχος, χαμηλή εξωτερική ορατότητα των χαρακτηριστικών.	Δεν υπάρχει ΔΕΠΥ	Masked ADHD presentation
Εξουθένωση σχετιζόμενη με το masking (καμουφλάρισμα)	Χρόνια εξάντληση λόγω διαρκούς κοινωνικής προσαρμογής.	Εξουθένωση χωρίς αιτία	Masking-related exhaustion
Μονοτροπικό αυτιστικό προφίλ (μονοτροπική προσοχή)	Ισχυρά εστιασμένη προσοχή, συγκέντρωση σε λίγα θέματα.	Πεισματάρης	Monotropic autism profile



Νευροδιαφορετικός	Ένα άτομο του οποίου ο εγκέφαλος λειτουργεί διαφορετικά από αυτό που θεωρείται τυπικό, συμπεριλαμβανομένων ατόμων με αυτισμό, ΔΕΠΥ, δυσλεξία, δυσπραξία και άλλες διαταραχές.	Neurodivergent
Νευροδιαφορετικότητα	Η κατάσταση του να είναι κάποιος νευροδιαφορετικός. Το Chartered Institute of Personnel and Development (CIPD) επισημαίνει ότι είναι λανθασμένο να γίνεται λόγος για «νευροποικιλότητα ενός ατόμου»· ο σωστός όρος είναι «νευροδιαφορετικότητα ενός ατόμου».	Neurodivergence

Νευροποικιλότητα

Neurodiversity

Ο όρος «νευροποικιλότητα» δημιουργήθηκε αρχικά στα τέλη της δεκαετίας του 1990 από την Αυστραλή κοινωνιολόγο Judy Singer και εισήγαγε την ιδέα ότι οι νευρολογικές διαφορές στους ανθρώπους είναι φυσικές και πρέπει να θεωρούνται παρόμοια με τη βιολογική ποικιλότητα.

Ο αρχικός ορισμός της Singer τόνιζε:
«Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι εγκεφάλων στον κόσμο, όπως ακριβώς ο όρος 'βιοποικιλότητα' σημαίνει ότι υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι χλωρίδας και πανίδας.»

Στόχος της Singer ήταν να απομακρυνθεί από μια καθαρά ελλειμματική θεώρηση των νευρολογικών διαφορών (όπως ο αυτισμός) και να προσεγγίσει ένα μοντέλο βασισμένο στα ανθρώπινα δικαιώματα: οι νευρολογικές διαφορές (π.χ. αυτιστικά χαρακτηριστικά) αποτελούν μέρος της ανθρώπινης ποικιλομορφίας και δεν είναι απλώς διαταραχές που πρέπει να «διορθωθούν». (Singer, Blume, Walker κ.ά.)

Ανάπτυξη της έννοιας

Εξέλιξη από την αρχική διατύπωση της Singer:

- Ο όρος έχει επεκταθεί πέρα από τον αυτισμό σε ένα ευρύτερο φάσμα καταστάσεων (π.χ. ΔΕΠΥ, δυσλεξία, δυσπραξία) και σε ορισμένες συζητήσεις ακόμη και σε συναισθηματικές διαταραχές ή επίκτητες νευρολογικές διαφορές.
- Ορισμένοι επιστήμονες τονίζουν ότι η έννοια δεν αναπτύχθηκε από ένα μόνο άτομο, αλλά συλλογικά, και ότι παλαιότερα κείμενα χρησιμοποιούσαν παρόμοιους όρους (νευρολογική ποικιλότητα)

- Το εύρος του όρου «νευροποικιλότητα» έχει προκαλέσει συζήτηση: θα πρέπει να περιλαμβάνει χρόνιες ψυχικές διαταραχές (π.χ. διπολική διαταραχή, χρόνια κατάθλιψη) ή επίκτητες εγκεφαλικές βλάβες; Ορισμένοι υποστηρίζουν τη διεύρυνση του όρου, ενώ άλλοι προτιμούν έναν πιο στενό ορισμό που επικεντρώνεται στις νευροαναπτυξιακές διαφορές.

Νευρομειονότητα	Μια ομάδα ανθρώπων που μοιράζονται παρόμοια μορφή νευροποικιλότητας, όπως για παράδειγμα αυτιστικά ή δυσλεκτικά άτομα.	Neurominority	
Νευροτυπικός	Αναφέρεται σε ένα άτομο του οποίου η εγκεφαλική ανάπτυξη και το γνωστικό στυλ θεωρούνται, σύμφωνα με τα κοινωνικά πρότυπα, τυπικά ή αναμενόμενα.	Neurotypical	
Προφίλ έντονης ευαισθησίας στην απόρριψη	Έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις σε αντιληπτή απόρριψη.	Υπερευαίσθητος / υπερευαίσθητη	Rejection Sensitive Dysphoria profile

Αυτορρυθμιστικές επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές	Επαναλαμβανόμενες ή ρυθμικές κινήσεις (π.χ. λίκνισμα, μουρμούρισμα, χτύπημα, στρίψιμο αντικειμένων), οι οποίες βοηθούν στη ρύθμιση των αισθητηριακών ερεθισμάτων και της συναισθηματικής κατάστασης. Το “stimming” μπορεί να υποδηλώνει όχι μόνο άγχος, αλλά και ενθουσιασμό, συγκέντρωση ή αίσθημα παρηγοριάς.	Self-stimulation, stimming	
Προφίλ αυξημένης αισθητηριακής ευαισθησίας	Έντονη ευαισθησία σε ερεθίσματα ή μειωμένη ευαισθησία σε ερεθίσματα	Ευαίσθητος / ευαίσθητη	Sensory-sensitive profile
Αυτισμός με κοινωνικό καμουφλάρισμα	Αναφέρεται σε συμπεριφορά όπου ένα άτομο μαθαίνει κοινωνικούς κανόνες με συνειδητό τρόπο και προσαρμόζει τη συμπεριφορά του ώστε να αποκρύπτει ή να αντισταθμίζει νευροδιαφορετικά χαρακτηριστικά.	Κοινωνικά ικανός / κοινωνικά επαρκής	Socially camouflaged autism
Προφίλ κοινωνικής κόπωσης	Γρήγορη εξάντληση λόγω κοινωνικής αλληλεπίδρασης.	Αντικοινωνικός	Social fatigue profile
Νευροδιαφορετικό προφίλ με όψιμη εμφάνιση	Τα χαρακτηριστικά γίνονται εμφανή μόνο όταν αυξάνονται οι απαιτήσεις.	Ξαφνική κρίση	Late-emerging neurodivergent profile

Σύνδρομο Tourette	Μια νευρολογική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από ακούσια τικ – κινήσεις ή ήχους – τα οποία ποικίλλουν σε συχνότητα και ένταση. Πολλά άτομα με Tourette μπορούν προσωρινά να ελέγξουν τα τικ τους, όμως η καταστολή τους συχνά οδηγεί σε δυσφορία ή εξάντληση.	Tourette Syndrome
Προφίλ αυξημένης αισθητηριακής επεξεργασίας	Κάποιοι άνθρωποι αντιδρούν υπερευαίσθητα (υπεραντιδραστικά) ή υποευαίσθητα (υποαντιδραστικά) σε αισθητηριακά ερεθίσματα όπως φως, ήχοι, αγγίγματα, γεύση, οσμή ή κίνηση. Τα άτομα με αισθητηριακή αποφυγή μπορεί να βιώνουν ορισμένα περιβάλλοντα ως υπερβολικά έντονα, ενώ τα άτομα με αισθητηριακή αναζήτηση μπορεί να χρειάζονται επιπλέον διέγερση για να αισθάνονται ισορροπημένα.	Sensory processing profile
Προφίλ δυσκολίας αντίληψης του χρόνου	Δυσκολίες με την αίσθηση του χρόνου, την ιεράρχηση προτεραιοτήτων και τις προθεσμίες.	Αναξιόπιστος / αναξιόπιστη Time blindness profile

→ Πηγές / Βιβλιογραφία

- World Health Organization (WHO). ICD-11.
→ Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). ICD-11.
- American Psychiatric Association (APA). DSM-5-TR.
→ Αμερικανική Ψυχιατρική Ένωση (APA). DSM-5-TR.
- Lai et al. (2015). Sex/Gender Differences and Autism.
→ Lai κ.ά. (2015). Διαφορές φύλου/βιολογικού φύλου και αυτισμός.
- Hull et al. (2017). Camouflaging in Autism.
→ Hull κ.ά. (2017). Καμουφλάζ στον αυτισμό.
- Sonuga-Barke et al. (2013). ADHD as a Disorder of Attention Regulation.
→ Sonuga-Barke κ.ά. (2013). Η ΔΕΠΥ ως διαταραχή ρύθμισης της προσοχής.
- Milton (2012). The Double Empathy Problem.
→ Milton (2012). Το πρόβλημα της διπλής ενσυναίσθησης.
- Raymaker et al. (2020). Autistic Burnout.
→ Raymaker κ.ά. (2020). Αυτιστική εξουθένωση.