

ÄR DU OCKSÅ EXTRA KÄNSLIG?

VIDÖPPEN Känner du dig ibland invaderad av verkligheten? Är du extra känslig för ljud och intryck? Nu börjar personlighetsläggningen HSP, Highly Sensitive Person, diskuteras på allvar här i Sverige. Så många som var femte person sägs vara extra känslig.

AV HANNA NOLIN FOTO JOHNÉR, GETTY IMAGES

Du ser rakt igenom andra människor, läser deras känslor som en öppen bok och kan grubbla ihjäl dig i veckor över en kommentar som någon bara slängt ur sig.

Känner du igen dig? Har du dessutom sedan barnsben fått höra att du är så väldigt känslig, blir du helt utmattad efter en social kväll, och har som vana att fundera länge över viktiga beslut, ja, då är du förmodligen en HSP, highly sensitive person, en person med känslspröten på skaft. Mycket känslig, helt enkelt.

– Särskilt sensitiva personer tar emot fler signaler från omgivningen och bearbetar dem på ett djupare plan än andra människor. Man har också sett att de rent neurologiskt har ett känsligare nervsystem, säger **Martin August**, psykoterapeut i Köpenhamn som länge arbetat med HSP.

Intrycken blir helt enkelt starkare för dessa personer. De går liksom rätt in i kroppen, utan något skyddande filter, som en ständigt het solsommars utan kläder.

biologerna kom i sin tur fram till liknande siffror inom djurvärlden.

– Det finns till och med särskilt sensitiva fiskar, det är de som inte simmar in i nätet, de har redan anat faran långt innan, säger Martin August.

INTROVERT OCH EXTROVERT

Dessa två typer av temperament, eller personligheter, har förmodligen hängt med både djur och människor sedan tidernas begynnelse. De orädda, oförsiktiga chanstagarna som agerar först och tänker sedan, och de mer försiktiga, eftertänksamma, som först skannar av en situation innan de, efter en noggrann analys, agerar. Och båda sorterna är lika viktiga.

Tidigare tolkade man felaktigt de särskilt sensitiva som blyga och tillbakadragna men man kan vara såväl extrovert som introvert, älska att umgås med människor, eller vara nöjd med att Skalman-fundera på sin kammare. Det gemensamma är att båda upplever livet mer intensivt, vilket ju är positivt men ibland också utmattande.

– En del kan tycka att det känns som att de har två jobb fast de egentligen bara har ett, eftersom de upplever så mycket på så många olika nivåer, allt från intellektuella utmaningar till stämningar mellan kollegor, säger Martin August.

Oftast tar det lite längre tid för en sär-

FISKAR SOM ANAR FARA

Den stora gurun på området är den amerikanske psykologen och forskaren **Elaine Aron**, själv särskilt sensitiv, som forskat i ämnet över tjugo år. 1996 skrev hon boken *The Highly Sensitive Person. How to Thrive when the World Overwhelms you*.

Det hon upptäckte var att vissa av oss människor reagerar starkare på allt från stress, andra människors känslolust till rena sinnesintryck som höga ljud, stimmiga miljöer, starka dofter. Hon uppskattade att var femte person är särskilt sensitiv, och

leva
PS! experter



MARTIN AUGUST,
psykoterapeut med inriktning på särskilt sensitiva personer.

DE STARK-SKÖRA >



Fyra känsliga områden

Forskarna har sett fyra olika livsvärldar/områden som man kan vara mer eller mindre särskilt sensitiv i. Kolla om du känner igen dig i något område.

FYSISKT

Du är mycket känslig för dofter, ljud, ljus, temperaturskillnader. Det är jobbigt med oreda. Hunger och törst påverkar starkt och du kan reagera kraftigt på olika typer av medicin.

Tänk på! Klä dig varmt när det är kallt, svalt när det är hett. Använd solglasögon vid stark sol. Ät och drick regelbundet så att du balanserar blodsockret.

SOCIALT

Du är mycket bra på att leva dig in i hur andra människor känner och tänker. Du får ofta rollen som psykolog, och är den som pratar om sina känslor med.

Tänk på! Ge dig tid att koppla av från det sociala. Om du lever med partner/barn, se till att få egentid hemma.

INOMBORDS

Du har ett rikt inre liv. Du filosoferar, analyserar och reflekterar. Du har lätt för att se saker på nya sätt och är kreativ.

Tänk på! Ge dig tid för reflektion, att stanna upp. Gå gärna på en konstutställning där du kan ta in upplevelserna i din egen takt. Meditera. Om du grubblar och har mörka tankar ta gärna kontakt med en terapeut.

IDEOLOGISKT

Du känner djupt för tillståndet i världen. Du engagerar dig i olika kris-situationer i världen. Är det någon som mobbas i din närhet kommer du till undsättning.

Tänk på! Du får lätt dåligt samvete för att du inte hjälper tillräckligt. Bestäm dig för att exempelvis donera till ett ställe, och ge en viss summa. Då slipper du älta och fundera över om du har hjälpt tillräckligt.

skilt sensitiv person att hitta rätt när det gäller såväl studier, yrke som partner. Man byter gärna först några gånger. Och råkar man ut för motgångar tar de ofta hårdare, en kärleksrelation på gymnasiet som slutade på ett tufft sätt kan sätta spår länge. Men när man väl är på rätt plats i rätt miljö blir särskilt sensitiva människor mycket effektiva och högpresterande.

– De ger fantastiskt mycket till såväl andra som sig själva och är oftast oerhört kreativa, noggranna, intuitiva och analytiska.

Många särskilt sensitiva människor känner sig annorlunda och utanför. Att få veta att det finns något som heter så kan därför vara en stor hjälp. Att inse att det inte är något fel på en själv.

– Däremot kan det vara bra att hitta strategier för att inte drunkna i alla känslor och intryck, säger Martin August. ●

DE STARKSKÖRA

DUBBELT Ena dagen urstark, nästa dag helt slut? Hitta balansen och tillåt känslorna.

En tredjedel av de särskilt sensitiva är "Sensational Seekers", de vill ha utmaningar, klickar, upptäcka nya saker. För dem kan livet bli krävande: de står på gaspedalen och bromsen – samtidigt. Lite som att ha två jag, en som vill ut och upptäcka världen, och en som vill sitta stilla under korkeken.

Maggan Hägglund, frilansjournalist, och **Doris Dahlin**, gestalt-terapeut, författare och chefscoach, insåg att det var just det de var och bestämde sig för att skriva handboken de själva hade behövt, *Drunkena inte i dina känslor* (Libris förlag). Starksköra kallar de sig: ena dagen urstarka och redo att erövra världen, drivna och framgångsrika, och andra dagen små våta fläckar på golvet.

– Vi tillhör en grupp av dem vi kallar sensitivt begåvade, som det kan bli lite extra knöligt för eftersom vi så lätt blir uttråkade om det är alltför lugnt och rutinartat, och samtidigt blir utmatade om vi kör på för hårt och utsätter oss för alltför mycket intryck. Vi presterar lätt väldigt mycket under kort tid, sedan kraschlandar vi, säger Maggan Hägglund.

Maggan och Doris insåg att de under sina liv utvecklat olika (mindre lyckade) strategier för att hantera sin känslighet. Maggan blev en Ynk. En person som vill att andra människor ska se hennes behov och hjälpa henne sätta gränser. Doris blev istället Stålkvinnan, som klarar allt, står pall i alla väder och räddar människor på löpande band.

– Eftersom vi sensitivt begåvade så lätt övermannas av våra känslor kan vi också bli rädda för dem. Därför är det lätt hänt att förtränga sina egna känslor och i stället fokusera på andras känslor (Stålkvinnan!), eller låta andra ta hand om ens egna känslor (Ynk!). Då gör man sig lätt till ett offer som ständigt väntar på att bli räddad, säger Doris Dahlin.

Nu har de lärt sig att leva med sin starkskörhet. Medvetenheten om att de faktiskt är särskilt sensitiva hjälper dem. Då blir starkskörheten en styrka, och en tillgång.



3 TIPS FÖR STARKSKÖRINGAR

1 Känslor går snabbt över om du tillåter dem att finnas. Så. Känn känslan. Låt den skölja över dig, var i den. Iaktta hur den sjunker undan och planar ut.

2 Ju mer du förtrycker din känslighet desto fler dåliga beslut kommer du att fatta. Acceptera istället din känslighet, lyssna in den och använd den.

3 Utvärdera dagens känslor: Sätt dig i lugn och ro efter en känslofyllt dag och försök analysera: Vad var det jag kände egentligen när jag uppfylldes av känslan. På så sätt kopplar du in ditt logiska tankande och blir inte lika utlämnad åt dina känslor.

Testa dig själv!

ÄR DU EN HSP?

IGENKÄNNING Det här testet visar om du är en av de 20 procent som har en High Sensible Personality (HSP)? Kryssa i fyrkanten om påståendet är delvis sant för dig, lämna den omarkerad om det känns tveksamt eller inte sant alls.

- Jag blir lätt överväldigad av starka sinnesintryck.
- Jag förnimmer små detaljer i min omgivning.
- Andra människors sinnesstämningar påverkar mig.
- Jag är mycket smärtekänslig.
- Jag har ett behov av att dra mig undan stressiga dagar, i sängen, till ett mörkt rum eller ett annat ställe där jag kan vara ostörd och slipper stimulans.
- Jag blir lätt överväldigad av saker som starkt ljus, starka lukter, grova tyger eller sirener i närheten.
- Jag har ett rikt, sammansatt inre liv.
- Jag blir störd av höga ljud.
- Jag är lättskrämd.
- Jag blir djupt rörd av konst eller musik.
- Jag är samvetsgrann.
- Jag blir nervös när jag har mycket att göra på kort tid.
- Att vara väldigt hungrig får mig att reagera starkt, det stör min koncentration och mitt sinnestillstånd.
- När människor känner sig obekväma brukar jag veta vad som bör göras för att få det mer bekvämt, till exempel ändra på belysningen eller stolen.
- Jag är känslig för effekten av koffein.
- Mitt nervsystem känns ibland så plågat att jag måste dra mig undan.
- Jag blir irriterad när folk försöker få mig att göra många saker på en gång.
- Jag anstränger mig för att undvika misstag och för att inte glömma saker.
- Jag fäster stor vikt vid att undvika våldsamma filmer eller tv-program.
- Jag blir obehagligt uppjagad när det är mycket på gång omkring mig.
- Förändringar i livet skakar om mig.
- Jag noterar och uppskattar utsökta dofter, smaker, ljud och konstverk.
- Jag tycker inte om att ha en massa på gång samtidigt.
- Jag ordnar mitt liv så att jag kan undvika omskakande eller överväldigande situationer.
- Jag blir störd av intensiva stimuli som högt oväsen eller kaotiska situationer.
- Om jag måste tävla eller observeras när jag utför en uppgift, blir jag så nervös och skakig att jag gör mycket sämre ifrån mig än jag skulle ha gjort annars.
- När jag var barn ansåg mina föräldrar eller lärare att jag var känslig eller blyg.

Särskilt sensitiva personer är näst intill hudlösa i sitt förhållningssätt till omgivningen. Alla intryck går rakt in.

Om du har kryssat för mer än fjorton av frågorna, är du troligen särskilt sensitiv. Du kan naturligtvis vara det även om färre frågor är sanna för dig men stämmer i hög grad. Men inget psykologiskt test är så exakt att en individ bör basera sitt liv på det.

Copyright, Elaine N. Aron, 1996

"JAG BLEV LITE CHOCKAD" 

DET HÄR MÅR DU BRA AV!

- Lär känna dig själv, hitta din egen rytm. Kanske kan du jobba hemma någon dag i veckan. Och våga säga nej till socialt umgänge om du inte orkar. Planera in luft i almanackan.
- Få utlopp för din kreativitet: måla, skriv, etcetera. På så sätt kan du kanalisera alla intryck du tagit in och bearbetat.
- Sov! Gärna så mycket som nio timmar per natt. Då får nervcellerna chans att vila sig. Det kan vara svårt att somna eftersom man lätt blir överstimulerad. Se då till att skaffa bra nattningsrutiner som man gör med barn, gör saker som att läsa en bok, lyssna till musik, i en viss ordning.

VILL DU VETA MER?

Webbtips! Anneli Fromell skriver om HSP på www.hspinformation.wordpress.com.

Facebook: finns flera grupper varav HSP Sverige är en av dem.

Boktips! Maggan Hägglund, Doris Dahlin; *Drunkna inte i dina känslor* (Libris förlag).
Ilse Sand; *Älska dig själv – en guide för särskilt sensitiva och andra känslosamma själar* (Ammentorp förlag), www.sensitiv-hsp.se.