

En av fem personer är högkänslig



Högekänslig

— att vara sensibelt begåvad

Vad är högekänslighet?

Högekänslighet är ett medfött personlighetsdrag som finns hos mellan 15 och 20 % av alla människor och fördelar sig jämt mellan könen. Den vetenskapliga termen för högekänslighet är *Sensory Processing Sensitivity*, som syftar på att den mest utmärkande egenskapen hos högekänsliga är det djupa bearbetandet av intryck. Högekänsliga lägger märke till subtila saker och nyanser som andra människor normalt missar. Andra egenskaper kan variera i styrka från den ena högekänsliga personen till den andra. En del reagerar starkt på andra människors sinnesstämningar och känslor medan andra är mer sensoriskt känsliga (smak, lukt, syn, hörsel och känsel). Det kan i vissa situationer leda till överstimulering och stress, vilket i sin tur leder till behov av att dra sig undan och vila från alla sinnes- och känslaintryck.

Även om det finns både introverta och extroverta personer bland högekänsliga är andelen introverta den dominerande (70 %).

Vilka drag utmärker högekänsliga personer?

Flera positiva drag utmärker högekänsliga personer. De är ofta:

- empatiska
- samvetsgranna
- intuitiva
- visionära
- kreativa
- självständiga
- nyfikna
- icke-konformistiska
- djuptänkande
- hängivna

"Jäck vare vår känslighet kan vi spela en väsentlig roll i denna värld."

ELAINE N. ARON

ELAINE N. ARON, amerikansk psykolog och forskare, är den som myntade begreppet högekänslighet (HSP – The Highly Sensitive Person). Elaine har forskat på högekänslighet i mer än tjugo år och har författat hundratals artiklar och åtskilliga böcker om ämnet. Idag har hon en betydande läsekrets i många länder, och hennes forskningsresultat har publicerats i ett flertal akademiska tidskrifter. Forskning på högekänslighet pågår idag vid en mängd olika institutioner över hela världen.



Det finns också andra typiska drag för högekänsliga personer, varav några kan uppfattas som mindre positiva:

- svårt att visa sin kompetens under iakttagelse
- behöver mer tid för sig själv
- svårt att ta beröm eller kritik
- ivriga att vara andra till lags
- extra medvetna om andras behov
- undviker stora fester och folksamlingar
- talar inte gärna inför publik
- mindre kontroll över sina reaktioner
- svårt att sätta gränser

Alla högekänsliga personer är dock olika varandra. Alla är inte alltid samsvetsgranna, intuitiva eller empatiska medan många icke-högekänsliga personer kan vara exempelvis mycket empatiska eller känsliga. En del högekänsliga lär sig att hantera röriga situationer bra och blir starka medan andra inte lyckas och blir sköra. Blir en högekänslig överstimulerad, vilket

händer relativt ofta, kan det hända att personen ifråga förefaller långt ifrån förstående och känslig.

Dåligt självförtroende är en vanlig följeslagare hos högekänsliga. De kan också uppfattas av sin omgivning som hämmade, blyga eller ängsliga. Detta är dock felaktiga etiketter. Även om vissa högekänsliga personer har sådana beteenden är dessa varken medfödda eller avgörande för personlighetsdraget.

Forskning har visat att högekänsliga barn som växer upp i en miljö där deras högekänslighet bejakas faktiskt ofta mår bättre än icke-högekänsliga, medan högekänsliga barn som växer upp i en mindre förstående miljö får det besvärligare än andra att som vuxna hantera svårigheter i livet.





Sveriges förening för högekänsliga (SFH)

är en ideell förening öppen för alla som intresserar sig för högekänslighet.

Föreningens huvudsakliga uppgifter är att sprida information och kunskap kring högekänslighet samt främja kontakt mellan högekänsliga.

www.hspforeningen.se