



15 - 20 % af alle mennesker har et særligt sensitivt nervesystem

Ca. hvert femte menneske er født med et nervesystem, der er ekstra modtageligt for indre og ydre stimuli af enhver art; stimuli, der samtidig bearbejdes dybere og mere nuanceret, end det sker hos andre.

Den amerikanske psykolog og pioner Elaine N. Aron, har forsket i det sensitive personlighedstræk i mange år. Hun har introduceret betegnelsen HSP (Highly Sensitive Person). Den danske forening har valgt at bruge denne internationale betegnelse for særligt sensitive mennesker.

Sensitiviteten er genetisk bestemt. Det er et vilkår, ikke en diagnose. Sensitiviteten indebærer såvel fordele som udfordringer.

Forskning viser, at sensitive profiterer ekstra af en opvækst med forståelse og anerkendelse, og at de får det vanskeligere end andre under en u hensigtsmæssig opvækst. Mange dårlige oplevelser kan bl.a. føre til lavt selvværd og negative tanker. Heldigvis er det muligt at bearbejde dette som ung eller voksen.

Endnu er trækket ikke alment anerkendt i Danmark, og det kan gøre det ekstra svært både selv at acceptere sine behov for pauser og afskærmning fra stimuli – og at blive respekteret og taget alvorligt af pårørende, hos lægen, i jobcentret, på arbejdspladsen osv.

Sensitives fordele

De karakteristiske styrker hos mennesker med det særligt sensitive personlighedstræk er:

- Et rigt indre liv, en levende forestillingevne
- God observationsevne
- Stor empati og et venligt væsen
- Evnen til at få idéer og se muligheder for konstruktive løsninger
- Evnen til at koncentrere sig dybt - især uden forstyrrelser
- En høj kvalitetssans
- Evnen til at reflektere, at tænke over og lære af hændelser
- Høj etik og stor retfærdighedssans
- Særligt sensitive er ofte visionære mennesker

Sensitive glæder sig over og falder til ro ved det, der er ægte, kærligt, smukt, fantasifuldt, intelligent og ikke mindst meningsfuldt - og lider i særlig grad under støj og forurening, ufred og uretfærdighed.

Sensitives udfordringer

Det sensitive nervesystem arbejder på højtryk for at bearbejde ekstremt mange indtryk, og det risikerer derfor jævnligt at blive overbelastet. Det betyder, at en sensitiv kan blive udmattet, overgear eller irriteret. Sensitive kan 'overvældes' af summen af lys, lyde, lugte, samt andres og egne tanker og følelser.

Særligt sensitive genkender ikke sig selv i omgivelsernes reaktioner. Det kan skabe usikkerhed og følelsen af at være anderledes eller forkert.

Omkring 30 procent af særligt sensitive mennesker er såkaldt nyhedssøgende sensitive (High-Sensation Seeking, HSS). De trives med at møde nye mennesker og opleve ikke-rutineprægede ting, hvor tempoet kan være højt - og har samtidig det sensitive nervesystem med behov for ro. Disse modsatrettede behov kan være et stort dilemma.

Den måde, vi har indrettet samfundet på, herunder arbejdsmarkedet, vil hyppigt spidsbelaste særligt sensitive mennesker og gøre det sværere at realisere trækets styrker. Det kan opleves som en stor udfordring at skabe sig hensigtsmæssige vilkår som sensitiv - og samfundsøkonomisk kan det ses som et spild af gode ressourcer, når de sensitive styrker ikke kommer i spil fx i arbejdslivet. Som forening vil vi bidrage til at ændre på dette forhold.

Lev bedre med dit særligt sensitive træk

For at undgå stresstilstande er det vigtigt, at den enkelte særligt sensitive lærer sine egne behov og grænser at kende og finder måder til at mindske overstimulering.

For mange sensitive kræver det en længere erkendelsesproces at komme frem til at tage sensitiviteten alvorligt, værdsætte styrkerne - og blive klar til at bruge den nødvendige tid i det daglige for at få nervesystemet i ro - og lade op, så man føler sig godt tilpas.

Nervesystemet kan bringes i ro ved hvile, meditation (fx mindfulness), gåture i naturen og andre aktiviteter, hvor hjernen 'slås fra'.

Pauser er vigtige, gerne i rolige og smukke omgivelser. På arbejdspladsen kan det give en tiltrængt pause at spise alene. Men når man vælger at bryde sociale normer, kan det være en stor fordel at fortælle sine kolleger, hvorfor man gør det, så det ikke ligger åbent for deres fortolkning.

Jo mere omgivelserne ved, hvad det vil sige at være særligt sensitiv, jo mere ligetil og legalt kan det blive at håndtere sensitiviteten.

Det er værd at huske på, at det særligt sensitive træk er et normalt træk med udfordringer og stærke kvaliteter.

HSP foreningen, foreningen for særligt sensitive mennesker, er en landsdækkende interesseorganisation.

Foreningen bruger den internationale forkortelse HSP: Highly Sensitive Person som betegnelse for det særligt sensitive personlighedstræk.

Det er foreningens formål:

- At udbrede kendskabet til det sensitive træk
- At foreningen vokser sig stor og opnår indflydelse på det politiske niveau i samfundet
- At skabe medlemsaktiviteter og lokale afdelinger og netværk over hele landet
- At støtte forskning vedr. HSP – inden for alle fagområder

Du kan finde mere information om foreningens mange aktiviteter og tilbud, samt melde dig ind på

www.hsp-foreningen.dk

Vi findes også på

<http://www.facebook.com/hsp-foreningen>

kontakt@hsp-foreningen.dk

Særligt Sensitive Voksne



Når man mærker, oplever og tænker mere