

Är du högkänslig?

Sven Grützmeier, överläkare med dr

HSP föreningen/ABF Solna

20181110

Våra sinnen

- Syn
- Hörsel
- Smak
- Lukt
- Känsel (smärta)
- Kroppssinnet
- Balanssinnet

Sjätte sinnet

- Intuition
- Synskhet?
- Annat?

HSP och överkänslighet

- Överkänslighet på medicinsk språk är allergi och har ingenting med högekänslighet att göra
- Många högekänsliga är mera känsliga för mediciner, men det är en annan sak, som berör effekten av preparaten
- Högekänsliga kan absolut ha alla former av allergier precis som andra

HSP historia

- 1991 Elaine Aron börjar sin forskning
- 1995 första upplagan av Elaines bok
- 2012 april SvDs artikelserie om HSP
- 2012 Föreningen för Högsensitiva bildas av Else Marie Bruhner
- 2012-5 Många artiklar i olika tidskrifter i Sverige
- Än så länge inte i några läkartidskrifter i Sverige
- Dock mycket forskning i internationella psykologiska och medicinska tidskrifter

Elaines frågor

- Jag lägger märke till subtila detaljer i min omgivning
- Andra människors sinnesstämningar påverkar mig
- Jag är mycket känslig för smärta
- Jag behöver dra mig tillbaka under hektiska dagar, till sängen eller i ett mörkt rum eller någon plats, där jag kan vara för mig själv utan stimulans
- Jag är särskilt känslig för effekterna av koffein

Elaines frågor (II)

- Jag blir lätt överväldigad av sådant som skarpt ljus, starka lukter, grova textiler eller sirener på nära håll.
- Jag har ett rikt och komplext inre liv
- Jag blir besvärad av oljud
- Jag blir djupt berörd av konst eller musik
- Jag är samvetsgrann
- Jag hoppar lätt till av oväntade ljud eller annat jag inte är beredd på

Elaines frågor (III)

- Jag blir nervös när jag skall göra många saker på kort tid
- När människor inte trivs i sin fysiska miljö brukar jag veta vad som behöver göras för att de ska få det mer bekvämt (som att ändra på belysningen eller föreslå en annan sittplats)
- Jag blir irriterad när man försöker få mig göra allt för många saker på en gång
- Jag anstränger mig mycket för att inte göra fel eller glömma saker

Elaines frågor (IV)

- Jag försöker undvika våldsamma filmer eller tvprogram
- Jag blir lätt överstimulerad när det är mycket som händer runt omkring mig
- Att vara mycket hungrig skapar en stark reaktion inom mig och stör min koncentration och sinnesstämning
- Jag blir omskakad av förändringar i mitt liv

Elaines frågor (V)

- Jag lägger märke till och uppskattar finstämda och utsökta dofter, smaker, ljud och konstverk
- Att ordna mitt liv så att jag undviker upprörande eller överväldigande situationer har hög prioritet i mitt liv
- När jag måste konkurrera eller bli observerad medan jag utför en uppgift blir jag så nervös eller skakig att det går mycket sämre an vad det annars skulle ha gjort

Elaines frågor (VI)

- När jag var barn uppfattade mina föräldrar eller lärare mig som känslig eller blyg

HSP

- 23 frågor
- Om 12 eller flera stämmer in är man sannolikt Högsensitiv.
- Lika vanligt bland kvinnor och män
- Dock en tredjedel av högsensitive är HSS, personer som älskar förändringar och utmaningar

DOES

(en kortare version av frågorna)
och Elaines aktuella syn på personlighetsdraget

- **Depth**
- **Overstimulation**
- **Emotional reactivity and Empathy**
- **Sensitive to Subtle stimuli**

HSP och HSS

- Highly Sensitive Person
- High Sensation Seeker
 - Se Elaine Arons bok. Den högkänsliga personen och kärleken

Känner du så här?

- Jag blir rastlös, om jag är hemma för länge
- Jag kan bli mycket uttråkad i vissa konversationer
- Jag vill hellre besöka nya platser jag inte känner än gamla, jag känner väl
- Jag gillar det okända.
- Jag gillar förändringar
- Jag ser aldrig om samma film eller teaterstycke
- Jag blir mycket stressad i köer
- Om det här gäller dig är du sannolikt HSS

HSP och ”borderline”

- **Sensory processing sensitivity (SPS)** är numera den vetenskapliga termen på HSP
- Sensory processing disorder är ett annat tillstånd
- Emotionally Unstable Personality Disorder (borderline) är ett annat tillstånd

HSP och sexuell orientering HBT

- Homosexualitet
 - Ingen överrepresentation av HSP!
- Bisexualitet
 - Okänt
- Transsexualism eller transpersoner
 - okänt

HSP och personlighet

- HSP är en egenskap man har ovan på sin personlighet eller temperament.
- Det betyder att alla HSP är inte likadana och kan vara väldigt olika
- Högkänsligheten är säkert också olika stark hos olika högkänsliga individer

HSP och att vara introvert

- 30% av HSP är extroverta (utåtriktade)
- Att vara blyg är inte exakt det samma som att vara introvert.
- En som är blyg i barndomen kan vara väldigt utåtriktad senare

Högekänsliga män

- Högekänsligheten uppfattas som kvinnlig men
 - är en stor fördel när man skall bedöma situationer och människor
 - Intuition är bra att lyssna på
 - Eftertanke förhindrar dumheter
 - Kvinnor och män uppskattar en partner, som ser en och är empatisk
 - Högsensitiva män är mycket attraktiva på äktenskapsmarknaden

HSP och psykiska sjukdomar

- Tänk på att även högsensitiva kan ha psykiska sjukdomar eller neuropsykiatriska tillstånd
 - Bipolär sjukdom (maniodepressiv)
 - Schizofreni
 - Borderline
 - ADHD

HSP och psykiatriska mottagningar

- Enligt Elaine Aaron är HSP överrepresenterade bland de som söker psykiatriska och psykologiska mottagningar

HSP är inte korrelerat till ME/CFS kronisk trötthetsyndrom

- Myeloencephalopaty
- trötthet som inte går över när du vilar.
- sjukdomskänsla som utlöses när du anstränger dig och som kvarstår i mer än 24 timmar.
- problem med sömnen.
- ont i halsen.
- svullnad i lymfkörtlarna.
- smärta i lederna.
- svaghet i musklerna.
- huvudvärk.
- magbesvär
- svårigheter med koncentrationen
- minskad tolerans för stress.

HSP och utbrändhet

- Ökad förekomst bland HSP sannolikt men försök att förebygga
 - Vila ordentligt
 - Långsinthet bekämpas
 - Försök glömma allt som har sårat dig djupt eller vållat dig obehag
 - När du ser kolleger på arbetsplatsen som mår dåligt
 - Lyssna när de kommer och vill prata, men gör inget mer.
 - Ge goda råd om du vill men låt personen lösa det själv

HSP och ASD

- Autism Spectrum Disorder ASD
 - Asperger (normal till högtbegåvade)
 - Autism (lågtbegåvade)
 - Savant (extremt högtbegåvade)
 - Ofta kopplat till ADHD (75%)

HSP och ASD/ADD

- Många HSP barn har fått diagnosen ADHD
 - Av misstag
- HSP och ASD är dock inte direkt varandras motsättningar,
 - båda kan bli överstimulerade till t ex
- Tänk på att HSP och ASD kan
 - Attraheras av varandra.
 - Ingå äktenskap, partnerskap, sambo.
 - Tänk själv efter varför det kan vara så.

HSP och ASD (III)

skillnader

- HSP förstår sociala koder och känslor hos personer i omgivningen
- ASD gör inte det
- Både HSP och ASD kan finnas i samma familjer
 - Även samma syskonflock
- HSP är dock mycket vanligare än ASD
 - 20% mot < 10%

Kända Högsensitiva

- Författare, skådespelare, konstnärer, sångare
- Finns i alla yrken
- Vilka yrken är speciellt lämpliga om man är HSP?
- Vilka är svårare för en HSP?

HSP på gott och ont

- 20% av alla människor och djur
 - Lika vanligt bland män och kvinnor
 - Ärftligt
- Inget handikapp
- En gåva anser många
- Orkidé barn
- Klara sig väldigt bra med rätt uppväxtbetingelser och förstående föräldrar
- Om man har dåliga uppväxtbetingelser kan man fara illa och få psykiska problem
 - Men är lättare att behandla om man tar hänsyn till högsensitiviteten

Speciella problemställningar för HSP

- Läkarbesök
- Besök i sjukvården
- Tolka symtom
- Medicinering

Råd till den högsensitiva

- Vila när du blir överstimulerad
- Ta vara på fördelarna med din högsensitivitet
- När du har upptäckt din högsensitivitet, acceptera och gå vidare med ditt liv
- Bli inte "ett offer" dvs ge upp om omvärlden inte förstår dig.
- Tänk på att din omgivning inte vet så mycket om HSP så det är din uppgift att upplysa om det.
- Var inte rädd för att säga nej, när din empatiska förmåga blir utnyttjad för mycket
- Var öppen med att du lätt blir överstimulerad
 - "franska nerver"

VILA, VILA, VILA!

- Hitta oaser dr du kan vila ut
 - Mörka rum mm är OK
 - Det är OK att vara för sig själv ett tag
 - Regelbunden tid, där du tar det lugnare
 - Tänk på att du också blir överstimulerad av
 - bra teaterupplevelser,
 - mycket positiv uppmärksamhet
 - Absolut också av mycket negativ uppmärksamhet

Flera råd

- Tänk på att du skall uttrycka dig klart och helst utan metaforer när du skall förklara något för andra.
 - En HSP förstår metaforer mycket väl, medan t ex en Asperger eller Försäkringskassan) inte förstår dom als
 - Kolla den du pratar med, säger kroppsspråket att hen har förstått, annars frågar du.
 - Särskilt viktigt i kontakt med myndigheter och försäkringskassa, försäkringsbolag.

Offerrollen

- Är inte bra för ens personliga utveckling
- Man måste acceptera sitt personlighetsdrag
- Leva med det
- Gå vidare med sitt liv

Vad skall man göra för att öka
kunskaperna om HSP
i samhället?

Vad skall man göra för att öka kunskapen om HSP?

- UTBILDNING, UTBILDNING, UTBILDNING
 - Lär av andra minoritetsgrupper
 - Det är en process som aldrig slutar
 - Anpassa för den tid man lever i
 - Lär även av patientorganisationer

Sveriges förening för Högkänsliga

- **Föreningen har för avsikt att:**
- sprida information och kunskap om högkänslighet
- arbeta för att öka förståelsen för detta medfödda karaktärsdrag
- främja samspelet mellan högkänsliga och icke högkänsliga personer
- erbjuda aktiviteter samt främja kontakt och gemenskap
- förena högkänsliga personer i alla åldrar över hela Sverige
- följa upp och hålla kontakt med det internationella arbetet

Litteratur

- Elaine N Aron Den högkänsliga människan
 - Egia förlag 2013
- Elaine N Aron The highly sensitive person
- Elaine N Aron The highly sensitive person in love
 - Här finns frågeformulär om HSS
- Elaine N Aron The highly sensitive persons workbook
- Elaine N Aron Psychotherapy and the highly sensitive person
- Ted Zeff The Highly sensitive Persons Survival Guide

Litteratur

- Tom Falkenstein: Den högkänslige mannen

hemsidor

- www.hsperson.com
- www.hspforeningen.se
 - som har en stor litteraturlista på svenska böcker om högkänslighet

Film

- Sensitive: The untold story 2015
– Med och om Alanis Morissette

Att bli starkare mentalt

goda råd från
Psykolog Amy Mourin USA
översatt av

Sven Grützmeier

Att bryta 13 dåliga vanor

- Vad mentalt starka människor gör
 - Spiller inte tiden med att tycka synd om sig själv
 - De fokuserar inte på saker, de ändå inte kan göra något åt
 - De försöker inte vara alla till lags, de vet att det är ändå omöjligt
 - De ruvar inte över förtiden (oförrätter, olyckor m m)
 - De är inte avundsjuka på andras succés
 - De förväntar inte ögonblickliga resultat
 - De är inte rädda för att vara ensamma med sig själv
 - De tycker inte att världen skyller dom något
 - De är inte rädda för förändringar
 - De är inte rädda för att ta en kalkylerad risk
 - De ger inte upp efter det första nederlaget
 - De gör inte samma fel igen och igen
 - De har kontroll över sina känslor (effekten av de tolv första)

Tack

