

Högkänslighet

Vad är högkänslighet?

- Högkänslighet är ett personlighetsdrag
- Är medfött
- Ungefär 20% av befolkningen, likadant för över 100 djurarter (förmodligen fler)
- Centrala nervsystemet är mer känsligt än hos resten av befolkningen vilket påverkar både tankar och känslor.
- Hjärnan har bevisligen högre aktivitet för:
 - Reflektion
 - Empati (spegelneuroner)
 - Medvetenhet (tankar och känslor som man är medveten om)
 - Associativt tänkande



Vad är högkänslighet?

- Den vetenskapliga termen för högkänslighet är SPS (sensory processing sensitivity, sensorisk bearbetningskänslighet)
- Begreppet högkänslig person förkortas ofta HSP (highly sensitive person)
- Fyra huvudkriterier, DOES:
 - Djup bearbetning av tankar, stimuli och känslor (deep processing)
 - Överstimulering (overstimulation)
 - Emotionell mottaglighet och empati (emotional reactivity)
 - Sensitivitet för subtila detaljer, stimuli (sensing the subtle)



Självtest – högkänslighet

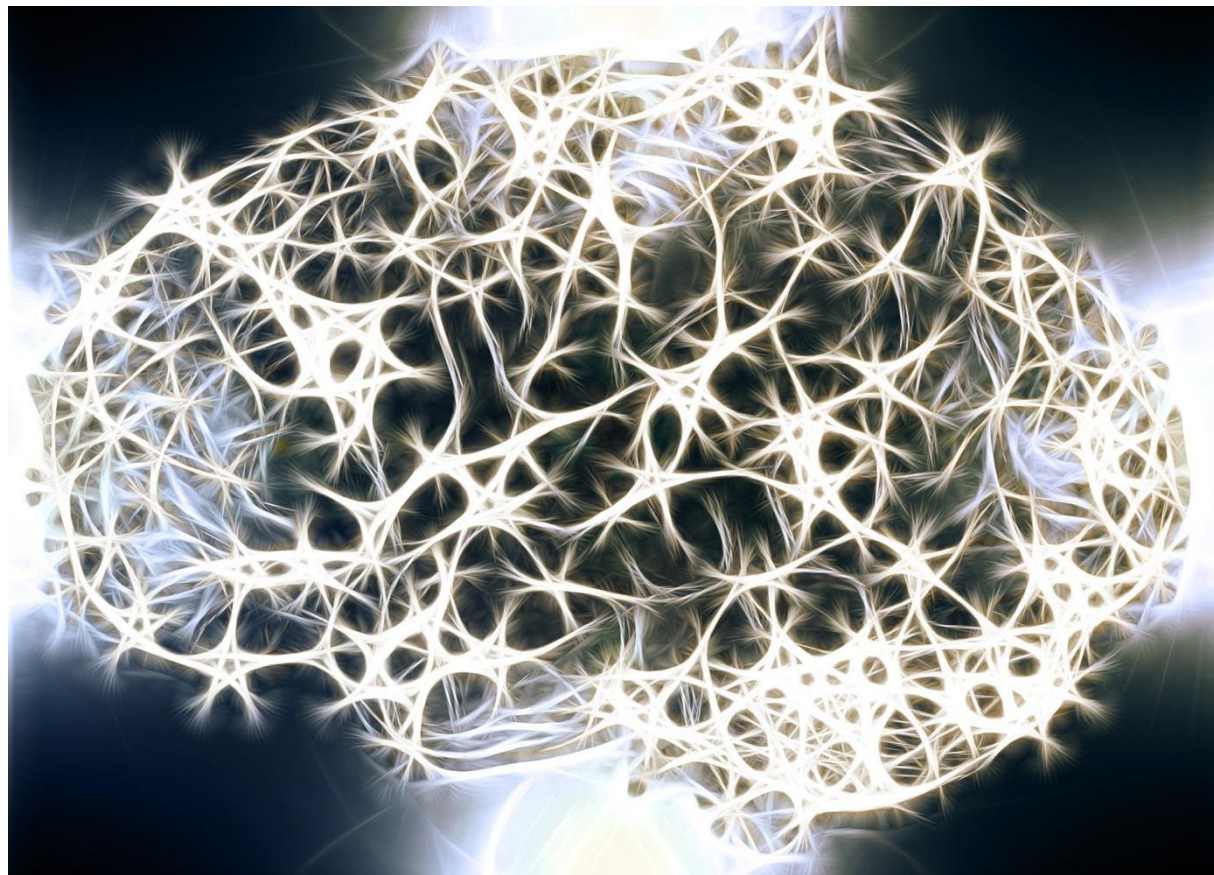
- Testet finns på www.hspforeningen.se
 - Innehåller 23 frågor
 - Om 12 eller flera stämmer in är man sannolikt högkänslig
 - Vetenskapligt validerat, säkerhet ungefär 80%
- Delas in i tre olika typer av känslighet:
 - Estetisk känslighet (AES, aesthetic sensitivity)
 - Låg sensorisk tröskel (LST, low sensory threshold)
 - Hur lätt man påverkas och stimuleras (EOE, ease of excitation)



Viktigaste forskningsresultat: hjärnan

Hur skiljer sig hjärnan hos en högkänslig person mot resten av befolkningen?

- Känsligare, dvs. noterar mera
- Aktivare, dvs. tänker mera
- Mer reflektion
- Mer medvetande
- Mer empati
- Tänker före handling (missuppfattas ofta som blyghet eller rädsla, men det är inte fallet)



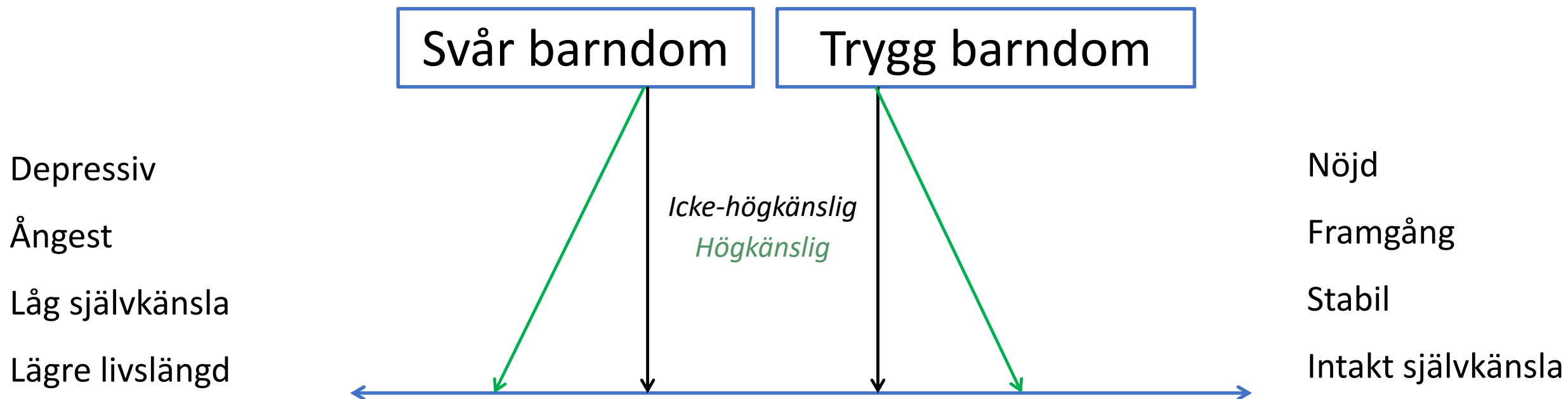
Introversion/Extraversion

- Högkänsliga är mer introverta än resten av befolkningen, men inte alla högkänsliga är introverta.
- Ca. 70% av högkänsliga är introverta. Av hela befolkningen är bara 30% introverta.
- Introverta får energi av att vara själva och det kostar energi att vara social med andra människor. Tvärtom för extroverta.
- Högkänsliga kan även vara högt sensationssökande (HSS).
- Alla högkänsliga, även HSS, behöver tillräckligt med återhämtning!



Viktigaste forskningsresultat: på gott och ont

Högekänslighet förstärker vikten av barndomen och utvecklingsmiljön.



Viktigaste forskningsresultat: på gott och ont (forts.)

Högkänsliga är överrepresenterade bland de mest lyckade och mest sjuka i samhället, t.ex. överrepresenterade bland:

- patienter i psykoterapi
- sjukskrivna, speciellt stressrelaterade sjukdomar
- högst presterande och mest flexibla arbetstagare
- mest uppskattade arbetstagare, medarbetare, chefer och kollegor
- arbetssökande
- de med högst utbildning



Viktigaste forskningsresultat: stöd och behandling

Flera studier visar att högkänsliga är särskilt bra patienter, då de är särskilt mottagliga för stöd och behandling:

- förebyggande arbete har störst effekt på högkänsliga
- högkänsliga har störst nytta av kbt och liknande behandlingar mot depression
- hög analytisk och reflektionsförmåga hos högkänsliga patienter
- Obs! även extra mottagliga för mediciner; doser kan behöva anpassas. Dålig förståelse från sjukvården en stor nackdel.



Några ord om relationer

Högkänsliga utmärker sig i relationer genom att:

- Reflektera och analysera mera
 - Vara medvetna om sin egen kritik, ibland mycket kritiska
 - Kan bli lätt sårade av andras kritik
 - Behöver mer tid för återhämtning
-
- Typiska fällor: förväntningar som är omöjliga att uppfylla; total avsaknad av förståelse för varandras behov; okunskap om sina egna och den andras kunskaper och förmågor; högkänsliga är lätta offer för manipulativa och narcissistiska personer.



Högekänsliga arbetstagare – vad säger forskningen?

- Högekänsliga uppskattas mer av sina kollegor, medarbetare och chefer
- Högekänsliga skickas oftare till uppdrag i utlandet
- Högekänsliga mår ofta sämre än sina kollegor
- Högre risk för stressrelaterade arbetsbortfall och sjukdomar, speciellt efter större förändringar



Högekänsliga arbetstagare – vad säger forskningen? (forts.)

- Högekänsliga är helhetstänkande, ansvarstagande, samvetsgranna, spanar efter risker och problem, noterar andras och organisationens problem
- Högekänsliga dras till kreativa, meningsfulla och analytiska uppgifter och arbeten
- Avsaknad av förståelse för olika behov kan leda till dålig anpassad arbetsmiljö och arbetsuppgifter

Några ord om barn

Högekänsliga barn är oftast mer tydligt högekänsliga än vuxna, eftersom de ännu inte har lärt sig att hantera överstimulerande situationer. Intensiva känslor, tankar och tydliga överstimulerings-situationer kan t.ex. kännetecknas genom:

- att lätt bli förskräckt
- att inte tycka om högljudda platser
- att föredra stillsamma lekar
- att inte tycka om överraskningar
- svårighet att hantera stora förändringar
- inte klättra högt utan att tänka sig för
- missnöje med att kläderna kliar ...



Några ord om barn (forts.)

Ett högkänsligt barn kan felaktigt stämplas som:

- blygt
- försiktigt / rädd
- ofokuserat / distraherat
- tillbakadraget
- uppspelt
- överkänsligt, lättgråtande, kinkigt
- "i sin egen värld"
- sämre utvecklad i grov- finmotorik
- drömmare / omogen
- dominant



Vill du veta mer?

www.hspforeningen.se

Medlemskap (Skapa medlemskonto)

Information och broschyrer

Forskning (tips om viktiga studier)

Lästips (böcker, artiklar, filmklipp m.m.)

Tjänster (psykologer och terapeuter)

Aktivitetsbokning (föreläsningar, träffar etc.)