

# Högekänslighet - självtest

From The Highly Sensitive Person. Copyright © 1996, 1998 by Elaine N. Aron. All rights reserved.  
Reprinted by arrangement with Kensington Publishing Corp

Mer information och artiklar om högekänslighet finns att hämta på [www.hsperson.se](http://www.hsperson.se)

## Är du högekänslig?

Svara ja eller nej i enlighet med hur du känner. Svara ja, också om det stämmer något så när. Svara nej om det inte stämmer särskilt bra eller inte alls. Se på nästa sida hur testet ska tolkas.

| Svara JA eller NEJ på frågorna:  | JA | NEJ |
|--|----|-----|
| Jag lägger märke till det subtila (på gränsen till omärkligt) i min omgivning  |    |     |
| Andra människors sinnesstämningar påverkar mig   |    |     |
| Jag är känslig för smärta  |    |     |
| Under hektiska dagar behöver jag dra mig undan, till en tyst mörk plats där jag kan få vara för mig själv utan stimulans |    |     |
| Jag är särskilt känslig för effekterna av koffein  |    |     |
| Jag blir lätt överväldigad av sådant som skarpt ljus, starka lukter, grova textilier och sirener i närheten              |    |     |
| Jag har ett rikt och invecklat inre liv  |    |     |
| Jag besväras av oljud  |    |     |
| Konst och musik berör mig djupt  |    |     |
| Jag är en samvetsgrann person  |    |     |
| Jag blir lätt förskräckt   |    |     |

| Svara JA eller NEJ på frågorna   | JA | NEJ |
|--|----|-----|
| Jag blir nervös när jag ska göra många saker på kort tid   |    |     |
| När människor inte trivs i sin fysiska miljö vet jag oftast vad som behöver göras för att de ska få det bekvämare (som att ändra belysningen eller föreslå en annan sittplats) |    |     |
| Jag blir irriterad när man vill få mig att göra flera saker samtidigt  |    |     |
| Jag anstränger mig särskilt för att inte begå några misstag eller glömma saker   |    |     |
| Jag undviker våldsamma filmer och teveprogram  |    |     |
| Jag blir uppskärnad när det försiggår mycket runt omkring mig  |    |     |
| Jag reagerar starkt på hungerskänslor som påverkar mitt humör och min koncentrationsförmåga  |    |     |
| Förändringar i mitt liv får mig ur jämvikt   |    |     |
| Jag noterar och uppskattar delikata dofter, smaker, ljud och konstverk   |    |     |
| Jag ordnar mitt liv så att jag slipper konfronteras med upprörande eller överväldigande situationer  |    |     |
| När jag är tvungen att tävla mot någon eller utföra en uppgift under iakttagande blir jag så nervös eller osäker att det går mycket sämre än det annars skulle ha gjort        |    |     |
| När jag var barn uppfattade mina föräldrar eller lärare mig som känslig eller blyg   |    |     |

**Så tolkar du testet:** Svarar du ja på tolv eller fler av frågorna är du förmodligen en högkänslig person. Men inget psykologiskt test kan ge ett sådant tillförlitligt resultat att du bör basera ditt liv på det. Du kanske har svarat ja på endast en eller ett par av frågorna, men om dessa ja stämmer oerhört bra kan det också vara befogat att du kallar dig högkänslig.

Om du tror dig vara högkänslig bör du läsa vad Elaine Aron har att säga: [www.hsperson.se](http://www.hsperson.se)