

HØYSENSITIVITET

● Dette er første del av en serie om høysensitivitet

Reagerer 3-5 ganger sterkere på stimuli og opplevelser

- Det er jo som å leve uten filter

- At jeg har vært følsom og sensitiv har gått igjen i hele mitt liv, sier Linda Skare. En av fem personer kan være det som kalles høysensitiv.

HELSE

EVA BIRKELAND
eva.birkeland@h-avis.no

Linda Skare har alltid opplevd ting veldig sterkt, og tatt innover seg andre mennesker sine følelser.

- Jeg har ikke alltid skjont hva som er mitt og hva som er andre sitt, og det har vært ganske forvirrende opp gjennom årene, sier hun.

For noen år siden fikk hun vite om høysensitivitet, og hun kjente seg fullstendig igjen i beskrivelsene. Ting falt på plass, og hun forsto hvorfor hun var som hun var. Nå deler hun informasjon om høysensitivitet videre på sosiale medier, og har fått veldig god respons.

- Det er mange der ute som har disse trekkene uten å vite om det. Vi er mange høysensitive. Å høre «jeg er også det» er en nydelig opplevelse, smiler 44-åringen.

Føler seg annerledes

Den amerikanske psykologen Elaine N. Aron lanserte begrepet «høysensitiv» i 1997. På bakgrunn av sin forskning kom hun fram til at så mange som 15-20 prosent av befolkningen er høysensitive.

Det er et personlighetstrekk som gjør at de er særlig sensitive for sanseinntrykk. Sterke lyder, lukter og lys kan sette dem helt ut.

Reaksjon på koffein, medisiner og ulike typer mat kan være sterkere enn vanlig. Høysensitive blir også veldig lett påvirket av andre menneskers følelser.

En tendens til å bli overstimulert gjør at de trenger mer tid for seg selv for å bearbeide tanker og inntrykk. Det er mye grubling og refleksjon.

Mange sensitive kan føle seg litt annerledes og tenke at de

ikke passer inn blant andre folk.

Linda Skare vokste opp på Karmøy på 70-tallet, og mener følelser ikke var så lett å håndtere i den tida.

- Å ta til tårene var ikke det enkleste. Det er ikke lett å være den følsomme i familien. Den som blir overveldet av ting som skjer rundt en. Høysensitive mobiliserer gjerne kraftig for å tilpasse seg samfunnet og følge strømmen. Men resultatet av det blir ikke alltid like bra, mener hun.

Vil ikke vært foruten

Billedkunstneren har fått kjennet i voksen alder at det å presse seg selv, spesielt arbeidsmessig, kan gå ut over helsa. Hun favnet over litt for mye, og mistet til slutt all kraft og energi i kroppen.

- Jeg er på bedringens vei nå, og har funnet ut at jeg må leve livet ut fra den personlighetstypen jeg er. Det er jo som å leve uten filter. Jeg kan teoribiten om høysensitivitet. Nå gjelder det å sette det ut i praksis, sier hun.

I dag ser hun på høysensitiviteten som en styrke, og ville ikke vært foruten. Den blir kun en svakhet hvis hun ikke tar hensyn.

Hun er glad for evnen til å få med seg mellommenneskelige ting som følelser og stemninger, og små detaljer rundt seg. Og ikke minst det visuelle, som hun overfører til billedkunsten.

- Jeg har et rikt indre liv, sier hun med glimt i øyet.

Hun forteller også at hun, til tross for at hun er en utadvendt og sosial person, har stort behov for å tilbringe tid i eget selskap. Etter sosiale sammenkomster er det godt å gå i hi en stund.

- En stund trodde jeg at dette var negativt, for det forventes jo at alle skal være veldig sosiale. Men nå tror jeg det er en styrke å kunne være alene, så lenge en ikke isolerer seg.

Skeptisk

Psykolog Trond Haukedal fra Bergen har tidligere skrevet om svært følsomme personer, og kommer i februar neste år ut med «Høysensitivitetsboka». Med boka har han tre hovedambisjoner.

- Det er å gi Norge kunnskap om høysensitivitet, få de høy-

sensitive til å bli stolt av seg selv, og få alle oss andre som ikke er høysensitive til å være medspillere istedenfor motspillere, sier han.

Haukedal forteller videre at i alle høyere dyregrupper fins det noen med litt mer følsom hjerne enn andre. En hjerne som tar imot større mengder med informasjon og gjerne reagerer 3-5 ganger sterkere på stimuli og opplevelser. Raskere produksjon av hormoner er også vanlig.

En som derimot er litt skeptisk til Elaine N. Arons teorier,

Høysensitive mobiliserer gjerne kraftig for å tilpasse seg samfunnet.

LINDA SKARE
Billedkunstner

er psykiater dr.med. Bjarte Stubhaug, som har forsket på og publisert artikler om sensitivisering og helseplager. Han mener det er sant at folk kan ha et høysensitivt - det han kaller sensitivert - nervesystem, som gir sterkere signaler til hjernen enn normalt. Men han er kritisk til at det er laget en ny og egen personlighetskategori.

- Det er iallfall ikke noen forsknings- og kunnskapsmessig dekning for det, sier psykiateren.

Stubhaug ser på spørreskjemaene som brukes for å finne ut om man er høysensitiv som pålitelige nok til å måle tilstanden der og da.

Men at det ikke nødvendigvis gjenspeiler personligheten til den som sjekker seg selv.

- Kategoriseringen gjør det til en sannhet. Sånn er den høysensitive, slås det fast. Og folk tenker at «åh, dette er jo meg!». Men det er vanskelig å finne et validt og stabilt mønster som gjelder for alle, over tid.

Vi kan heller ikke vite om dette er noe folk har hatt eller fått. Stress-sensitivitet oppstår både av arvelige forhold og de første leveårene. Senere vil andre ting være med å påvirke sensitiviteten, som for eksempel infeksjoner, hormoner, kronisk smerte og annen sykdom, stress, angst og søvnvaner, mener Stubhaug - og

fører til at det også er mulig å bli mindre sensitiv.

Har tro på bedre kår

Psykiater Stubhaug syns også det er for liten kunnskapsmessig dekning til å si at spesielt kunstnere er høysensitive. Der er Trond Haukedal uenig.

- Artisteri på høyt nivå krever at en har kontakt med de store følelsene, sier han.

Også Linda Skare tror mange høysensitive går i den retningen.

- Mange med den følsomhetsgraden har mye de trenger å eksponere. Ta for eksempel de som skriver små dikt der ordene nærmest står og dirrer på arket. Du klarer ikke det uten å være spesielt følsom, sier billedkunstneren.

Men hun kan forstå skepsisen noen har til antall og kategorisering av høysensitive personer.

Stubhaug sier praksis og forskning viser at personer med sensitivisert nerve- og stress-system har dårligere helse og høyere sykefravær enn andre. Skare tror også det når det gjelder høysensitive personer.

- Men hva blir de syke av? Det hastige samfunnet i dag kan jo sprengte folk. Da er det viktig at ledere i arbeidslivet forstår at det fins denne typen mennesker i staben. Det samme gjelder for barnehager og skoler, slår hun fast.

Linda Skares 25-årige datter er også høysensitiv. Følsomheten er noe de begge kan le av i mange av dagliglivets situasjoner. Skares kjæreste er helt motsatt.

- Men vi har lang fartstid sammen, og skjønner hverandre, smiler hun.

Billedkunstneren har tro på at det vil bli bedre kår for høysensitive til tross for den hastige og prestasjonskrevende tiden vi nå lever i.

- Fordi vi har et åpnere samfunn i dag enn før. Det er mer rom for å snakke åpenhertig. Og vi som er høysensitive skal selv ta ansvar og være med på å dra dette i riktig retning, avslutter hun.



ÅPENHET: Linda Skare er høysensitiv, og vil at mennesker med dette personlighetstrekket skal ta ansvar og gjøre andre oppmerksom på hva det går i. FOTO: ALFRED AASE



AKTUELT TEMA: Psykolog Trond Haukedal kommer snart ut med bok om høysensitivitet. FOTO: EVA BIRKELAND

Det ukjente karaktertrekket

- Er du et menneske som så lenge du kan huske har følt deg litt annerledes?
- Som har merket at du reagerer sterkere på ting, er mer følsom for stemninger og atmosfære rundt deg?
- Oppfatter du mer av det som skjer i situasjoner, for eksempel hvordan folk «føler» og hvordan de har det?
- Ser du forbi og bak ordene og falske smil, og har en indre fornemmelse av at det ikke er dette som menes?
- Eller har du knyttet deg spesielt sterkt til en person som du følte så deg, forsto deg og ville deg godt - enten det var en av foreldrene dine, en venn, lærer eller nabo?
- Har du et rikt indre liv?
- Har du brukt tid, følelser og tanker på å forstå, se sammenhenger eller vurdere og analysere på et dypere plan?
- Er du mer verdiorientert, og i utgangspunktet mer «ordentlig» enn de fleste - og derfor bekymret og fortvilet over all urettferdighet i verden?
- Har du tenkt at det har vært noe galt med deg og at de andre er «normale»?
- Reagerer du kraftigere enn andre i enkelte situasjoner og ser etterpå at din opplevelse var riktig, men styrken og kraften i din reaksjon var noe i overkant og dermed ble du sårbar og lei deg?

Da er du sannsynligvis høysensitiv.

(Fra den kommende «Høysensitivitetsboka», skrevet av psykolog Trond Haukedal)

FAKTA

- Høysensitiv betyr å være veldig sensitiv, følsom, var og mottakelig for sanseinntrykk og omgivelser.
- Personlighetstrekket er medfødt hos mennesker, og forekommer også i dyreverden.
- Den amerikanske psykologen Elaine N. Arons forskning på høysensitivitet består av intervjuer, genstudier og hjerneskanninger, og viser at 15-20 prosent av befolkningen er høysensitive.
- Forskning fra blant annet Canada, Danmark, Kina og England kommer også fram til lignende teorier.
- Rundt 30 prosent av de høysensitive regnes for å være utadvendte, mens 70 prosent er innadvendte.

KILDER: WWW.HSPERSON.NO OG WWW.HSPERSON.COM