



NY LÆRDOM: «Trygve» synes det er lettere å forstå sin egen oppvekst og sitt nåværende liv etter konklusjonen om at han er høysensitiv.

FOTO: ALFRED AASE

«Trygve» funderte ofte over sine egne reaksjoner

Forstår mye mer nå

-Jeg tar med meg følelsene til elevene, sier «Trygve».

HELSE

EVA BIRKELAND
eva.birkeland@h-avis.no

Miljøarbeideren fra Kar-møy jobber på en barneskole. Han trives godt i jobben, men blir fort overveldet av alle inntrykkene og alt som foregår i en skoleklasse. Om en av elevene har en dårlig dag, ser han det med en gang. Og blir nedfor selv.

Det er ikke lenge siden han konkluderte med at han er en høysensitiv person.

Han leste en artikkel om høysensitivitet på nettet, og kjente seg så godt igjen i beskrivelsene at han måtte undersøke det nærmere.

- Jeg fikk veldig høy score på alle testene, og er i dag ikke i tvil. Det er nesten litt skummelt, sier «Trygve».

I et nytt lys

I det siste har han gått igjen-

H Jeg fikk veldig høy score på alle testene.

«TRYGVE»
Miljøarbeider

nom sin egen barndom, og ser ting i et nytt lys.

På skolen hadde han konsentrasjonsproblemer. Han opplevde mobbing fordi han var følsom, tålte lite og lett tok til tårene. Samtidig som følsomheten gjorde at han tolket alt i verste mening. Et uskyldig spørsmål fra en annen kunne utløse en kraftig reaksjon.

- Litt av det som skjedde kunne vært unngått fra min side også, vedgår han, med den kunnskapen han har i dag.

26-åringen kjenner seg godt igjen i det Trine Haugen sier om å «forsvinne» under en samtale.

- Jeg detter veldig fort av. Personen foran meg kan fortsette å snakke, mens jeg ikke lenger har peiling på hva han sier, smiler han.

Mange ganger har han også lurt på hvorfor han ikke kan være like sosial som andre.

- Jeg er en utadvendt person. Men jeg trenger mange pauser, for eksempel rett etter jobb. Det tærer på psyken hvis jeg ikke får en timeout når jeg trenger det. Ofte må jeg legge meg tidlig fordi jeg trenger mye søvn. Jeg tåler heller ikke så godt at rutinene brytes, jeg må ha trygghet og muligheten til å planlegge, forteller han.

Ønsker mer informasjon

Av sansestimuli er synsinntrykk og lyd det som virker sterkest på 26-åringen. Alle lyder fanges inn og skaper lett en stress-situasjon.

Før «Trygve» er høysensitivitetsbegrepet ganske nytt, og han er glad for all informasjon han kan få. Å få en foredragsholder eller noen fra Foreningen for høysensitive til Haugalandet hadde vært fint. Kjæresten har satt seg inn i tingene, og forstår nå mer av hans reaksjons- og handlingsmønster.

At det kan være så mange som en av fem som er høysensitive, har ikke «Trygve» tenkt så mye over. Men han tenker at enkelte personer han vet om absolutt kan være like høysensitive som ham selv.

- Folk har jo ikke visst om dette, og jeg forstår det ikke



FAKSIMILE: I tre dager har Haugesunds Avis satt fokus på temaet høysensitivitet. Første artikkel sto fredag.

helt selv ennå. Det kan være mange som tror de er høysensitive uten å være det også, mener han, og føyer til at høysensitivitet ikke er en sykdom.

- Men det kan bli en sykdom for den som ikke tar signalene på alvor.

SE SAKER I HAUGESUNDS AVIS FREDAG OG LØRDAG.

HØYSENSITIVITET:

- ▶ Dette betyr å være veldig sensitiv, følsom, var og mottakelig for sanseintrykk 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)