

# Med vidåpne sanser

En av fem regnes som høysensitiv. Det betyr at de er særlig følsom overfor ytre sansepåvirkninger som lys, lyd og berøring.

TEKST: INGJERD STRØM SKREIEN



Psykolog Trond E. Haukedal har skrevet bok og holder foredrag om høysensitivitet.

**P**sykolog Trond E. Haukedal betrakter høysensitivitet som en styrke, ikke en svakhet. Likevel ser han utfordringer med å være høysensitiv i vårt samfunn.

– Jeg er glad jeg vokste opp på sekstitallet, da vi måtte ut i den virkelige verden for å leke. I dag pøses det hele døgnet på med sanseintrykk fra en liksomverden, uten hviledager. Vi har problemer med å stenge av, og mange befinner seg i en ny form for digital avhengighet. For enkelte betyr det at sanseapparatet blir overbelastet. Vi får ikke tid til å sortere og reflektere. Høysensitive mennesker er mer avhengig enn andre av stillhet og ro, av å kunne trekke seg tilbake. Ellers kan de bli ubalansert og fungere dårlig.

## Nytt begrep

Begrepet høysensitiv (HSP – highly sensitive person) ble første gang brukt av Elaine Aron, amerikansk psykolog og forsker. Hun har også utviklet en test du kan ta selv for å få en pekepinn på din egen høysensitivitet.

– Vi regner med at omkring 20 prosent av den norske befolkningen er høysensitiv, det vil si rundt en million mennesker, sier Haukedal. Han legger raskt til at for de fleste er ikke dette noe problem.

– Utfordringen er at dagens samfunn er tilrettelagt for de fire millionene som ikke er høysensitive. Høysensitivitet kombinert med et dårlig selvbilde, kan gjøre deg sårbar. Vi trenger alle å bli sett, å bli elsket. Blir vi ikke det, kompenserer vi med å ville bli beundret – eller fryktet. Men den måten vi får anerkjennelse på i dag, er gjennom å prestere. I det moderne samfunnet har ikke følelsene noen stor plass. Og mister

du kontakt med følelsene dine, så har du ikke noe godt liv. De gjelder ikke minst for de høysensitive.

– Hva kjennetegner en høysensitiv person?

– Den som er høysensitiv vil kunne reagere negativt på høye lyder, støy og sterkt lys. Han eller hun tar ikke bare inn det som blir sagt og gjort, men også den underliggende stemningen og energien i et rom. Høysensitive er var for kroppsspråk og kan føle ubehag ved påtvunget fysisk nærhet.

– I boken din «Om høysensitivitet» bruker du begrepet «metning». Hva legger du i det?

– For å fungere best mulig i hverdagen og utvikle oss som mennesker, må vi være i balanse. Vi må hverken være understimulert eller overstimulert. For høye krav og raske endringer kan føre til stress. For lite utfordrende oppgaver og sosial isolasjon kan føre til kjedsomhet. For mye av det ene eller det andre tar oss ut av komfortsonen og vil fort føre til en metnings situasjon. Derfor er det viktig for oss alle, men ikke minst for de som er høysensitive, at vi blir bevisst hvor våre egne grenser går. Det handler om hvordan vi prioriterer i hverdagen, og at vi evner å velge bort situasjoner der vi blir negativt påvirket.

## Ressurs i balanse

Psykologen understreker at høysensitive personer ikke nødvendigvis er mer ømtålige enn andre. De reagerer bare annerledes.

– En høysensitiv person i balanse, og det gjelder de fleste, er en ressurs. Samme person i ubalanse vil oppleve at hverdagen kan være vanskelig. Og husk at høysensitivitet bare er ett av mange karaktertrekk. Høysensitive mennesker er



ingen homogen gruppe, men de har en medfødt egenskap som gjør at de har et naturlig talent for mellommenneskelig kommunikasjon. Ikke overraskende trekkes de som er høysensitive ofte mot yrker som har med mennesker å gjøre. De er sannsynligvis i overtall blant sykepleiere og helsearbeidere, der omsorg og empati er viktig.

– Hvilke råd vil du gi til dem som kjenner seg igjen som høysensitive?

– Lær å sette pris på at du er født høysensitiv. Det er en egenskap du deler med mange verdenskjente kunstnere. Øv deg på å utvide ditt toleransevindu. Prøv å distansere deg fra plagsomme sansepåvirkninger som menneskemengder, støykilder og blinkende lys. Oppsøk naturen og finn tid til ro og ettertanke. Velg hva du vil bruke tiden din og oppmerksomheten din på, og kjenn etter hvordan du har det. Husk at tankene er raske, følelsene langsomme. De blir hele tiden liggende etter, og det setter særlig høysensitive i ubalanse, sier Trond E. Haukedal.

#### UNDER OVERFLATEN.

En høysensitiv person tar lettere enn andre inn underliggende stemninger.

#### Mangler menneskekunnskap

Han sammenligner moderne mennesker med isfjell. De lever på overflaten, mens den største delen av personligheten befinner seg i dypet.

– Det moderne samfunnets hverdagskultur mangler etter mitt syn, mye av det jeg kaller «menneskekunnskap». Derfor kan de høysensitive stå i fare for å bli en belastning for samfunnet i stedet for å ivareta den viktige rollen som varslere og rollemodeller. Mange, både unge og godt voksne, opplever motstand og skepsis. Da er det lett å trekke seg unna og havne på sidelinjen. I verste fall kan dette gå ut over selvbildet. Det viktigste er ikke å være vellykket og flink. Det viktigste er å være deg selv. Mitt budskap er at vi er alle gode nok – akkurat slik vi er.

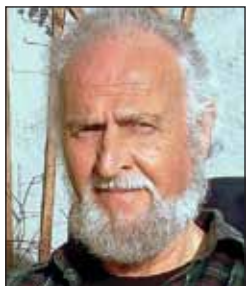
Haukedal peker på at det digitale samfunnet åpner for større muligheter for tilbaketrekning.

– Jeg tror det er uheldig når det blir slik at du prioriterer å svare på en tekstmelding eller legge ut et bilde på Facebook, fremfor å snakke med venninnen din som sitter rett overfor deg. Jeg har et ønske om å gjeninnføre folkeskikken. Vi må være til stede for andre. Før dataalderen var vi i større grad nødt til å samhandle ansikt til ansikt. Vi måtte snakke med hverandre. Og jeg tror at vi trenger langsom tid. Det er jo det som er «det gode liv». Det har de høysensitive skjont for lenge siden.

#### Full treff

Bjørn Westbye har hele livet følt at han tenkte og reagerte på en annen måte enn kollegene. Så kom han over en artikkel om høysensitive personer på internett. I artikkelen var det en lenke til en selvtest. – Det traff hundre prosent. Jeg kjente meg igjen i alle spørsmålene. Jeg ble litt skremt, men samtidig satte det mange av opplevelsene mine både fra oppveksten og arbeidslivet, i et nytt lys. Det ga meg bekræftelse på at mange av de valgene jeg har gjort, skyldes at jeg er høysensitiv. Jeg er blitt karakterisert som «kranglevoren», «overfølsom» og «nærtagende» fordi jeg ikke var villig til å tie og samtykke i alt.

Åttiåringen er opprinnelig utdannet finmekaniker og jobbet på 60-tallet med de første hullkortmaskinene. – Men etter hvert dreide yrkesvalget over fra å være servicemann til å bli omsorgsperson. Jeg erkjente at jeg trivdes best med å jobbe med mennesker, ikke maskiner.



Bjørn Westbye ble først for to år siden klar over at han var høysensitiv.

Bjørn endte opp som spesialpedagog. Han har i ti år jobbet i ungdomspsykiatrien, i flere år som rådgiver i yrkesskolen og i barnevernet.

– Jeg trivdes med å arbeide med ungdom og følte at jeg passet som pedagog og rådgiver. Utfordringen var hele tiden at jeg kom i konflikt med det øvrige personalet fordi jeg opplevde ungdommene på en annen måte enn flertallet. Men når jeg kom med innsigelser til beslutninger som ble tatt fordi jeg kjente på meg at det ble feil, ble jeg

møtt med en avvisende holdning. Da trakk jeg meg unna og endte med å søke meg vekk. Da jeg for to år siden fikk vite at jeg er høysensitiv var det en lettelse, men samtidig skulle jeg ha ønsket at jeg hadde visst det tidligere. Da hadde jeg kanskje våget å være tydeligere i konflikter.

Han kjenner seg godt igjen i beskrivelsen av høysensitive personer. – Jeg er veldig glad i musikk, men støy er det verste jeg vet – og jeg orker ikke store menneskemengder. Mange oppfatter meg som tynnhudet, men jeg synes det må være lov å være mann uten å være brautende og bråkjekk. Jeg er glad i dyr og er nok en omsorgsfull person.

På sine eldre dager har Bjørn Westbye bosatt seg langt inne i skogen i Enebakk. – Her er det fredelig, og jeg lever tett på naturen. Ulempen er at det er langt til nærmeste tettsted, men roen jeg får i disse omgivelsene er viktig for meg. Det har jeg skjønnet nå. ■

## Om høysensitivitet

- Den vitenskapelige betegnelsen for høysensitivitet er **Sensory-Processing Sensitivity**. Forkortelsen HSP (Highly Sensitive Person) blir ofte brukt om personlighetstrekket.
- Gjennom sin forskning på 1990-tallet fant den amerikanske psykologen Elaine Aron at 15-20 % av befolkningen i større eller mindre grad har dette trekket.
- Den høysensitive hjernen bearbeider informasjon på en annen måte enn andre. Dette kan avleses både på EEG og MRI.
- Høysensitive mennesker er mer oppmerksom på det underliggende i en situasjon, enn andre.
- Høysensitive mennesker blir også lettere overveldet og overstimulert når omgivelsene er for intense, sammensatte eller kaotiske over en viss tid.
- Høysensitivitet er tidligere blitt forvekslet eller forklart som sjenanse, men rundt 30 % av alle høysensitive er utadvendte.
- Høysensitivitet er medfødt og forekommer også hos dyr. Personlighetstrekket avspeiler en type overlevelsesstrategi, nemlig det å observere før man handler.

Kilde: Foreningen for høysensitive – [www.hsperson.no](http://www.hsperson.no)

# helsenytt

TEKST: LEIF MORTEN NYGÅRD FOTO: FOTOLIA

## God treningseffekt for diabetikere

En studie fra Danmark viser at halvannen times hard trening i uken gjorde en stor forskjell for overvektige type 2-diabetikere. Etter åtte uker hadde forsøksgruppen fått en kraftig reduksjon av det farlige magefettet, og de fikk bedre sukkertoleranse og insulinproduksjon. Deltakerne syklet tre ganger i uken med høy intensitet på en treningssykkel i ett minutt, etterfulgt av ett minutt pause, i alt ti ganger i løpet av en halvtime.

Kilde: [videnskab.dk](http://videnskab.dk)



## Anbefaler ikke sukkerfri sjokolade

Sjokolade uten sukker kan virke som et godt alternativ når du får lyst på noe godt. Men ernærings eksperter anbefaler det ikke. Den sukkerfrie sjokoladen inneholder kunstig søtningsmiddel som får blodsukkeret til å stige nesten like mye som normalt sukker gjør, og de er gjerne tilsatt mer fett enn vanlig sjokolade slik at kaloriinnholdet er like høyt.

Kilde: [Norsk Helseinformatikk](http://Norsk Helseinformatikk)

## Lettere forkjølet med lite søvn

Folk som sover lite har mye større risiko for å bli syk når de blir utsatt for forkjølelsesvirus, viser nytt amerikansk eksperiment. 164 forsøkspersoner fikk sprayet forkjølelsesvirus opp i nesen, og det viste seg at deltagerne som sov mindre enn seks timer per natt, hadde over fire ganger høyere risiko for å bli forkjølet, sammenlignet med de som sov over syv timer.

Kilde: [forskning.no](http://forskning.no)

## Hjerteinfarkt i minusgrader

En kanadisk studie viser at når temperaturen går ned under 0 grader øker risikoen for hjerteinfarkt med 7 prosent. Studien ble gjennomført i byen Winnipeg der det gjennom seks år var 1817 tilfeller av STEMI-hjerteinfarkt. Forskerne konkluderer med at helsevesenet bør være mer oppmerksom på variasjonene i hjerteinfarkt som følger med de ulike årstidene og temperaturene.

Kilde: [dagensmedisin.no](http://dagensmedisin.no)