



– Ibland kan jag höra på hur andra pratar om sig själva och känna igen tecken på att de kanske också är högkänsliga, säger Nina Eklund Tegar.

FOTO: MALIN GRÖNBORG

högkänsliga personlighetsdrag

raktärsdrag. Högkänsliga personer föds med ett känsligare nervsystem vilket gör dem extra mottagliga för den omgivande miljön.

Förkortningen HSP står för Highly Sensitive Person. Högkänsliga är betydligt mer observanta och bearbetar intrycken på en djupare nivå än andra människor vilket gör att de behöver mer tid för att smälta dem. Förmågan till uppmärksamhet och svårigheten att snabbt filtrera inflödet leder lätt till över-

stimulans. HSP-personer har inte så hög stresströskel, de blir lätt överväldigade och uppjagade. Röriga situationer med exempelvis upprörda människor, höga stimulansnivåer och plötsliga förändringar är ingen hit för den som är högkänslig. Stökiga miljöer kan göra att en högkänslig upplever att han/hon vill fly och dra sig undan för att få vila ifred.

Många högkänsliga kan framstå som tillbakadragna eller blyga, de kan uppfattas som hämmade, rädda eller neurotis-

ka men ungefär en tredjedel är extroverta.

Högkänsliga personer är ofta empatiska, omtänksamma och intuitiva. Personlighetsdraget är också nära förknippat med kreativt skapande. Människor med detta karaktärsdrag kan ofta ana faror och har ett väl utvecklat konsekvenstänkande.

Begreppet HSP myntades av amerikanska Elaine N. Aron, klinisk psykolog och forskare, som också skrivit boken Den högkänsliga människan. Efter

knappt tjugo års forskning har doktor Aron lyckats beskriva orsaken till högkänslighet – ett neurologiskt känsligare nervsystem. I sin forskning har hon följt upp personliga intervjuer med funktionell magnetröntgen vilket gjort att hon kunnat konstatera att HSP-hjärnor är ovanligt receptiva för yttre stimuli.

Den vetenskapliga termen är Sensory-processing sensitivity.

ERICA SJÖSTRÖM PONTUSSON

Mer-läsning om HSP

Tre böcker i ämnet:

Elaine N. Aron: Den högkänsliga människan

Maggan Hägglund och Doris Dahlin: Drunkna inte i dina känslor: en överlevnadsbok för sensitivt begåvade

Ilse Sand: Älska dig själv

På webben:

hspforeningen.se

hsperson.se

sensitiv-hsp.se

På Facebook finns flera olika HSP-forum.