

» *må bra* HSP

att antyda att någon kommer för nära, man måste vara rak och tydlig för att skydda sig själv.

Den speciella känsligheten

ledde till att Maggan kände sig missförstådd och ledsen, och bidrog till att hon blev deprimerad. Depressionen höll i sig i flera år, och när den var över hade taget gått för att skaffa barn.

Först när Maggan Hägglund läste boken *The highly sensitive person* av den amerikanska psykologen Elaine Aron förstod hon att hon själv är högkänslig och kunde acceptera sitt absoluta gehör för känslor. I dag försöker hon inte längre leva upp till en normal mall, utan anpassar livet. Eftersom hon lärt sig att hon behöver ensamtid, har hon och maken, Anders, valt att leva som särbos.

– Det underlättar att Anders tycker om mig som jag är, och inte försöker ändra på mig.

Hon rensar i kalendern så att hon bara bokar in en stor uppgift per dag och lägger in återhämtningsdagar när hon överdoserat intryck. Ibland säger hon även nej till roliga saker för att vila. När huvudet börjar snurra går hon på ensampromenad eller lägger sig ner och vilar. Det hjälper henne att vara ner.

Och hon har byggt upp en empatisk mur runt sig, som innebär att hon försöker lägga kritik åt sidan och ägna mindre tid åt att älta andras problem för att försöka förstå dem.

Något som hjälpt henne mycket är att hon hittat en själsfrände i Doris Dahlin, som också är medförfattare till boken *Drunkna inte i dina känslor*. Doris och Maggan bekräftar varandra och förstår när en av dem måste återhämta sig på grund av en dålig dag.

– Det som förundrar mig mest är att livet går att förändra så, när jag var 30 tänkte jag, blir det inte bättre än så här före 40 tar jag livet av mig. I dag njuter jag av varje dag. Jag känner mig lite kantstött, men ändå fantastisk.



Foto: THINKSTOCK

Hur HSP är du?

Test!

Svara ja eller nej på frågorna nedan.

- | | Ja | Nej |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Andras sinnestämning påverkar mig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Många intryck gör mig trött | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Jag blir ofta överväldigad av ljud, ljus och dofter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Konst och musik berör mig djupt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Jag är lättskrämd, hoppar ofta till | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Jag blir nervös om jag måste göra många saker på kort tid | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Jag är bra på att skapa en god stämning | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Jag undviker våldsamma filmer/tv-program | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Jag blir uppjagad om det blir för mycket omkring mig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Jag behöver äta på fasta tider | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Jag får ofta höra att jag är överkänslig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Jag känner av hur andra mår | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Jag ältar ofta sådant som hänt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Jag blir ledsen för småsaker | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Jag svänger snabbt i humöret | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Har du svarat **JA** på minst 12 av frågorna är du troligen HSP.

Källor: *Drunkna inte i dina känslor* och *The highly sensitive person*.