



Annika Magnusson

- **Ålder:** 45 år.
- **Bor:** I Linköping.
- **Familj:** Två barn och en katt.

- **Gör:** Pluggar konst och litteratur och målar tavlor.
- **Är:** En social ensamvarg. Hög-

- känslig men har lärt sig leva med och dra nytta av det.
- **Känslig mot:** Ljud, ljus, smärta,

- kyla, koffein och åtsittande kläder.
- **Hemsida:** www.konst-inredning.se

Med HSP föll bitarna på plats

Annika Magnusson har ägnat mycket tid åt att fundera över vad det egentligen är för fel på henne. Men när hon stötte på begreppet HSP föll bitarna på plats.

Hela sitt liv har hon känt sig annorlunda, liksom känsligare än de flesta andra. Hon uppfattar saker snabbare och ligger oftast långt före i tanken, men framför allt påverkas hon starkt av andra människors sinnesstämmningar.

Det var när Annika läste en intervju med bloggaren Anneli Fromell i tidningen "Leva" för något år sedan som hon för första gången stötte på begreppet HSP, highly sensitive person.

– Jag kände igen mig väldigt mycket, hon var ju precis som jag. Så jag gjorde ett stort test på nätet och minst 90 procent av frågorna stämde.

I artikeln beskrevs det bland annat hur jobbig en vardaglig sak som att gå på café kan vara när man är högkänslig. Annika håller med.

– Jag har svårt för när det är mycket folk och mycket prat. Antingen stänger jag bara av och då blir jag frånvarande och jättetråkig att fika med, eller så kan jag få panikkänslor och vilja gå därifrån.

Att stänga av lärde hon sig när hon arbetade som lärare. Ändå blev det bara elva år, sedan orkade hon inte mer.

– Med min högkänslighet passade

det inte att vara lärare, det finns ingen tid för återhämtning. När jag gick in i klassrummet kände jag också direkt om något var fel eller om någon mådde dåligt.

Det låter som en fantastisk egen-skap hos en lärare.

– Jo, på sätt och vis. Samtidigt kunde det vara väldigt frustrerande om jag fick höra att jag överdrev eller bara inbillade mig, när jag kände att en elev for illa till exempel.

Annika har väldigt lätt att bli "smitad" av andra människors känslor, därför undviker hon helst större folksamlingar. För även i såna sammanhang måste hon välja mellan att skärma av sig från omvärlden eller att bli helt utmattad. Ofta tänker hon att det skulle vara skönt att vara mindre känslig, att slippa lägga märke till varje liten detalj och dessutom analysera allt hon ser. Samtidigt inser hon att högkänsligheten gör henne till en uppskattad samtalspartner, och till någon som är bra på att hitta lösningar på problem.

Känsligheten kan ibland leda till konflikter med andra människor, fast oftast är motparten helt ovetande om att det ens finns en konflikt, eftersom Annika brukar behålla sina känslor för sig själv.

Hon trivs så – för sig själv. Och sedan hon gav upp läraryrket har hon försökt anpassa det hon gör efter hur hon är, i stället för tvärtom – en förändring som gjort att hon är mindre stressad och

ligt, ditt liv efter hur du fungerar i stället för tvärtom.

- **Ha inte** en fulltecknad kalender. Räkna med att du behöver mer tid för återhämtning än de flesta andra.
- **Var lagom social.** Du behöver både vardagsprat och att få ingå i

"Det var skönt att kunna säga till andra att jag faktiskt inte inbillar mig, att det här är min personlighet och att det finns många andra som är lika känsliga som jag"

Annika Magnusson

inte alls lika trött. Ett tag var hon inredare och sömmerska med eget företag, nu pluggar hon konst och litteratur på distans. Det passar henne perfekt att ha sitt ljusa, lugna hem som bas. Här kan hon gosa med katten, plugga och måla tavlor – helt i sin egen takt.

– Konsten är viktig för mig. Att se det vackra eller intressanta i saker och ting och sedan måla en egen version av dem gör att jag kan gå in i min egen bubbla och bara vara.

När Annika upptäckte begreppet HSP hade hon redan hittat strategier för de flesta av sina egenheter. Hon hade även lyckats skaffa sig den där lite tjockare huden som kan förhindra att allt bara går rakt in, som det gjorde när hon var yngre. En annan sak hon haft problem med är att släppa saker. Hon har alltid lagt mycket tid och energi på att analysera vad andra sagt, gjort och tyckt, och samlat på sig andra människors problem. Men när hon förstod att det var kopplat till hennes egen känslighet blev det lättare att släppa taget utan att få dåligt samvete. En annan fördel med den nya insikten var att få ett namn på fenomenet som krånglat till hennes liv.

– Det var skönt att kunna säga till andra att jag faktiskt inte inbillar mig, att det här är min personlighet och att det finns många andra som är lika känsliga som jag.

NINA BROMAN
nina.broman@nt.se

9 tips för högkänsliga

- **Acceptera dig** själv som du är. Det är inget fel på dig, du har en specialbegåvning med både fördelar och nackdelar.
- **Försök inte** bli som andra, och sluta hoppas på att andra ska förstå dig.
- **Anpassa**, i den mån det är möj-

- ligt, ditt liv efter hur du fungerar i stället för tvärtom.
- **Ha inte** en fulltecknad kalender. Räkna med att du behöver mer tid för återhämtning än de flesta andra.
- **Var lagom social.** Du behöver både vardagsprat och att få ingå i

- djupt meningsfulla sammanhang. Dra ner på kontakten med människor som stjälar din energi.
- **Många sensitivt begåvade** är väldigt kreativa. Förverkliga inte alla dina idéer, du behöver både stimulans och vila.
- **Undvik stökiga** miljöer med

- mycket ljud och starkt ljus.
- **Sov mycket**, rör på dig och ät bra mat på regelbundna tider.
- **Testa att** meditera en stund varje dag. Det kan hjälpa dig att rensa tankarna.

KÄLLA: BOKEN "DRUNKNA INTE I DINA KÄNSLOR".