

# Högekänslighet

## Frågor & Svar

Copyright 2016 [www.hsperson.se](http://www.hsperson.se)

### Vad betyder SPS?

SPS är den vetenskapliga termen för högekänslighet och står för *Sensory Processing Sensitivity* eller ”känslig bearbetning av sensorisk information”. Termen syftar på den mest grundläggande aspekten hos högekänsligheten, nämligen det djupa bearbetandet av yttre stimuli, d.v.s. allt som den högekänsliga människan tar in via sina fem sinnen (syn, hörsel, lukt, smak och känsel). Den högekänsliga hjärnan är programmerad att lägga märke till sådant som andra människor inte noterar, d.v.s. subtiliteterna (de pyttesmå tingen, detaljerna, nyanserna) och bearbetar dem sedan på djupet.

Denna sensoriska (och emotionella) mottaglighet (receptivitet) i kombination med den djupa bearbetningen ligger till grund för den högekänsliga individens (människor som djur) strategi för fortlevnad (läs mer om högekänslighet som överlevnadsstrategi under ”Högekänslighet & Tester”).

