

# Högekänslighet

## Frågor & Svar

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

### Vad betyder HSS?

Tidigt i sin forskning trodde den amerikanska forskaren och psykologen Elaine Aron att högekänslighet var ett introvert temperamentsdrag. Men hon insåg snart att drygt 30 % av alla högekänsliga är mer extroverta än introverta. Dessa personer är begåvade med ett annat temperamentsdrag som kallas High Sensation Seeking (HSS) eller sensationssökande (man behöver alltså inte vara högekänslig för att vara sensationssökande).

Sensationssökande personer är bland annat pigga på nya intryck och upplevelser, och många utövar vågade sporter. Detta gäller också för högekänsliga sensationssökande, men de är medvetna om alla eventuella risker och skulle aldrig utsätta sig för några verkliga faror.

Alla individer har två system i hjärnan: det ena är aktiverande (BAS) medan det andra är hämmande (BIS). Sensationssökande människor har ett starkare BAS medan högekänsliga introverta har ett starkare BIS.

Extroverta högekänsliga däremot måste försöka leva i harmoni med både BAS och BIS. De dras "utåt" av BAS, men när deras känsliga nervsystem gör att de blir trötta dras de "inåt" av BIS. Om BIS tar överhanden blir de uttråkade, men om BAS tar överhanden kan det gå så långt att de blir utmattade och behöver längre tid för att ta igen sig. Detta sätt att leva är mycket påfrestande.

Under fliken "Högekänslighet & Tester" kan du läsa mer om sensationssökande och göra självtestet "Är du sensationssökande?".

