

Högekänslighet

Frågor & Svar

Copyright 2016 www.hsperson.se

Vad är det för skillnad på känsliga och högekänsliga människor?

Det finns många människor som är extra eller särskilt känsliga (sensitiva), lätttrörda, sårbara, medkännande, empatiska, omtänksamma, etc. Därmed inte sagt att dessa personer nödvändigtvis är högekänsliga. Också högekänsliga personer har i regel dessa trevliga egenskaper men de har dessutom ett känsligare nervsystem och en hjärna som fungerar aningen annorlunda: De kan inte filtrera yttre stimuli på samma sätt som andra och är således mycket mottagliga för sin omgivning. Med sina fem sinnen observerar de mer än andra, särskilt subtila ting, som de bearbetar på ett djupare plan – enligt Elaine Aron är just bearbetandet av sensorisk information, eller djuptänkandet, den mest grundläggande aspekten av det högekänsliga draget. Detta medför en mängd ovärderliga egenskaper men leder också till att högekänsliga personer lätt blir överstimulerade och stressade. Då kan deras empati minska drastiskt och de vill helst bli lämnade ifred.

