

Högekänslighet

Frågor & Svar

Copyright 2016 www.hsperson.se

Går det att behandla högekänslighet?

Nej, högekänslighet är ingenting som går att behandla eftersom det inte rör sig om någon sjukdom. Högekänslighet är inget annat än ett temperament (eller *medfött* personlighetsdrag), en biologisk egenskap bland många andra egenskaper och förmågor, men som kan medföra vissa konsekvenser för det dagliga livet och ens omgivning.

Ju mer du lär dig om högekänslighet desto bättre lär du känna dig själv och hur du kan umgås med din omgivning. Desto lättare får du också att sätta gränser och att undvika situationer som inte är bra för dig.

Forskningen visar att ett högekänsligt barn som växer upp under bra (eller någotsånär bra) förhållanden inte löper större risk än andra att som vuxen få psykologiska eller hälsoproblem, snarare tvärtom! De har en tendens att bli både friskare och lyckligare än icke högekänsliga. Men ett högekänsligt barn som växer upp under svåra förhållanden löper större risk än andra att som vuxen bli deprimerad, ängslig eller blyg.

Högekänsliga personer har vissa gener som bidrar till så kallad *Vantage sensitivity*, eller fördelskänslighet. Det innebär att de har förmågan att kunna njuta mycket mer än andra av positiva omständigheter. Därför är det väsentligt att högekänsliga personer omger sig med positiva miljöer och stimulerande människor.

