

Högekänslighet

Frågor & Svar

Copyright 2016 www.hsperson.se

Vad betyder HSS?

I början av sin forskning förmodade Elaine Aron att högekänslighet var ett introvert temperamentsdrag. Men hon insåg snart att drygt 30 % av alla högekänsliga är mer extroverta än introverta. Dessutom är drygt 30 % av alla högekänsliga (oavsett om de är introverta eller extroverta) födda med ytterligare ett temperamentsdrag som kallas *High Sensation Seeking (HSS)* eller sensations- eller nyhetssökande (man behöver alltså inte vara högekänslig för att vara sensationssökande).

Alla individer har två system i hjärnan: det ena är **aktiverande** (BAS) medan det andra är **hämmande** (BIS). Sensationssökande människor som inte är högekänsliga har ett starkare BAS medan högekänsliga människor i regel har ett starkare BIS. Högekänsliga sensationssökande kan ha ganska mycket av BAS men också av BIS. De dras "utåt" av BAS, men när deras känsliga nervsystem gör att de blir trötta dras de "inåt" av BIS. Om BAS tar överhanden kan det gå så långt att de blir utmattade och behöver längre tid för att ta igen sig, men om BIS tar överhanden blir de uttråkade ... och deras värsta fiende är leda! Detta sätt att leva är mycket påfrestande. Elaine Aron brukar säga att det är som att leva med den ena foten på gasen och den andra på bromsen.

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

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

