

# Högekänslighet

## Frågor & Svar

Copyright 2018 [www.hsperson.se](http://www.hsperson.se)

Kan man vara både högekänslig och ha ADHD?

Även om temperamentsdraget högekänslighet och diagnosen ADHD (uppmärksamhetsstörning med eller utan hyperaktivitet) ter sig mycket olika, kan Elaine Aron inte utesluta möjligheten att en högekänslig person också kan ha ADHD: ”Jag har träffat många högekänsliga personer som har sagt att de har ADHD ... Forskarna är fortfarande alldeles för osäkra på hur den mänskliga hjärnan och genetiken fungerar ... det är alltid mer komplicerat än vi tror.”

Högekänslighet förväxlas ofta med ADHD. De högekänsliga personer som felaktigt har fått diagnosen ADHD har förmodligen också tagit läkemedel som inte alls har fungerat, gett biverkningar, orsakat depression, osv. Situationen kompliceras av att det finns två sorters ADHD: Den ”impulsiva” eller ”hyperaktiva”, som är vanligare hos pojkar och män, och den ”lättdistraherade”, som är vanligare hos flickor och kvinnor. Båda kan leda till en feldiagnos när den underliggande orsaken i själva verket är överstimulering (kronisk eller inte) på grund av högekänslighet.

Här följer några symtom som kan leda till att högekänslighet förväxlas med ADHD:

- **Överstimulering:** Den kanske främsta orsaken till förväxling är att en högekänslig person som är *överstimulerad* kan ha beteenden som reflekterar ADHD. En högekänslig person som däremot *inte* är överstimulerad har i princip inga av de symtom som kännetecknar ADHD, som att inte uppmärksamma sin omgivning, inte verka lyssna på tilltal, inte följa instruktioner, inte slutföra uppgifter, ha svårt att organisera och att koncentrera sig, undvika aktiviteter som kräver uthållighet, tappa bort saker, vara glömsk ...
- **Impulsivitet:** Personer med ADHD är ofta impulsiva, dvs de gör saker utan att tänka igenom följderna, varken för sig själva eller för andra. Ett sådant beteende är inte utmärkande för högekänslighet. ADHD relaterar förmodligen till ett överskott av signalsubstansen *dopamin*, vilket associeras till impulsivitet och högt risktagande, medan den högekänsliga strategin (att observera och reflektera innan man agerar) snarare har med signalsubstansen *serotonin* att göra. Högekänslighet *i sig* saknar i princip både det impulsiva och det hyperaktiva draget. Däremot kan högekänsliga personer framstå som impulsiva (och lättdistraherade) när de är överstimulerade, eller om de utöver sin högekänslighet också är ”sensations-

sökande” (ett annat temperamentsdrag som styrs av dopamin och som återfinns hos drygt 30 % av alla högkänsliga, introverta som extroverta). Precis som sensationssökande kan uppstå ihop med högkänslighet kanske samma är möjligt vad gäller ADHD. De gener som är inblandade i dessa temperamentsdrag har ännu inte helt identifierats. De är förmodligen mycket mer olika och många fler än bara dem som styr dopamin och serotonin.

- ***Svårigheter med uppmärksamheten:*** Barn med ADHD har ofta svårt att fästa uppmärksamheten på en uppgift i skolan eller på sin omgivning. Det stämmer att också högkänsliga barn som är överstimulerade (för många intryck i skolan och i hemmet eller för många aktiviteter efter skolan) kan ha svårt att behålla uppmärksamheten och att följa instruktioner. Även högkänsliga som dessutom är sensationssökande kan ge intryck av att ha problem med uppmärksamheten.
- ***Svårigheter med koncentrationen:*** Medan personer med ADHD kan ha svårt att koncentrera sig på en uppgift har högkänsliga i princip inga som helst svårigheter med det. Däremot, om högkänsliga personer redan har misslyckats med någonting kan det leda till att de därefter undviker uppgifter som kräver koncentration. Det kan bero på att högkänsliga brukar förbereda sig extra noga inför tester, framträdanden och andra uppgifter där de utvärderas. De gör så för att hålla nervositeten i schack och för att slippa skämmas om de skulle misslyckas. Om allt trots allt går fel, beror det oftast på att de vid tillfället redan var överstimulerade. Nästa gång de måste utföra en liknande uppgift blir de ännu mer nervösa och överstimulerade, och tar för givet att de kommer att ... misslyckas. Och så är den onda cirkeln igång. Inte undra på att högkänsliga personer gärna undviker (medvetet eller omedvetet) den här sortens uppgifter och att de får svårt att koncentrera sig när de väl försöker.
- ***Flera projekt samtidigt:*** Även om personer med ADHD kan ha många parallella projekt har de ofta svårt att koncentrera sig på en och samma sak en längre stund (eller så koncentrerar de sig så mycket att ingenting annat når fram – här rör det sig om ojämn koncentrationsfördelning). Detta kan leda till att de försöker göra flera saker samtidigt genom att hoppa från den ena uppgiften till den andra utan att slutföra en enda. Också högkänsliga personer (särskilt sensationssökande) kan bolla med flera projekt samtidigt, men de gör det för att de ser så många möjligheter, vilket kan leda till att de blir överväldigade, oroliga, stressiga, deppiga. I regel brukar de till slut sätta prioriteringar, slutföra vissa projekt och släppa andra. Dessutom kanske båda beklagar sig över att de blir splittrade eller överväldigade, men när man frågar hur deras ”att-göra-lista” ser ut, kommer personer med ADHD att ha en mycket lång lista ... eller ingen alls. De högkänsligas lista är normallång eller till och med kortare än normalt. Orsaken till att de blir upprörda eller bekymrade beror på att de vill driva allting igenom och få allting gjort.

- **Har "störande" beteenden:** Barn med ADHD kan få raserianfall eller vara särdeles trotsiga, vilket kan framstå som störande. Också högkänsliga barn kan få raseriutbrott och visa trots, men det beror oftast på att de är överstimulerade (också understimulerade högkänsliga barn kan bete sig nervöst och bli splittrade). Högkänsliga barn som inte är överstimulerade beter sig i regel lungt, uppmärksamt, hänsynsfullt och samvetsgrant.
- **Är lätt distraherade:** Liksom personer med ADHD kan högkänsliga bli störda av ljud och rörelser som lätt avleder uppmärksamheten från uppgiften. Efter en stund återgår den högkänsliga personen emellertid till sin uppgift, vilket inte alltid är fallet för någon med ADHD. I sin bok *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person* menar Elaine Aron att det viktiga testet är om en person kan hålla koncentrationen uppe i en tyst miljö. Enligt henne saknar de flesta med ADHD den förmågan (de koncentrerar sig ofta bättre till musik eller andra bakgrundsljud), vilket oftast inte är fallet för högkänsliga.

Elaine Aron hävdar vidare att det finns fler symtom som kan leda till förväxling mellan ADHD och högkänslighet, exempelvis att underprestera, skjuta upp saker, känna sig otrygg, ha inlärningssvårigheter, sömnproblem, låg självkänsla eller en tendens att oroa sig, bli deprimerad eller ångestfylld ... Dessa kännetecken kan givetvis finnas hos högkänsliga personer, men inte av samma orsak som för någon med ADHD.

