



Hva er høysensitivitet?

Høysensitiv Norge

www.hoysensitivnorge.no



- 1 av 5 er høysensitiv
- Like mange menn som kvinner
- 70% er introvert – 30% er ekstrovert
- Ikke en diagnose, men et normalt medfødt karaktertrekk
- Høysensitive har mange ressurser som samfunnet har bruk for

Hva er høysensitivitet?

Å være høysensitiv betyr at nervesystemet er mer fintfølende og mer mottakelig for sanseinntrykk, stemninger og stimuli enn hos de fleste andre mennesker. Denne forskjellen er medfødt.

Hos den høysensitive mottar hjernen flere inntrykk, og bearbeider disse dypere og mer nyansert, enn mennesker som ikke er høysensitive. Når inntrykkene bearbeides dypere, oppleves de vesentlig sterkere. I hjernen finnes det to systemer: et som gjør oss nysgjerrige, dristige og impulsive, og et annet som gjør oss årvåkne, forsiktige og vaksomme. Den medfødte balansen mellom disse to avgjør hvor sensitiv man er. Hos de fleste høysensitive er det siste systemet mest aktivt.

Det som kjennetegner karaktertrekket kan oppsummeres gjennom disse 4 bokstavene DOES:

D - Dyp bearbeiding: Bearbeider informasjon på et dypere plan

O - Overstimulering: Bli raskere overstimulert ved for mye ytre stimuli

E - Emosjonelle reaksjoner: Reagerer mer på både positive og negative opplevelser

S - Sansesensitiv overfor det subtile: Bearbeider sanseinformasjon bedre og oppfatter detaljer andre ikke legger merke til.



Fordelen med å være høysensitiv

- 1 Åpenhet**

Man har en naturlig åpenhet overfor opplevelsene livet byr på. Sensitive kan ha svært dype opplevelser i møte med kunst, musikk, dyr, natur, kjærlighet og samvær med andre.
- 2 Selvinnsikt**

Sensitive mennesker har ofte stor selvinnsikt. Det er en fordel når det gjelder å håndtere stress og arbeide med personlig utvikling
- 3 Kreativitet**

Sensitive mennesker er ofte kreative og skapende. De går nye veier - enten det er på jobb eller hjemme.
- 4 Evne til fordypelse og grundighet**

Sensitive kan konsentrere seg om noe i lang tid uten å kjede seg. Denne gaven til fordypelse gjør at de ofte kommer med originale bidrag innenfor det feltet de fordyper seg i.
- 5 Fleksibel tankegang**

Sensitive mennesker er typiske fritenkere. De lar seg sjeldent begrense av eksisterende normer, og er i stand til å kombinere og integrere forskjellige typer tenkning.
- 6 Selvstendighet**

Fordi sensitive skiller seg ut fra flertallet, utvikler de ofte en sterk selvstendighet som de i løpet av livet blir bedre og bedre til å uttrykke. De opparbeider evnen til å stå alene med sin holdning, og å gå en annen vei enn de fleste.
- 7 Nøyaktighet og fokus på detaljer**

På grunn av sin dype bearbeidelse av stimuli, er sensitive ofte samvittighetsfulle, grundige og har en større evne til å være oppmerksomme på detaljer innenfor sine interesseområder.
- 8 Innlevelsesevne**

Sensitive mennesker har som regel en dyp innlevelsesevne og en stor forståelse for andre, noe de kan bruke i sosiale sammenhenger
- 9 Intuitive**

Sensitive mennesker har en sterk sansefølsomhet, noe som gjør at de har en godt utviklet magefølelse.
- 10 Høy arbeidsmoral og ansvarlighet**

Sensitive er ansvarsbevisste både på jobben og i privatlivet - og hvor de ellers engasjerer seg. De oppnår ofte sine mål fordi de er arbeidsomme og kreative. De er pliktoppfyllende og strekker seg langt for å gjøre en god jobb.

Utfordringene

Høysensitive mennesker er i høyere grad enn gjennomsnittet disponert for å bli overstimulert, utmattet, overveldet og stresset.

Når man blir overstimulert og stresset, blir man en redusert utgave av seg selv, og kan miste kontakten med sine ressurser og sterke sider. Dette gjelder for alle mennesker, men som høysensitiv kommer man raskere til dette punktet. Det er viktig å lære å kjenne og respektere sine egne grenser for hvor mye man tåler, slik at man kan ta sine forhåndsregler og lage seg gode strategier.

Høysensitive tar inn mye informasjon fra andre mennesker, som f.eks deres sinnsstemninger og holdninger. Dette kan oppleves som slitsomt hvis man ikke vet hva man skal gjøre med informasjonen. Det er heller ikke alltid man greier å tolke informasjonen riktig, og noe av det kan da oppleves sårende og krenkende.

Om oss

Vi er en frivillig organisasjon som ble stiftet i 2018.

Formålet er å bidra med faglig nyskaping og spredning av kunnskap om karaktertrekket basert på forskning, erfaringskompetanse og brukerperspektiv.

Du kan støtte dette viktige arbeidet ved å bli medlem:
www.hoysensitivnorge.no/medlem

Vi tilbyr bl.a nettverkstreff, foredrag, nyhetsbrev og blogg. Samt endel andre medlemsfordeler.

Høysensitiv Norge

*www.hoysensitivnorge.no
hsp@hoysensitivnorge.no*