

Erityisherkin elämää

OMISTAJAN OPAS

Erityisherkillä (Highly Sensitive Person, HSP) on tavallista herkemmin reagoiva ja aistiärsykeitä syvällisesti prosessoiva hermojärjestelmä. Erityisherkkien välillä on kuitenkin suuria eroja sen suhteen, miten hermosto reagoi tai (yli)virittyy samassa tilanteessa, samoista aistiärsykkeistä. Erityisherkyys ei myöskään poissulje muita piirteitä.

HUOM. Tämä Omistajan opas ei ole tehty erityisherkkyyden tunnistamiseksi, vaan itsetuntemuksen lisäämisen apuvälineeksi. Kaikki luetellut piirteet eivät siis ole nimenomaisesti erityisherkkyyttä indikoivia tai siitä johtuvia.



EI OLE OLEMASSA TYYPILLISTÄ TAI KAHTA SAMANLAISTA ERITYISHERKKÄÄ

Temperamenttipiirteet, taipumukset, sosiaaliset taidot, kokemukset, itsetunto ja ympäristö muokkaavat meistä jokaisesta yksilöitä. Eriytyisherkkyyden ominaisuutena ei poissulje muita piirteitä - positiivisia, negatiivisia tai neutraaleja. Se voi kuitenkin voimistaa niitä piirteitä ja kokemuksia, joita ihmisellä on.

Eriytyisherkkyyden kokemus on erilainen myös yksilön itsensä kokemana elämän eri vaiheissa, ympäristön vaatimusten sekä tietoisten valintojen myötä.

Itsetuntemus (omien erityisherkkyyksiä painottuminen, jaksamiseen vaikuttavat tekijät, reagointi eri ärsykkeisiin) sekä perustarpeista huolehtiminen ovat hyvinvoinnin perusta. Eriytyisherkkä voi myös olla hyvä stressin säätelijä tai opetella sellaiseksi.

Lue lisää: www.hspelamaa.net

Eriytyisherkkille on yhteistä vain

- **aistiärsykkeiden ja tiedon syväallinen prosessointi** (tietoinen ja tiedostamaton)
- **kuormittumisalttius** (ylivireys, ylikuormitus)
- **tunne-elämän voimakkuus, emotionaalinen reaktiokyky** (tunteiden ja tuntemusten voimakas kokeminen)
- **tarkka havainnointikyky.**

Aronin ja Sandin erityisherkkyytestit
<http://www.erityisherkat.fi>

MITEN SINUN HERKKYYTESI PAINOTTUU?

On tärkeää, että tunnet oman herkkyytesi ja reagoitisi valintoja tehdessäsi, pitääksesi huolta jaksamisestasi, mutta myös pystyäksesi hyödyntämään vahvuuksiasi.

FYYSINEN ERITYISHERKKYYS

Aistiherkkä voi kokea erityisen voimakkaasti esim.

melu:

- äkilliset, kovat äänet
- pitkäkestoiset/toistuvat äänet
- hälinä

visuaaliset ärsykkeet:

- kirkkaat valot
- välkkyvät valot
- ihmisvilinä

lämpötila:

- kuuma seisova ilma
- kylmä viima

ihokosketus:

- karheat tai hirtävät tekstiilit
- muu kosketus (esim. "silittäminen")

hajut:

- pahat hajut
- voimakkaat hajut tai hajusteet
- tuoksut

maut, suutuntuma:

- voimakkaat maut
- ruuan epämiellyttävä koostumus
- liian kylmä/kuuma ruoka

Kehollinen herkkyyden tarkoittaa

mm. tuntemuksia

- verensokerin tasapainosta
- hormonivaihteluista
- kuumeesta/alilämmöstä
- kivusta
- säätilan muutoksista

sekä herkkyyttä

- lisäaineille
- kemikaaleille
- lääkeaineille
- stimulantteille.

PSYKKISESTI ERITYISHERKKÄ

kokee ja tuntee voimakkaasti
(tunneherkkyys, luovuus, mielikuvitus)

- liikunut helposti ja/tai itkiet usein
- innostut ja riemastut näkyvästi
- rakastut helposti ja palavasti
- suojaat itseäsi kiintymiseltä
- loukkaannut helposti tai
- suutut herkästi

Psyykkinen herkkyys voi ilmetä myös

- persoonallisuuden herkkytenä
- olemuksen ulkoisena tyyneytenä
- avuttoman tai uhrin rooliin asettumisena.

Onko sinua

- syyllistetty herkkänahkaisuudesta
 - olet silti säilyttänyt herkkyytesi
- painostettu reipastumaan
 - olet silti säilyttänyt herkkyytesi
- syytetty teatraalisuudesta
 - oletko teatralinen (draama queen)

Psyykkiseen herkkyteen voi kuulua myös merkittävää

- luovuutta, mielikuvitusta
 - sinulla on yksi tai useampi erityislahjakkuus
- älyllisyyttä
- intohimoista kiinnostusta tietoon ja uuden oppimiseen.

Pysähdytkö analysoimaan uuden asian edessä

- hetkeksi
- jäsentääksesi kokonaiskuvan
- varmistaaksesi kaiken
 - oletko ryhtymisrajoitteinen

Oletko

- sähkökkä ja nopea
- haaveileva viivytelijä
- riippuu täysin tilanteesta
- kuormittumisen aste vaikuttaa voimakkaasti.

SOSIAALISESTI ERITYISHERKKÄ

aistii paljon asioita ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta.

(vuorovaikutustilanteet, empatia, intuitio, tunneäly)

- tunnistat helposti sanomatta jätettyjä asioita (intuitio)
- luet asioita rivien välistä tai tunnistat valehtelun (mikroilmeet, äänensävy)
- koet toisten tunteita ja mielialoja (voimakas empatiakyky)
- koet vaikeutta erottaa mikä on oma tunne ja mikä on jonkun toisen tunne
- vaistoat onko toinen ihminen aidosti itsensä vai ei
- kuormitut voimakkaasti tulehtuneessa ilmapiirissä
- koet vaikeaksi puolustaa itseäsi (omat tarpeet, syytökset, kiusaaminen)
- sinulle on luontevaa puolustaa toisia
- sinun on vaikea ottaa vastaan kritiikkiä
 - perfektionismi häpeä
- koet usein selittämätöntä ulkopuolisuuden tunnetta
- koet tarvetta tehdä tilanteesta miellyttävä muille
- pakotat itsesi sopeutumaan epämiellyttäviin tilanteisiin tai ympäristöihin
 - voimakas hyväksytyksi tulemisen tarve

HENKINEN JA EETTINEN HERKKYYS

kohdistuu esimerkiksi uskonnollisuuteen, henkisyteen tai elämän tarkoitukseen. (arvot, aatteet, merkityksellisyys, intuitio)

Koetko vahvasti, että sinulla on esim.

- selkeä ja voimakas moraalikäsitelmä sekä oikeudentunto
- kiinnostus uskontoihin tai henkisiin ilmiöihin.

ERITYISHERKKYYS EI NÄY PÄÄLLEPÄIN, MUTTA MILTÄ YLIVIRE TAI YLIKUORMITTUMINEN TUNTUU KEHOSSASI?

Erityisherkan reagointi ärsykeisiin on usein ulospäin huomaamatonta, vaikka hän kokisi hyvin voimakkaana hermoston ylikuormittumisesta johtuvan fyysisen epämukavuuden tai tunnekuohut.

Hermojärjestelmän herkkyys ilmenee mm. tavallista herkemmin ja voimakkaammin kohoavina stressihormonitasoina (adrenaliini, noradrenaliini, kortisoli). Esimerkiksi innostuminen, jännitys, lämpötilan vaihtelu tai ympäristön aistiärsykkeet voivat tuntua koko kehossa.

Sopivan viretason ylläpito on ensiarvoisen tärkeää.

Millaiset fyysiset tuntemukset ovat sinulle tuttuja **yliviretilassa**

- huimaus
- sisäinen pärinä tai lepatus
- liikuttuminen tai itku
- yleinen reaktiivisuus
- pahoinvointi
- rytmihäiriöt
- poissaoleva olo, esim. vaikeus ymmärtää tai hahmottaa mitä puhutaan
- aivosumu, epätodellinen olo
- keskittymisvaikeudet
- muistivaikeudet
- loppumaton ajatusmyllerrys
- univaikeudet (ylivireestä tai ylikuormittumisesta johtuvat)
- ahdistuneisuuskohtaukset
- paniikkikohtaukset
- sosiaaliset pelot
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Tuntemukset ovat yksilöllisiä, todellisia ja monimuotoisia. Ne vaikuttavat aina tavalla tai toisella (positiivisesti tai negatiivisesti) yksilön psyykkiseen ja fyysiseen toimintakykyyn sekä tarpeisiin.

ALIVIRE

Liiallinen itsensä suojaaminen ärsykeiltä tai virikkeiltä on yhtä haitallista kuin pitkäkestoinen ylivire. Eristäytyminen ja ärsykeettömyys lisäävät herkkyyttä ja pidemmän päälle sairastuttavat. Jokainen tarvitsee jonkin verran virikkeitä ja sosiaalisia kontakteja voidakseen hyvin.

Millaiset tuntemukset ovat sinulle tuttuja **aliviretilassa**

- apaattisuus, piittaamattomuus
- jaksamattomuus, saamattomuus
- itkuisuus
- masentuneisuus, toivottomuus
- aivosumu, epätodellinen olo
- keskittymisvaikeudet
- muistivaikeudet
- samojen asioiden märehäilyminen
- vuorokausirytmä on sekaisin
- ahdistuneisuuskohtaukset
- paniikkikohtaukset
- sosiaaliset pelot
- itsetunnon lasku
- itseinho
- _____
- _____
- _____
- _____

INTROVERTTI, EKSTROVERTTI, AMBIVERTTI VAI TILANTEEN MUKAAN?

Tutkimusten mukaan 25 – 30 % erityisherkestä on ekstrovertejä. Erityisherkkä ekstroverttikin kaipaa yksinoloa tasatakseen sosiaalisen elämän mukanaan tuomaa ylivirettä.

Introvertit puolestaan voivat olla sosiaalisesti taitavia sekä hyvin puheliaita ja seurallisia hyväksyvässä seurassa, mielenkiintoisten asioiden parissa.

Meissä kaikissa on molempia ulottuvuuksia, mutta oman optimaalisen energiatason ylläpitämiseksi on hyvä tunnistaa ja hyväksyä kumpi ominaisuus itsessä on vahvempi.

Mikä kuvaa parhaiten sinua

- Introvertti; saat energiaa ja olet parhaimmillasi omassa rauhassasi, viihdyt yksin tai muutaman läheisen seurassa.
- Ekstrovertti; saat energiaa ja olet omimmillasi muiden seurassa, viihdyt isommassakin porukassa.
- Ambivertti; sijoitut introvertti-ekstrovertti-asteikolla keskivaiheille.
- Tosi vaikea sanoa, tilanteen mukaan.

ELÄMYSHAKUINEN ERITYISHERKKÄ (HSS)

Erityisherkkä (ekstrovertti tai introvertti) voi olla myös elämyshakuinen (HSS, High Sensation Seeker).

Elämyshakuisuus näkyy vaihtelunhaluisuutena ja innostumisena uusiin asioihin, ei välttämättä äärimmäisten adrenaliiniryöppyjen hakemisena.

Myös elämyshakuisilla on tarve päästä palautumaan ylivireyttä aiheuttavien seikkailuiden jälkeen tai joskus yllättäen kesken kaiken.

Oletko

- elämyshakuinen: teet reippaita elämänmuutoksia, kaipaat haasteita
 - ajat itsesi usein loppuun
 - osaat huolehtia palautumisesta ja jaksamisestasi
- mukavuushaluinen elämyshakuinen: kaipaat vaihtelua, sinulla on tarve saada luoda tai oppia uutta omaan tahtiisi, mukavuusalueeltasi käsin
- pysyttelet mieluummin mukavuusalueella, kaihdat muutoksia.

UJO VAI EI

Ujous on tunnekokemus, josta aiheutuu varautuneisuutta, epämukavuuden, nolostumisen tai häpeän tunnetta vieraiden ihmisten seurassa. Ujous ei liity haluun olla muiden ihmisten kanssa: ujo voi sisimmässään haluta olla sosiaalinen ja osallistuva (toisin kuin esim. itsensä hyväksyvä introvertti).

Erityisherkkät ovat usein sosiaalisesti hyvin lahjakkaita. Erityisherkkä ihminen saattaa kuitenkin ulkopuolisen silmin vaikuttaa ujolta suojellessaan itseään sosiaalisissa tilanteissa ylivireeltä. Jos tästä syystä on usein saanut

kuulla olevansa ujo, saattaa itsekkin alkaa uskoa siihen.

Joidenkin asiantuntijoiden mielestä ujous on fysiologinen, synnynnäinen taipumus, toisten mielestä ujous on sosiaalisten kokemusten aiheuttama piirre.

Oletko ujo

- kyllä ei

Kärsitkö sosiaalisista peloista

(esim. esiintymisjännitys tai -fobia)

- kyllä ei

HYVÄT JA HAASTAVAT OMINAISUUTESI

Mitkä ovat parhaat puolesi

- luovuus, out of the box -ajattelu, mielikuvitus
- kokonaisuuksien hahmottaminen, eri näkökulmien huomioiminen, riskien arviointi
- tarkkuus: yksityiskohtien, vivahteiden, ristiriitaisuuksien ja virheiden huomaaminen
- tunnollisuus ja kerralla kuntoon -toimintatapa
- suunnittelun jälkeen nopea toteuttaminen ja intohimoinen paneutuminen
- tiedon nälkä, hyvä keskittymis- ja oppimiskyky
- hienomotoriset taidot
- empatiakyky
- ilmapiirin ja toisten tarpeiden vaistoaminen
- oikeudenmukaisuus, eettisyys
- intuitio, johon voi luottaa
- kyky tuntea syvästi ja nauttia pienistä asioista.
- _____
- _____

... ja haasteet

- kuinka sanoa EI, omien rajojen pitäminen
- tarkkailtuna, tavoiteseurannassa tai kilpailutilanteessa suorituksen huononeminen tai hidastuminen
- liika itsekkyyttä, perfektionismi
- oman jaksamisen tai tarpeiden arviointi, riittävän levon varmistaminen
- optimaalisen vireystason ylläpito
 - yksinolon ja osallistumisen tasapainottaminen: sosiaaliin vaati-
muksiin sopeutuminen työpaikalla,
harrastuksissa, ystäväpiirissä
ja parisuhteessa
 - pysyvyyden ja vaihtelun
tasapainottaminen: mukavuusalueella
pysyminen tai jatkuvat muutokset
 - suojaautuminen aistiärsykkeiltä
- miellyttämisen ja suorittamisen tarve, liika tunnollisuus
- itsensä ja tarpeittensa puolustaminen
- herkkyyttä syyllistää itseään tai uskoa itseensä kohdistuvia syytöksiä
- uhriutumisen ja liika vaateliaisuus
- herkkä loukkaantuminen tai mielen pahoittaminen

- omien tunteiden erottaminen toisten tunteista, liika empaattisuus
- murehtiminen ja huolehtiminen
- keskittymisvaikeudet, keskeytysten sieto
- kiireen tai aikataulutetun toiminnan sieto
- suuri levon ja ajan tarve (hitaus)
- _____
- _____

Varjojen hyväksyminen

Eriyisherkkä ei ole yli-ihminen tai oletusarvoisesti pyhimysmäinen, aina empaattinen enkeli. Varsinkin kuormittuneena varjopuolet tulevat esiin. Omien varjojensa tunnistamisen ja niihin tutustumisen kautta voi tulla paremmaksi versioksi itsestään

Mitä varjopuolia olet tunnistanut itsessäsi

- kateus tai kilpailuhenkisyys
- itsekehu, paremmuuden tunne
- syyllisen hakemisen ja löytämisen tarve
- manipulointi, juonittelu
- uhriutumisen
- ylireagointi, ylianalysointi
- _____
- _____

Uskomuksien tunnistaminen

Alitajuiset, ehkä jo lapsuudessa omaksutut uskomukset ohjailevat elämäämme ja valintojamme. Uskomukset vaikuttavat minäkuvaan ja itsetuntoon, ja sitä kautta myös stressiherkkyyteen ja jaksamiseen. Tunnistatko:

- minä olen liian herkkä, laiska, ahkera, tyhmä, viisas, hidas, ruma, kaunis, ujo, riittämätön, täydellinen, huono lapsi/äiti/isä/ystävä, terve, sairas
- minä en osaa, en opi, en pysty
- minun on pakko, täytyy, on mahdotonta
- aina / ei koskaan, kaikki muut / ei kukaan muu
- tytöt ovat kilttejä, pojat eivät saa itkeä jne.

Mikä uskomus minua rajoittaa tässä tilanteessa? Mistä uskomus on peräisin, kenen äänellä se puhuu, onko se oikeasti totta? Mitä syitä tai hyötyä on ollut pitää uskomuksesta kiinni?

TUNNETKO PERUSTARPEESI?

Ravinto

Eriyisherhät reagoivat voimakkaasti nälän tunteeseen. Ruokavalintoihin on syytä kiinnittää huomiota: lisäaineet, stimulantit, sokerit ym. voivat saada aikaan kehoon ylivirettä ja ahdistuneisuustuntemuksia. Samoista syistä myös nestetasapainosta tulee huolehtia.

Huomaatko eroa olotilassa jos syöt/juot tai jätät syömättä/juomatta

- sokeri vehnä jauhot maitotuotteet kahvi, kolajuomat, energiajuomat
 valmisruuat, prosessoidut tuotteet _____
 _____ _____

Lepo

Rittävän pitkä yöni ja lyhyet, muutaman minuutinkin ärsykeettömät tauot pitkin päivää vähentävät hermoston stressireaktioita. Mindfulness-harjoitteista on hyötyä monille.

Kuinka monta tuntia yössä nuket _____ Kuinka paljon tarvitsisit unta voidaksesi hyvin _____

Kuinka monta kertaa yössä heräät _____

Nukahtamisvaikeuksia illalla yöllisen heräämisen jälkeen _____

Oletko luontaisesti aamu- vai iltaihminen _____

Onko unihygienia kunnossa (makuuhuoneen hiljaisuus, valot, lämpötila, laitteet) _____

Mitä voisit muuttaa, jos vain saisit aikaiseksi _____

Mikä todellinen syy estää _____

Liikunta

Itselle sopivan liikuntamuodon löytäminen ja kehon tuntemusten kuuntelu ovat tärkeämpää kuin liikuntaohjelman orjallinen noudattaminen. Jollekin parasta liikuntaa ovat 15 min. kestoiset, hermostoa rauhoittavat liikuntasuoritukset, erityisesti luonnossa liikkuminen.

Sopiiko sinulle ylivireen purkamiseen parhaiten

- rauhallinen liikunta: lyhytkestoinen pitkäkestoinen
 sykettä nostava juoksulenkki tai punttialitreeni.

Ympäristö

Millaisia valintoja olet tehnyt asuin-, työ-, ja harrastusympäristöjen suhteen tai säännösteläksesi aistiärsykeitä (esim. korvatulpat, aurinkolasit)?

Mitä voin tehdä/hankkia nyt: _____

Mikä on pidemmän ajan tavoite: _____

Sosiaaliset kontaktit

Valitse kuinka paljon ja kenen kanssa aikaa vietät, uskalla kieltäytyä tai jättää itsellesi mahdollisuus päättää osallistumisesta viime hetkellä, uskalla lähteä pois ensimmäisenä.

Onko elämässäsi henkilöitä, yhteisöjä (esim. harrastukset, työ)

- jotka pääsääntöisesti vievät sinulta energiaa: _____
onko mahdollista / uskallatko irrottautua kyllä ei (miksi ei) _____

- joihin toivot tiiviimpää yhteyttä: _____

Huomioi vastavuoroisuus: erityisherkyys ei anna oikeutusta vaatia ympäristöä tai läheisiä aina mukautumaan erityisherhän elämäään. Millaisiin kompromisseihin pystyt? Mikäli olet tukahduttanut tarpeesi, mitä voisit kohtuudella vaatia/antaa itsellesi?



ITSETUNTEMUSTA LISÄÄ

Introvertti/ekstrovertti-piirteiden lisäksi voi olla mielenkiintoista tunnistaa muita käyttäytymis- tai reagointimallejaan esim. MBTI- tai enneagrammitestien avulla. Molemmat testit ovat tunnustettuja ja käytössä laajasti myös esim. yritysten henkilöstön kehitysohjelmissa.

MBTI, MYERS–BRIGGSIN TYYPPI-INDIKAATTORI

Myers–Briggsin tyyppi-indikaattori jakaa väestön 16 persoonallisuustyyppiin, joilla on tiettyjä toisistaan erottavia ominaisuuksia siinä, kuinka ihmiset havaitsevat asioita ja millä perusteilla ihmiset tekevät päätöksiä.

MBTI tyyppi-indikaattori sisältää neljä eri ulottuvuutta, joilla testattavien preferenssejä mitataan:

I–E kuvaa asennetta ympäristöön.

S–N kuvaa tiedonhankintatottumuksia

T–F kuvaa päätöksenteon perusteita

J–P kuvaa elämäntyyliä.

Persoonallisuustyyppien liittyä paljon preferenssien mukaisia yhteisiä piirteitä ja käyttäytymistapoja, vaikka tyyppimäärityksen sisällä olevat henkilöt ovat kukin omia erilaisia yksilöitä. (Lähde: Wikipedia)

Tee testi: <http://www.16personalities.com/>

ENNEAGRAMMI

Enneagrammi perustuu ihmisten erilaisuuteen ja omasta tyylistä johtuvaan käyttäytymiseen. Jokainen meistä on oppinut jo lapsuudessaan perusstrategian, jonka avulla olemme saaneet turvallisuutta ja selviytymiskokemuksia perheen piirissä ja muissa kohtaamissamme tilanteissa. Tätä lapsuudessa omaksumaamme selviytymisstrategiaa me sovellamme myös myöhemmin elämässämme eri tilanteissa. Nämä strategiat ilmenevät enneagrammin yhdeksänä tyylinä. Enneagrammi on oman persoonan kehittämisen ja kasvun väline, jonka kautta opimme vaihtoehtoisia käyttäytymismalleja ja huomaamme oman tyyliimme vahvuudet ja vahuuksien ylikäytön. Alamme ymmärtää paremmin myös toisten ihmisten käyttäytymisen erilaisuutta. (Lähde: www.enneagram.fi, Suomen enneagrammi ry)

Tee testi: <http://www.enneagrammia.fi/enneagrammi-ja-narratiivisuus/tee-enneagrammitesti/>

Erityisherkin elämää

NETISSÄ tietoa ja blogissa ajatuksia erityisherkin hyvinvointiin liittyvistä teemoista (esim. itsetuntemus, voimaantuminen, ravitseminen) www.hspelamaa.net

FACEBOOKISSA monenlaista mielenkiintoista asiaa täydentämään Erityisherkin elämää -sivuston sisältöä www.facebook.com/hspelamaa

PINTERESTISSÄ kaikenlaista erityisherkkyyteen liittyvää www.pinterest.com/hspelamaa/

YOUTUBE Erityisherkin elämää -kanava