

■ Mener alle følelser blir mye sterkere ■ Psykol

Av MARIE MOEN KINGSRØD

Får du vondt i magen når andre ikke har det bra? Da kan du være høysensitiv, mener psykologer.

«Mer sensitiv, følsom, var og motagelig for ulike typer inntrykk. Nervesystemet er mer fintfølede og mottagelig for sanseinntrykk, stemninger og stimuli».

Dette er definisjonen på høysensitivitet. Mennesker som føler mer enn andre – og derfor trenger mer tid til å fordøye alle inntrykk.

– Hvert femte menneske som fødes er utstyrt med et sanseapparat som er finere innstilt. Litt finere kalibrert. De er høysensitive, og har en intuitiv evne til medfølelse og sosial forståelse, sier psykolog Trond Edvard Haukedal. Han har skrevet en bok om høysensitivitet.

I 1991 begynte den amerikanske psykologen Elaine Aron å forske på høysensitivitet. Hun hevder at rundt 20 prosent av befolkningen har dette personlighetstrekket. Det tilsvarer én million nordmenn. Andre studier, blant annet utført av forskere ved Stony Brook University, viser det samme.

ME og overvekt

De siste årene har antall personer som mener å kjenne seg igjen i dette skutt i været. I 2009 fikk personlighetstrekket en egen forening: Foreningen for høysensitive (FFH).

– Vi får flere henvendelser fra mennesker som er høysensitive. Trykket øker. Vi får brev fra folk i 90-årene, som endelig fant ut at de er høysensitive, og sier at «nå kan jeg endelig forstå livet mitt», sier Vigdis Alice Angell, i FFH.

Psykolog Trond Edvard Haukedal mener det ikke er slik at stadig fler blir høysensitive, men at det i dag finnes mer kunnskap om feltet slik at flere kan kjenne seg igjen.

– Mange høysensitive får diagnosen ME, og sliter med overvekt. Det er mine kliniske erfaringer. De kan bli rammet av slike tilstander fordi de blir overstimulert og overveldet i hverdagen, sier han, og fortsetter:

– Motefenomener

– Som høysensitiv blir alle følelser tre til fem ganger sterkere. Hvis du ikke da vet at du er ekstra sensitiv, forstår du ikke at du trenger avbrekk for å fordøye alle inntrykk. Du kan få dårlig selvtillit, fordi du tror det er deg selv det er noe galt med. Da kan du for eksempel overspise, fordi du ikke forstår egne følelser.

Det er ingen tvil om at mennesker reagerer ulikt og føler ulikt. Psykolog og seniorrådgiver i Den norske psykologforening Anders Skuterud er likevel usikker på om høysensitive utgjør en egen gruppe mennesker. Han stiller seg sterkt tvilende til statistikken Foreningen for høysensitive benytter, som viser at 20 prosent av oss er høysensitive.

– Man forstår ikke hva høy-

sensitivitet er i dag. Det er ulike hypoteser, men ikke nok og god forskning. Det man ikke er i tvil om er at vi har ulike nervesystem – og det er derfor grunn til å tro at det er mennesker som er mer vare for eksempel lys og lyd, sier han.

Han mener at det er menneskelig å prøve å forstå hva som skjer med oss. Vi har et behov for å sette navn på det som plager oss.

– Det kan være gode grunner til at vi opplever ulike fysiske og psykiske plager. Hvis vi blir engstelige av plagene og fokuserer på dem kan de bli betydelig forsterket. Dette er antageligvis noe av grunnlaget for «motelidelser». De fleste har hørt om placebo. At en ikke virksom medisin kan gjøre oss friske. Egentlig at vi mennesker har store evner til selvhelbredelse. Men vi har også nocebo. Det at en negativ forventning (ofte kombiner med angst) kan gjøre oss sykere.

Skuterud presiserer at fagfolk må være åpne for at det er fysiske og psykiske lidelser og sykdommer som det ikke er funnet kunnskapsgrunnlaget for.

– Vi må ha respekt for den enkelte som lider, sier han.

Den store utfordringen blir uansett hvordan man skal forholde seg til det dersom man observerer såkalte høysensitive trekk hos seg selv, mener psykologen.

– En del av disse fenomenene finnes det ikke en helbredelse for, og da må man bare forholde seg til det, sier psykologen.

– Helsefarlig

Psykolog Trond Haukedal mener Psykologforeningens meninger er helsefarlige.

– Holdningen til Psykologforeningen, og den delen av hjelpeapparatet, er direkte helsefarlig. Det er fordi deres egne behov er viktigere enn pasientens. De opptrer som intellektuelle spørsmålsstillere, som ikke er til stede følelsesmessig. Mange ydmykes. Når høysensitive møter mennesker som bortforklarer det, slik som Psykologforeningen, tror de at det er dem selv det er noe galt med – og får dårlig selvtillit, sier han.

At for få psykologer har lite kunnskap om høysensitivitet får konsekvenser for den norske befolkningen, mener han.

Foreningen for høysensitive (FFH) er av samme oppfatning.

– De som er skeptiske til høysensitivitet har ikke sett på forskningen de siste årene. Det er seriøs, god forskning på universitetsnivå i USA og utlandet som beviser høysensitivitet både på biologisk og psykisk nivå. 15–20 prosent av både mennesker og pattedyr er mer sensitive enn andre. Leser man kun det som står i ukebladene, er det ikke rart at man begynner å tenke på motefenomener, sier Vigdis Alice Angell i FFH.

FAKTA HØYSENSITIVITET

■ Mange studier konkluderer med at 20 prosent av befolkningen er høysensitive. Hvorvidt høysensitivitet eksisterer eller ikke, er likevel noe omdiskutert.

■ Basert på definisjonen til Wikipedia og Foreningen for høysensitive, er de mennesker med et mer fintfølede nervesystem. Dette gjør dem mer mottagelige for inntrykk. Hjernene arbeider forskjellig fra andre ved at de behandler informasjonen de sanser på et dypere nivå. Det skal derfor mindre til før de begynner å produsere stresshormoner.

■ Det å være høysensitiv er et medfødt personlighetstrekk, og ikke en sykdom eller en diagnose.

Kilder: Wikipedia, Foreningen for høysensitive og psykolog Trond Edvard Haukedal

Livet som

EKSTRA VAR:
Runar Heggen kan få vondt i magen og hodet hvis han blir overstimulert.
Foto: LINE MØLLER



EKSTRA VAR:
Sissel Stoltenberg mener høysensitivitet kan være en fordel. – Barna mine sier «vi kan ikke lyve til mamma, hun får med seg alt og vet sannheten uansett», sier hun.
Foto: FRODE HANSEN

Har et stort behov for å trekke meg tilbake