

# Miten erityisherkkyyks ilmenee?

Herkkyys voi ilmetä vaihtelevalla voimakkuudella yhdellä tai useammalla osa-alueella:

- **Fyysinen aistiherkkyys ja muu kehollinen herkkyys.**

Melu, hajut, visuaaliset ärsykkeet, kirkkaat valot, lämpötila, nälkä, kosketus tai muut fyysiset ärsykkeet

- **Sosiaalinen herkkyys - vuorovaikutus, empatia, tunneäly.**

Vuorovaikutussuhteiden ja ilmapiirin tunnistaminen, toisen ihmisen mielialan tunnistaminen, vivahteiden ja rivien välistä toisen ihmisen ymmärtäminen ja tunteiden kokeminen, sekä niiden ottaminen omakseen. Nuori vaistoa herkästi, onko toinen aito.

- **Psyykinen herkkyys - tunneherkkyys ja luovuus.**

Pientenkin asioiden raskaasti ottaminen, itku- tai muiden reaktioiden herkkyys, omien tunteiden syvälinen kokeminen ja pohtiminen. Intuitio, herkkyys taiteelle ja luonnolle. Oikeudenmukaisuus ja heikomman puolelle asettuminen, selittämättömien asioiden kokeminen. Syvälinen olemassaolon ja elämän suurien asioiden pohtiminen.

**Useat erilaiset aistiärsykkeet yhtä aikaa kuormittavat ja uuvuttavat helposti erityisherkkää nuorta.**

**Korvatulpat tai kuulokkeet auttavat nuorta suodattamaan melua.**

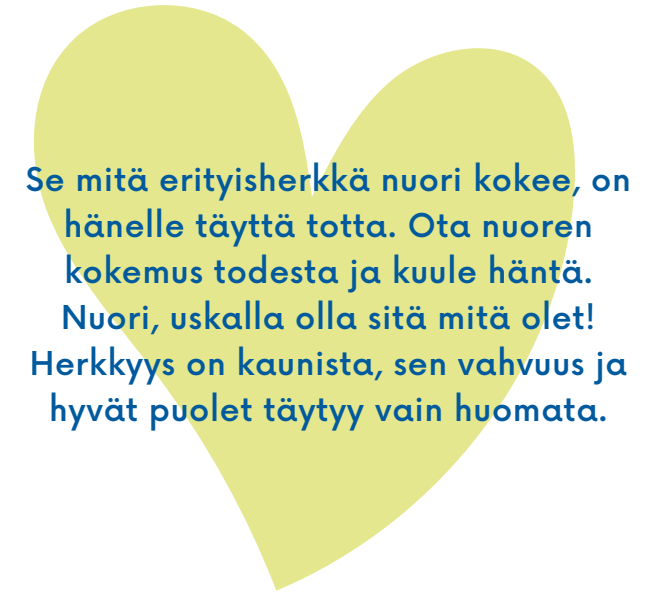
## Huomioi yksilöllinen herkkyys

Herkkyden ilmenemisessä on luonnollisesti yksilöllisiä eroja, joihin vaikuttavat muut ihmisen synnynnäiset piirteet ja kasvuympäristö. Kun erityisherkkä nuori saa tarvitsemansa tuen, hänellä on hyvät edellytykset vahvistua itseään toteuttavaksi, tasapainoiseksi ja onnelliseksi aikuiseksi.

## Anna erityisherkkälle nuorelle aikaa totutella uusiin tilanteisiin.

Erytyisherkkä nuori saattaa toisinaan vaikuttaa ujolta, vetäytyvältä tai levottomalta. Erytyisherkkä nuori tarvitsee aikaa tutustuakseen uuteen tilanteeseen rauhassa. Araksi, pelokkaaksi tai keskittymiskyvyttömäksi leimaaminen pahentaa tilannetta.

Uusissa tilanteissa nuori saattaa tarvita aktiivista ystävällistä tukea. Tunteakseen olonsa turvalliseksi, nuoren mielipiteistä kannattaa olla aidon kiinnostunut ja varmistaa, että hän on ymmärtänyt toista ja tullut itse ymmärretyksi.



Se mitä erityisherkkä nuori kokee, on hänelle täyttä totta. Ota nuoren kokemus todesta ja kuule häntä. Nuori, uskalla olla sitä mitä olet! Herkkyys on kaunista, sen vahvuus ja hyvät puolet täytyy vain huomata.

*- rohkeasti herkkä*



## MITÄ ERITYISHERKKYYS ON?

Erytyisherkyys (HSP, Highly Sensitive Person) on ihmisen hermoston tavallista herkempää reagoitua erilaisiin aistiärsykkeisiin ja niiden syvällisempää prosessointia.

Synnyynnäinen ja normaali hermojärjestelmän ominaisuus, jota ilmenee noin 15-20 prosentilla väestöstä.

Erytyisherkydessä on monia hyviä puolia, kuten kyky nauttia syvällisesti luonnosta ja taiteesta, kyky kokea tunteita intensiivisesti, taito huomioida yksityiskohtia tarkasti ja ymmärtää toisia ihmisiä syvällisesti. Erytyisherkillä henkilöllä voi olla poikkeuksellista luovuutta, empaattisuutta ja intuitiivista älykkyyttä.

Erytyisherkkätkin ovat kaikki ainutlaatuisia yksilöitä. Huom! Erytyisherkyys ei ole sairaus tai vika, eikä tarkoita automaattisesti samaa asiaa, kuin hauraus, ujous, pelokkuus tai yliherkyys. Erytyisherkkyyteen ei voi saada diagnoosia.



HSP NUORET AIKUISET - HANKE 2022-2024  
TUKEA 16-29v. ERITYISHERKILLE NUORILLE  
OTA YHTEYTTÄ:

Hankekoordinaattori:  
anni.rimpilainen@erityisherkat.fi  
puh. 050 409 6791

- *rohkeasti herkkä*

Tule mukaan toimintaan,  
liity yhdistykseen, kysy lisää:

HSP Suomi ry  
www.erityisherkat.fi  
info@erityisherkat.fi



## ERITYISHERKKÄ NUORI

...aistii ja havainnoi ympäristöään, sekä omaa sisäistä maailmaansa tarkasti.

...reagoi havantoihinsa voimakkaasti, vaikka tunteiden voimakkuus ei välttämättä näy ulospäin. Herkkä nuori saattaa olla käytökseltään hyvin hillitty ja rauhallinen.

...analysoi syvällisesti tilanteita

Muutokset ja ristiriitatilanteet kuohuttavat erityisherkkän nuoren mieltä. Nuori kuormittuu, jos elämässä on yhtä aikaa liikaa asioita meneillään. Kuormittuminen voi aktivoida hänessä suojausmekanismien, jolloin hän voi vaikuttaa, tunteettomalta, etäiseltä ja vaikeasti lähestyttävältä.

...tunnistaa pienetkin vihjeet ja arvioi, sekä mukauttaa omaa toimintaansa niiden pohjalta vastatakseen toisten toiveisiin. Nuori on kriittinen itselleen ja arvioi itseään usein tarpeettoman ankarasti. Nuori kokee muilta saamansa palautteen voimakkaasti ja se saattaa säilyä mielessä kauan.

Erytyisherkillä nuorella saattaa olla muita heikompi itsearvostus ja hän aliarvioi helposti omia kykyjään. Mukavuusalueen laajentaminen lisää parhaimmillaan itseluottamusta. Tosin se vaatii erityisherkältä epämukavuuden ja kuormittumisen sietämistä.

Nuorelle saattaa olla vierasta puolustaa ja tuoda esille itseään, sekä tarpeitaan. Päätösten tekeminen voi olla vaikeaa ja hidasta, ja niihin liittyy tarve punnita asioita tarkasti eri näkökulmista ja tehdä kaikki oikein.