



# Erytyisherkkä tilassa

Emma Mäkelä / HSP Suomi ry

Suomen Fengshui ry 14.11.2024

## Esityksen sisältö

- HSP Suomi ry
- Erityisherkkyyys
- Aistiärsykkeet
- Ympäristön merkitys erityismerkälle
- Erityisherkkä kotona
- Erityisherkkä julkisissa tiloissa
- Erityisherkkä työtiloissa
- Erityisherkkyyys ja fengshui



- Perustettu vuonna 2013
- Erityisherkkyyttä koskevan tiedon ja ymmärryksen lisääminen Suomessa
- Hankkeet, paikallistoiminta, luennot ja opinnäytetyöt
- Toimintamme perustuu tohtori Elaine Aronin tutkimukseen, jonka mukaan erityisherkkyyden neljä pääryhmää ovat:

Syvällinen  
tiedon  
prosessointi

Kuormittumis-  
alttius

Vahva  
eläytymiskyky

Tarkka  
havainnointi-  
kyky

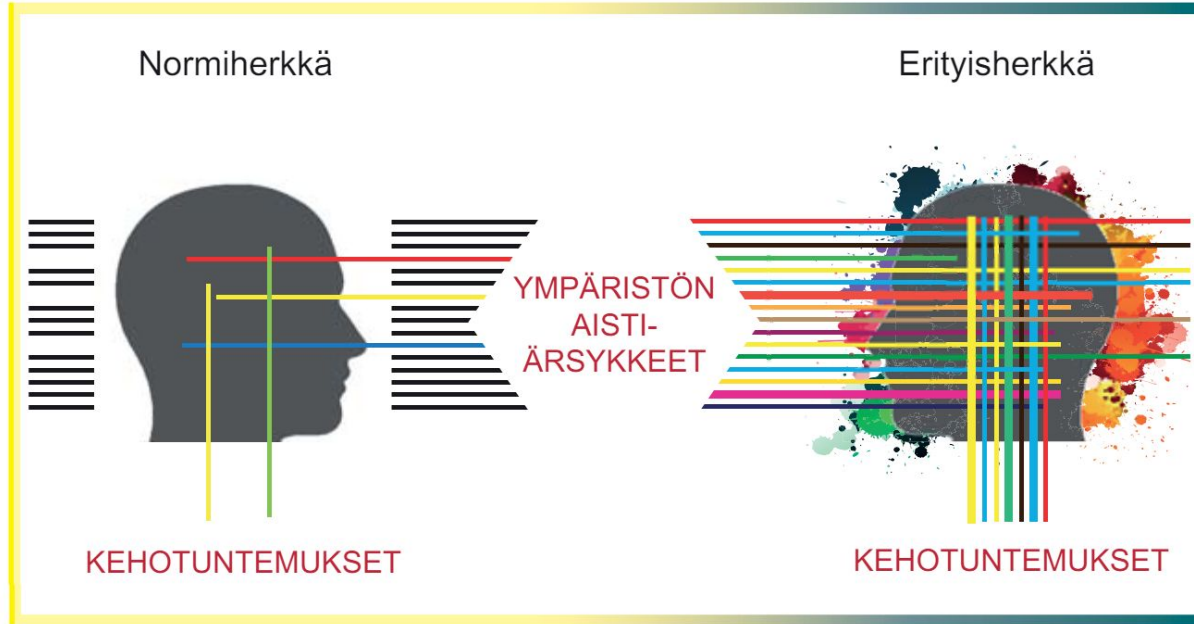
# Erityisherkkyyys

- Noin 15-20 % ihmisistä on erityisherkkiä
- Hermostollinen ominaisuus - ei sairaus tai diagnoosi
- Tunnistaminen perustuu omaan kokemukseen
- Erityisherkkyyttä voi testata
- Herkkä reagointi eri tilanteissa
- Reagointi mm. kofeiiniin
- Erityisherkkät ovat usein introverteja (70%), mutta erityisherkkyyttä esiintyy kaikissa persoonallisuuspiirteissä
- Synnynnäinen ja muuttumaton ominaisuus



# Erityisherkkyy

Erityisherkällä ei ole samoja epäolennaisen aisti-informaation suodattimia kuin muilla.



## Erityisherkkyyks

### Fyysinen herkkyys



- Melu
- Kirkkaat valot
- Lämpötila
- Kiristävät vaatteet
- Vaatteiden pesulaput

### Sosiaalinen herkkyys



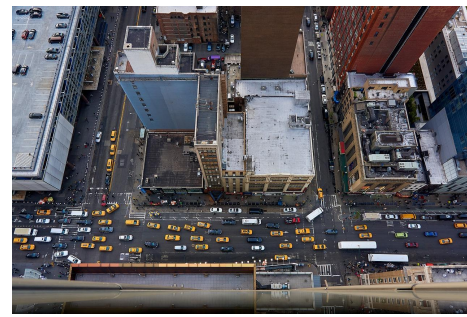
- Ilmapiiri
- Toisten mielialat
- Toisten tunteet
- Vuorovaikutus

### Psyykkinen herkkyys



- Tunteiden syvällinen kokeminen
- Intuitio
- Oikeudenmukaisuus

# Aistiärsykkeet



- Hälinä, kovat äänet, kirkkaat valot, vahvat hajut, keholliset tuntemukset, epämukavat materiaalit
- Aistiärsyksiä ovat muun muassa:
  - Muiden puhe, ulkoa kantautuva tietyön ääni, huono sisäilma, pöly
  - Sekaisuus ja sotkuisuus voivat aiheuttaa stressiä
  - Jokainen herkkä on erilainen ja reagoi eri tavalla. Esimerkiksi jotakuta ei haittaa tunnelmallinen sekasotku, toista se taas haittaa huomattavasti.

## Aistiärsykkeet

- Erityisherkkyyys ja aistiyliherkkyyys ovat kaksi eri asiaa - erityisherkkyyys kattaa laajemman skaalan ominaisuuksia. Kuitenkin erityisherkällä ilmenee usein myös aistiherkkyyttä.
- Aistiärsyke voi olla esimerkiksi naapurista kuuluva remontti
- Aistiyliherkkyyys:
  - Tavalliset aistimukset koetaan voimakkaammin
  - Aistimusten yhtäaikainen tulva tuntuu kaaokselta -> stressireaktio
  - Ympäristön optimointi ja rauhoittavat selviytymiskeinot
  - Jokaista kuormittavat aistiärsykkeet jonkin verran, mutta erityisherkillä tämä korostuu





## Ympäristön merkitys erityisherälle

- Stressaava ympäristö -> sairastuminen tai burn out
- Erityisherkkä on haavoittuvampi ympäristölleen
- Stimulaation minimointi ympäristössä on tärkeää: äänet, valot, tavaroiden karsiminen, harmonia, siisteys, huonekalujen asemointi
- Jos erityisherkkä joutuu tekemään esimerkiksi metelissä töitä vaikka opettajana, on tärkeää rauhoittaa fyysinen tila parhaalla mahdollisella tavalla.  
-> Fengshuista voi olla suuri hyöty
- Tärkeintä on löytää itselle miellyttävä ympäristö. Ei voida yleistää, että kaikki erityisherkkät pitävät tietynlaisesta sisustuksesta.

AAARGH!

# Erityisherkkä kotona

- Valaistuksen merkitys ja sen säätely
- Värimaailman rauhoittava vaikutus
- Makuuhuoneen rauhoittaminen
- Herkkien yksilöllisyys: toiset tykkäävät minimalismista, toisille taas sopivat villitkin sisustusratkaisut
- Oman tilan tarve ja paikka rauhoittumiselle
- Luonnonmateriaalit ja pehmeät värit
- Oman yksilöllisyyden kunnoittaminen

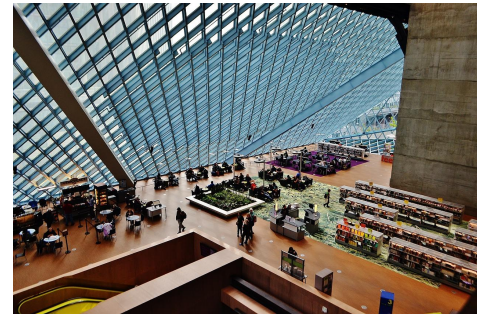


## Erityisherkkä kotona



- Yksityisyyden merkitys korostuu erityisherkillä
- Koska erityisherkkät ovat empaatikkoja, he ikään kuin imevät ympäristön energioita -> Siististä ja selkeästä kodista on iloa
- Varaa paikka kotiin, joka on tarkoitettu vain rentoutumista varten
- Energiapuhdistus esimerkiksi palo santon tai salvian avulla (HUOM. aistiherkkyys)
- Kynttilät, hygge, rauhallinen taustamusiikki ja muu tunnelmallisuus
- Kristallit, kivet, huonekasvit, vesielementit
- Tarkkanäköisyytensä vuoksi erityisherkällä on usein hyvä visuaalinen silmä

# Erityisherkkä julkisissa tiloissa



- Akustiikan, valaistuksen ja yleisen ilmapiirin aistiminen
- Hermosto reagoi nopeasti ja myös vaikuttaa siihen, kuinka pitkään pystyy olemaan tilassa
- Erityisherkkä havainnoi pikkutarkasti ympäristöään -> ylivirittyneisyys
- Erityisherkkä huomaa muun muassa:
  - Visuaalinen epäjärjestys kuten sotkuisuus tai kirjavat sisustustekstiilit
  - Tilan valaistus
  - Materiaalit ja lämpötila
  - Tavarat, jotka eivät ole omilla paikoillaan

# Erityisherkkä työtiloissa

- Visuaalinen epäjärjestys ja voimakkaat värit -> keskittymisvaikeudet
- Vääränlainen valaistus -> silmien väsyminen ja päänsärky
- Optimaalinen työ- tai opiskeluympäristö sisältää rauhallisen tilan, jossa on säädettävä valaistus ja yksityinen työpiste
- Mahdollisuus vetäytyä tauolle ilman häiriöitä
- Herkän havainnot ympäristön viihtyvyydestä hyödyttävät yleensä muitakin



## Erityisherkkä työtiloissa

- ✘ Keskeytykset
- ✘ Jatkuva puheensorina
- ✘ Ruokailun äänet lounaalla
- ✘ Muiden puhelut tai videopalaverit
- ✘ Avokonttorit
- ✘ Sotkuiset työtilat
- ✘ Huono sisäilma
- ✓ Itselle sopivan työtilan pyytäminen
- ✓ Itsenäinen työskentelypiste
- ✓ Taudot mielellään rauhallisessa tilassa
- ✓ Rauhoitettu lounashetki
- ✓ Etätyöpäivät
- ✓ Viihtyisä ja kaunis työtila
- ✓ Hapahypyllä käyminen

## Erityisherkkyyys ja fengshui

- Joskus voi kestää, että löytää oikean paikan esim. sängylle
- Hyvä uni on todella tärkeää erityisherkälle
- Kodin energioiden ja ilmapiirin työstäminen on yksilöllistä
- Erityisherkkä nimensä mukaisesti aistii asiat herkästi. Fengshui, KonMari tai mikä tahansa selkeyttä ja harmoniaa tuova ratkaisu voi hyödyttää erityisherkkää.



# Erityisherkkyyks ja fengshui

## Miksi fengshui on hyväksi erityisherkillle

- Ympäristön vaikutus erityisherkkään ➡ fengshuin tuoma harmonia
- Tilan rauhallinen energiavirtaus ➡ emotionaalinen hyvinvointi
- Järjestyksessä oleva ja siisti tila ➡ aistiylikuormituksen väheneminen
- Makuuhuoneen optimointi ➡ parempi uni
- Selkeät kulkureitit tilassa ➡ positiivinen energiavirta
- Tavaroiden paikka ja tarkoitus ➡ mindfulness ja läsnäolo
- Tilojen optimointi suhteille ➡ terveet ihmissuhteet
- Työtilan asemointi ja viihtyvyys ➡ luovuus ja aikaansaavuus
- Luonnonmateriaalit ➡ fyysinen terveys ja luonnollinen rytmi
- Kauniit ja käytännölliset tilat ➡ hoiva ja itsensä rakastaminen



## Lähteet

- Accad, Rasha 2024. 5 Ways Highly Sensitive People Can Thrive at Work
- Cho, Anjie 2018. Feng Shui For Highly Sensitive People
- Eden, Kelly 2020. Why Your Physical Environment Is So Important If You're an HSP
- [www.erityisherkat.fi](http://www.erityisherkat.fi)
- <https://hidastaelamaa.fi/2022/04/25-erityisherkalle-ominaista-piirretta/>
- <https://www.tunnejataida.fi/erityisherkat-lapset-ja-nuoret-osa-1>
- <https://www.tunnetaitojalapselle.fi/artikkelit/aistiyliherkkyys>
- <https://tyopaikat.oikotie.fi/tyontekijalle/artikkelit/erityisherkkyys-voi-olla-todellinen-supervoima-tyoelamassa>
- Van Tiggelen, Anne-Kathrin 2024. 10 Reasons Why Feng Shui Is Good for Highly Sensitive People

## Yhteystiedot

Emma Mäkelä

p. 050 409 67 91

[emma.makela@erityisherkat.fi](mailto:emma.makela@erityisherkat.fi)

Kansankatu 53, 2. krs.

(Kumppanuuskeskus)

90100 Oulu



Löydät meidät Facebookista ja Instagramista nimellä [HSP Suomi ry](#)

[www.erityisherkat.fi](http://www.erityisherkat.fi)

*- rohkeasti herkkä*