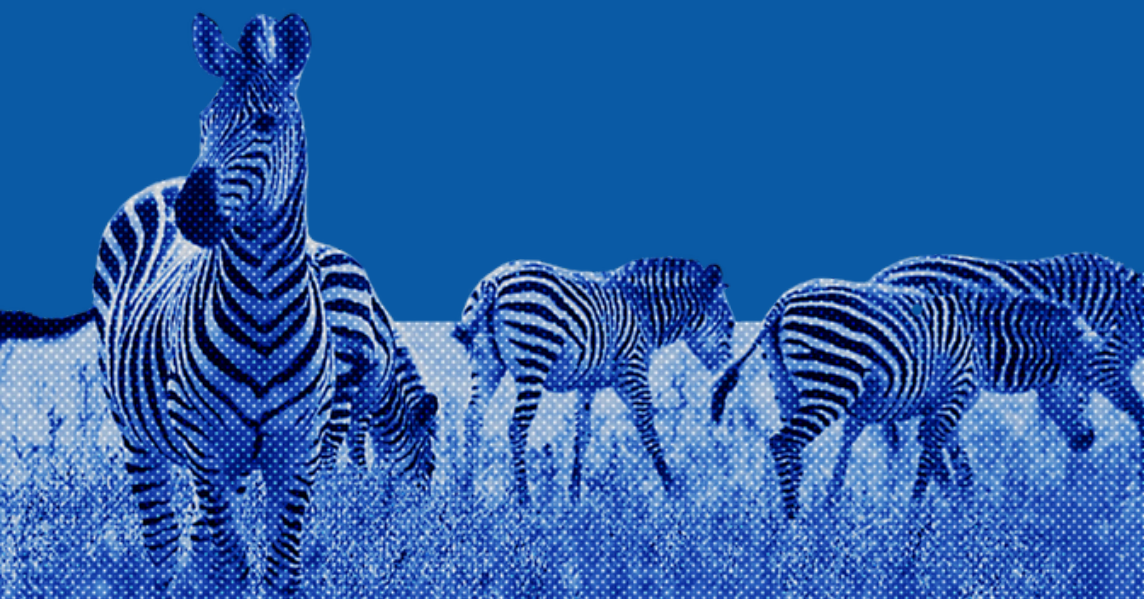


# ERITYISHERKÄT AIVOT

Opas erityisherkkyyden ymmärtämiseen ja arvostamiseen ylikuormittavassa maailmassa.



**Herkkyyden arvo laumassa**

# Erityisherkkyyden merkitys

Noin 25 - 30 prosentilla ihmisistä on erityisherkät aivot: he havaitsevat ympäristön ärsykeitä (näkemäänsä, tuntemaansa ja kuulemaansa) tavallista syvällisemmin, huomaavat ja muistavat enemmän yksityiskohtia ja ovat siksi useammin väsyneitä tai turhautuneita. Erityisherkillä on suurempi aktiivisuus niillä aivoalueilla, jotka ovat vastuussa tarkkaavaisuudesta, tunteista ja tietoisuudesta.

Tämä on **normaalia temperamentin vaihtelua**, ei häiriö, ja sitä esiintyy yli 100 eläinlajilla, mukaan lukien ihmiset. Herkkyserot selittyvät sekä geneettisillä (47 %) että ympäristötekijöillä (53 %), kuten perheellä, työllä, koululla, kulttuurilla jne.

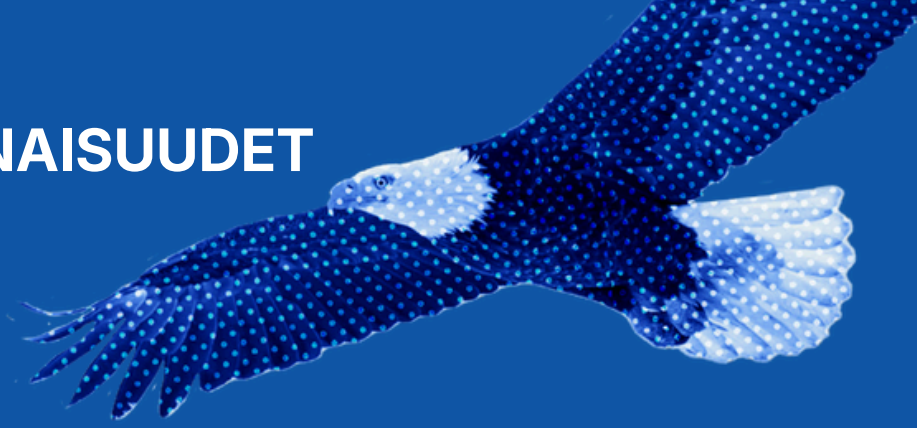
Ei ujo

vaan valpas

Eri eläinlajien -  
mukaan lukien  
ihmiset - herkät  
yksilöt toimivat  
laumanvartijoina:  
tarkkailevat  
jatkuvasti  
ympäristöä ja  
hälyttävät  
mahdollisten  
uhkien sattuessa.



# OMINAISUUDET



**Syvällinen prosessointi** tapahtuu sekä tietoisella että alitajuisella tasolla.

Erityishervät ihmiset havainnoivat ja ajattelevat syvällisemmin sekä pohtivat enemmän menneitä ja mahdollisia tulevia tapahtumia.

## **Yksityiskohtien huomaaminen**

Erityishervät ihmiset käsittelevät yksityiskohtia syvällisemmin. He ovat tarkkaavaisempia vivahteiden, ilmeiden ja ympäristön muutoksien suhteen; he huomaavat ristiriitaisuuksia sanojen sekä havaitsemiensa sanattomien vihjeiden välillä.

## **Empatia ja emotionaalinen reagointi**

Erityisherkkien peilisolut ovat aktiivisempia kuin vähemmän herkkien. Erityishervät reagoivat aina ensimmäiseksi tunteella ja valitsevat usein ammatteja ja harrastuksia, joissa heidän herkkyydestään on hyötyä, kuten terapeutti, opettaja, taiteilija, suunnittelija, filosofi ja neuvoja.

## **Ylikuormittuminen**

Herkempi hermosto havaitsee vaaran aikaisemmin kuin muut. Tietoinen sisäinen ja ulkoinen havainnointi sekä syvällinen prosessointi voivat tehdä erityisherkeitä nopeasti ylivirittyneitä tai ylikuormittuneita ja siksi hermostuneita ja väsyneitä.

# Erilaisia erityisherkkiä

Erityisherkin hermoston omaavat eivät ole kaikki samanlaisia: kontekstista ja erilaisista kokemuksista riippuen he voivat käyttäytyä hyvin eri tavalla. Se, mikä pysyy vakiona, on taipumus havaita ja käsitellä ärsyksiä syvällisemmin kuin väestö yleensä.

Erityisherkit ihmiset, jotka ymmärtävät ja hallitsevat herkkyyttään, ovat voimaantuneita eli kykeneviä ilmaisemaan ja kokemaan täyden potentiaalinsa.

Erityisherkit, jotka eivät ole löytäneet omaa voimaansa, voivat puolestaan olla hyvin reaktiivisia: he saavat raivonpuuskan tai uhriutuvat, ja heillä voi olla vaikeuksia hallita tunteitaan tai olla itsevarmoja, jolloin he voivat olla helposti manipuloitavissa.

Erityishervät ovat taipuvaisia tarkkailemaan tilannetta ennen uusiin tilanteisiin mukaan menemistä, minkä vuoksi heitä pidetään “ujoina”.

Todellisuudessa ujous ei ole synnynnästä vaan opittua.

Lisäksi empaattisuus ei ole sama asia kuin erityisherkyys: joku voi olla empaattinen, mutta ei erityisherkkä, kun taas toiset voivat olla erityisherkkiä ja ymmärtää hyvin, mitä ihmiset ajattelevat ja tuntevat, mutta eivät välttämättä välitä siitä.

Erityisherkkä voi olla myös elämishakuinen voimakkaiden aistimusten etsijä eli tuntee vetoa tilanteisiin, joissa voi kokea voimakkaita tunteita.

**30%** ihmisistä on erityisherkkiä

# ERITYISHERKÄT MIEHET

Erytyishervät miehet **piilottavat** usein tunteellisuutensa ja herkkyytensä, pääasiassa **kulttuurisista** syistä.

Erytyisherkillle pojille sanotaan usein, että heidän ei tule itkeä, että heidän on oltava vahvoja, eivätkä he saa näyttää pelkoa. Länsimaissa vallitsevassa kulttuurissa ajatellaan yhä, etteivät miehet ole herkkiä, ja siksi ainoa heille hyväksyttävä tunne näyttää olevan viha. Tämä **kulttuuri** ei tee erityisherkillle miehille helpoksi olla aitoja tunteissaan.

Herkempi hermosto, tunteellisuus ja syvällisempi ajattelu verrattuna väestön enemmistöön ei ole vika. Erytyisherkkiä ihmisiä **ei tarvitse sopeuttaa**. Heitä ei pitäisi pyytää tuntemaan vähemmän, ajattelemaan vähemmän tai olemaan vähemmän emotionaalisia. **Jokainen laji tarvitsee moninaisuutta - eli yksilöitä, joilla on eriasteista herkkyyttä, matalasta korkeaan.** On tärkeää pitää mielessä, että ihmiset kokevat tunteita eri tavon ja erilaisilla voimakkuuksilla. Omien ja muiden tunteiden hyväksyminen on tärkeää: **Jokaisen on voitava tuntea ja ilmaista tunteitaan vapaasti ilman, että heitä tuomitaan.**

**Herkkä ja tarkkaavainen kuin susi**



# VAHVUUDET

Kun ihmiset, joilla on erityisherkkä hermosto ovat onnellisia, he ovat äärimmäisen onnellisia! **Syvällinen** sisäinen ja ulkoinen havainnointi yhdistettynä erinomaiseen intuitioon edistää viisasta toimintaa.

Erytyisherkillä ihmisillä on parempi prospektiivinen ja retrospektiivinen ajattelu, eli **kyky ennakoida seurauksia ja mahdollisia skenaarioita** ja mieltä tarkkaan virheitään tehdäkseen paremmin tulevaisuudessa. Tämä johtaa myös suurempaan luovuuteen ongelmanratkaisussa, kykyyn ymmärtää tilanteiden ja käsitteiden välisiä yhteyksiä ja siten helpommin luoda kokonaiskuva ja kehittää luovia ratkaisuja. Erytyisherkillä on parempi kyky asettua muiden asemaan, **kuunnella** syvällisesti ja saada muut tuntemaan olonsa ymmärretyksi ja mukavaksi; he ovat usein taitavia rauhantekijöitä ja konfliktien tai jännitteiden sattuessa he voivat **empatian** ja **myötätunnon** avulla luoda yhteenkuuluvuutta. Herkät aivot omaavat ihmiset näkevät maailman vähemmän kulttuurinsa ennakoasenteiden mukaisesti kuin vähemmän herkät, juuri siksi että he ajattelevat enemmän - myös kulttuurisia normeja.

## Kuten orkideat, he tarvitsevat sopivan ympäristön kukoistaakseen

Evoluutiosta johtuen ihmiset kiinnittävät erityistä huomiota negatiivisiin ominaisuuksiin ja "vaaroihin". Erytyisherkkä hermosto kiinnittää vaaroihin vielä enemmän huomiota ja siksi ihminen tuntee olonsa haavoittuvaisemmaksi. Länsimaissa haavoittuvaista henkilöä pidetään heikkona ja hänet on sopeutettava tai palautettava normaaliksi. Vasta viime vuosikymmeninä tutkimukset ovat osoittaneet, että erityisherkkät **hyötyvät enemmän positiivisista kokemuksista** kuin vähemmän herkät. Herkkydestä tulee siis etu, mutta vain sopivassa ympäristössä, joka ei ole kilpailullinen, ja jossa on **vähän ärsykejä ja riittävästi aikaa käsitellä kaikkia ärsykejä ja palautua.**

# Herkkyiden haasteita

Koska erityisherkkien hermosto käsittelee ärsykeitä ja erityisesti mahdollisia uhkia syvällisemmin, herkät kärsivät useammin päänsäryistä, vatsakivuista, ruoansulatusongelmista, allergioista ja astmasta. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että perhe- ja kulttuuriympäristö vaikuttaa enemmän herkkiin lapsiin.

Suotuisassa ympäristössä kasvaminen antaa erityisherkälle etulyöntiaseman väestöön verrattuna. Toisaalta traumatisoivassa ympäristössä kasvaminen altistaa herkät ihmiset emotionaalisille ja fyysisille häiriöille.

Herkän hermoston omaavilla ihmisillä diagnosoidaan useammin ahdistusta ja masennusta, mutta tutkimukset ovat osoittaneet, että osallistuminen mindfulness- tai masennuksen ehkäisyohjelmaan on erittäin tehokasta erityisherkkien hyvinvoinnin parantamisessa. Herkillä aivoilla varustetut tuntevat olonsa väsyneiksi useammin kuin vähemmän herkät ja heillä on suurempi levon tarve, mutta heillä on usein myös unettomuusongelmia. Herkät ihmiset – useammin kuin vähemmän herkät – kertovat kokevansa kipua, vaikka ilmeisiä fyysisiä syitä ei olisikaan. Tämä voi johtua lisääntyneestä kehotietoisuudesta tai peilisoluista, jotka saavat muiden ihmisten kivun tuntumaan omalta. Myös tunteet voivat tuntua kipuina kehossa.

Erityisherkan tunteet, keho ja mieli ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa.



# Erityisherkkyyys ei ole autismia

Erityisherkkyyys on normaali temperamenttipiirre eikä häiriö. **Koska erityisherkkyydestä ei ole riittävästi tietoa**, ihmiset, joilla on erityisherkkä hermosto, saattavat saada virheellisen diagnoosin häiriöistä, kuten masennus, ahdistuneisuus, kaksisuuntainen mielialahäiriö, uhmakkuushäiriö, epävakaata persoonallisuushäiriö, välttelevä persoonallisuushäiriö, tarkkaavaisuus- ylivilkkaushäiriö (ADHD/ADD) tai muut mielialahäiriöt, persoonallisuushäiriöt, somatoformiset häiriöt tai autismi – vaikka todellisuudessa heillä on vain erityisherkkä hermosto. Kuten ADHD-i ihmiset, erityisherkkät voivat helposti häiriintyä suuresta määrästä yksityiskohtia, joita he havaitsevat ympäristössään. Erityisherkkät pystyvät kuitenkin hallitsemaan itsensä ja keskittymään hyvin, jos he ovat häiriöttömässä, turvallisessa ja **suotuisassa ympäristössä**. ADHD-i ihmisillä taas on vaikeuksia hallita ja keskittyä jopa hiljaisissa ympäristöissä.

Vaikka erityisherkkät saattavat jakaa osan autismikirjon henkilöistä kanssa herkkyyden ulkoisille ärsykkeille (ääni, valo, kosketus, haju ja maku) ja kuormittuvat niistä herkemmin ja siten reagoivat vahvemmin, heidän välillään on perustavanlaatuisen ero.

Autismikirjossa on vaikeuksia ymmärtää intuitiivisesti muiden aikomuksia ja ajatuksia. Näin ei ole erityisherkkien ihmisten kohdalla, jotka ovat yleensä erittäin hyviä kuvittelemaan, mitä muut ajattelevat, ja ennustamaan heidän käyttäytymistään.

## Oikeanlainen tuki



# Tietoisuuden merkitys. Kaikille.

Keskimääräisen tai alhaisen herkkyuden omaavien ihmisten on tärkeää oppia, että on ihmisiä (3 kymmenestä), jotka havaitsevat enemmän ärsykeitä (visuaalisia, kuulo-, emotionaalisia jne.) ja käsittelevät niitä syvällisemmin. On tärkeää olla tuomitsematta muita ihmisiä heidän havaintokykyjensä ja empatiansa perusteella: jokainen ihminen havaitsee ympäristön eri tavalla.

Syvempi havainnointi vaatii enemmän aikaa kaiken tiedon käsittelyyn ja palautumiseen: tämä ei ole väärin – päinvastoin – yksityiskohtien ja tulevien seurausten huomioiminen on lahja ja taito, joka suojelee kaikkia mahdollisilta vaaroilta. Ihmisten tulisi oppia suhtautumaan ymmärtäväisesti ihmisten erilaisiin herkkyysasteisiin.

Erytyisherkkien on arvostettava ja hyväksyttävä tarkempaa ja laajempaa havaintokykyään ja ymmärrettävä, että suurimalla osalla ihmisistä maailmassa on paljon vähemmän herkkyyttä, eivätkä he koe samoja tunteita kuin erityisherkkät.

## **Tri Elaine Aron ehdottaa, että erityisherkkien tulisi:**

1. Ymmärtää herkkyytään
2. Luoda itselleen elämä, joka on yhteensopiva herkkyuden kanssa
3. Asettaa menneisyys uudelleen kontekstiin piirteen valossa
4. Käsitellä menneitä traumoja ja ehkäistä tulevia
5. Tutustua muihin erityisherkkiin ja viettää aikaa heidän kanssaan

# 47-prosenttisesti geneettistä

# VINKKEJÄ ERITYISHERKILLE

Koska erityisherkit kokevat fyysisiä tuntemuksia ja tunteita syvällisemmin, he hyötyvät tunnesäätelytaitojen oppimisesta ja herkkien aistien- ja kehon hyväksymisestä sekä läsnäolotaidoista.

**1. Ehkäise ylikuormittumista** rajoittamalla aktiviteettien määrää, käyttämällä korvatulppia tai vastamelukuuloitteita

## **2. Tiedosta tunteesi ja ajatuksesi**

Suosittelimme menetelmiä, jotka johtavat omien ajattelutapojen tiedostamiseen ja itsensä ja muiden rakastavaan hyväksymiseen.

**3. Mindfulness** Tietoisuustekniikoiden avulla voi lisätä läsnäoloa nykyhetkessä ilman tuomitsemista ja avautua kokemuksilleen hyväksyvästi.

Ihmiset, jotka ovat tietoisempia, vähemmän impulsiivisia, eituomitsevia ja hyväksyviä, pystyvät kommunikoimaan tunteistaan ja toimimaan tietoisemmin. He kokevat suurempaa hyvinvointia ja heidän ahdistuksensa vähenee.



# KÄYTÄNNÖN NEUVOJA

**Kehosta huolehtiminen** (sairaudet, kivut, kehon viestien huomioiminen) 5,20,21

Tasapainoinen, **terveellinen** ja kemikaaliton **ruoka**

**Mielialaan vaikuttavien aineiden** (kahvi, savukkeet, alkoholi, liiallinen lääkitys) **välttäminen**

**Musiikin kuuntelu ja luovuuden ilmentäminen**

**Hyvä uni ja oma-aika** prosessointia varten

**Säännöllinen liikunta** (parantaa mielialaa, vähentää stressiä, parantaa muistia)

**Ajan viettäminen luonnossa/eläinten kanssa**

**Henkisyyden vaaliminen**

**Seuran huolellinen valinta**

**Ajatusten purkaminen** esim. kirjoittamalla tai piirtämällä

# SCIENTIFIC REFERENCES

Main referencebook:

5,20,21

Elaine Aron(1997).**The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You.** Harmony

**Reference book for specialists:**

**Eluaticnoe mAerosn f o(2r 010). Psychotherapy and the Highly Sensitive Person.**

**Improving**

**the minority of people who are the majority of clients.** Routledge.  
**Scientific References**

1. Aron, E. N., Aron, A., Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262-282.
2. Acevedo, B. P., Jagiellowicz, J., Aron, E., Marhenke, R., Aron, A. (2017). Sensory processing sensitivity and childhood. quality's effects on neural responses to emotional stimuli. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*.
3. Wolf, M., Van Doorn, G. S., Weissing, F. J. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(41), 15825-15830;
4. Assary, E., Zavos, H. M., Krapohl, E., Keers, R., G Pluess, M. (2020). Genetic architecture of Environmental Sensitivity reflects multiple heritable components: a twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry*, 1-9.
5. Aron, E. N. (2020). (1997). *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You.* Harmony
6. Acevedo, B. P. (2020). The basics of sensory processing sensitivity. In: B. P. Acevedo (Ed.), *The highly sensitive brain. Research, Assessment, and Treatment of Sensory Processing Sensitivity* (pp. 1-15). Academic Press.
7. Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M. D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and behavior*, 4(4), 580-594.
8. Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Rose Markus, H., Gabrieli, J. D. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social cognitive and affective neuroscience*, 5(2-3), 219- 226.
9. Jagiellowicz, J., Zarinafsar, S., Acevedo, B. P. (2020). Health and social outcomes in highly sensitive persons. In: B. P. Acevedo (Ed.), *The highly sensitive brain. Research, Assessment, and Treatment of Sensory Processing Sensitivity* (pp. 75-98). Academic Press.
10. Pluess, M., & Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: individual differences in response to positive experiences. *Psychological bulletin*, 139(4), 901.
11. Pluess, M., & Boniwell, I. (2015). Sensory-processing sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of vantage sensitivity. *Personality and individual differences*, 82, 40-45.
12. Elaine Aron (2010). *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person. Improving outcomes for the minority of people who are the majority of clients.* Routledge.
13. Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S., Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1744), 20170161.
14. Baron-Cohen, S. (2000). Theory of mind and autism: A review. *International review of research in mental retardation*, 23, 169-184.
15. Soons, I., Brouwers, A., Tomic, W. (2010). An experimental study of the psychological impact of a Mindfulness- Based Stress Reduction Program on highly sensitive persons. *Europe's Journal of Psychology*, 6(4), 148-169.
16. Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life.* Hachette Books.
17. Porges, S. (2017). *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe.* WW Norton & Co.
18. Neff, K. D. (2005). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself.* William Morrow Paperbacks.
19. Harris, R. (2008). *The happiness trap. Stop Struggling, Start Living.* Robinson Publishing.
20. Linehan, M. (2014). *DBT Skills Training Manual.* Guilford Press.
21. Safer D.L., Adler, S, Masson Ph. (2018) *The DBT Solution for Emotional Eating.* Guilford Press.

# SHY NERVOUS AUTISTIC AVOIDANT ANXIOUS HYSTERICAL SENSITIVE BRAIN.

## The questionnaire: highly sensitive people



The questionnaire you can find at the following link has been scientifically tested.  
Warning: this is not a diagnosis because high sensitivity is not a disorder.  
<https://sensitivityresearch.com/self-tests/adult-self-test/>

## FOR MORE INFORMATION:



### HSP-PAS Association Switzerland

Website: [www.hsp-pas.ch](http://www.hsp-pas.ch)  
Facebook: High Sensitive Persons - HSP  
Switzerland Instagram: [@hsp.pas.ch](https://www.instagram.com/hsp.pas.ch)  
Twitter: [@hsp\\_pas\\_ch](https://twitter.com/hsp_pas_ch)



Contents: Eva-Lena Fehlmann (President of the Association High Sensitive Persons Switzerland) and Sabrina Bresciani Ph.D. (Politecnico di Milano)

Special thanks to Prof. Michael Pluess Ph.D., Francesca Lionetti Ph.D., Elena Lupo, Luciana Castelli Ph.D., members of the Association High Sensitive Person Switzerland and members of the Associazione Kolours Italia ONLUS.

Original graphic project by Raimondo Simone Caramazza, Amerigo De Pisapia, Alessandro Nason, Davide Ponselè and Davide Valentini for the Workshop Tirocinante 2022, BA in Communication Design, School of Design, Politecnico di Milano. Lecturer: Prof. Sabrina Bresciani; T.A.: Ludovica Polo. Layout adapted by Eva-Lena Fehlmann, Sabrina Bresciani and Ludovica Polo.

Published by Associazione Kolours and Association High Sensitive Person Switzerland  
Lugano (Switzerland), 2023.



ISBN 978-88-946845-2-0



9 788894 684520

Lämmin kiitos Sveitsin erityisherkkien yhdistykselle HSP-PAS  
Association Switzerland (<https://www.hsp-pas.ch/>)  
luvasta kääntää tämä esite.

Alkuperäinen englanninkielinen esite:  
[files.designer.hoststar.ch/f9/4b/f94bf89c-1739-4e63-b133-4481a8c308d3.pdf](https://files.designer.hoststar.ch/f9/4b/f94bf89c-1739-4e63-b133-4481a8c308d3.pdf)

Käännös HSP Suomi ry,  
käännöksen ensimmäinen versio Susanna ja lopullinen  
versio Irina Seppänen.

