

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Lotta Keinänen, Monica Rosenius, Peter Edelsköld : Högekänslighet i högskolelivet.
Opinto-ohjaaja 4/2020 : 24-25.

Högekänslighet i högskolelivet

ett allt mer krävande och konkurrensbetonat studieliv kan leda till ångest hos vem som helst, men en människogrupp som speciellt står i risk för utmattning är den högekänsliga högskolestuderanden. Därför beslöt vi att i samarbete med Suomen Erityisherät ry. skriva ett examensarbete där produkten är ett informationsblad som fungerar som stöd både för studeranden och läroanstaltens personal.

Högekänslighet är ett personlighetsdrag som innebär att man tänker och agerar på ett annorlunda sätt än andra personer. Kännetecknande för den högekänsliga individen är att man bearbetar sina känslor djupare och har ofta svårt att fatta beslut. Som högekänslig är man mer känslig för yttre och inre stimuli, vilket innebär att man kan känna sig stressad eller irriterad om det sker mycket i den miljön som man befinner sig i. Detta in-

nebär att personen inte hinner ta emot och bearbeta allt som händer omkring en. Det kan vara frågan om till exempel höga ljud, starkt ljus eller färger som gör att den högekänsliga känner sig överväldigad. Ett bra exempel för att beskriva en högekänslig individ är en snigel som hela tiden har sina tentakler framme och tar in all stimuli som förekommer runtom en.

Ett bra exempel för att beskriva en högekänslig individ är en snigel som hela tiden har sina tentakler framme och tar in all stimuli som förekommer runtom en.

Eftersom den högekänsliga individens nervsystem är mer sensitivt än den icke-högekänsligas, betar sig den hög-

känsliga individen också annorlunda i skolmiljön. Den högekänsliga individen förmår inte stänga ut stimuli även om det är frågan om bekant stimuli, såsom ett hektiskt klassrum. Detta resulterar ofta i att den högekänsliga blir tvungen att efter skoldagen dra sig undan till en miljö som är helt fri från stimuli, till exempel ett mörkt och tyst rum för att återhämta sig. För den högekänsliga individen är överstimulering ett ständigt hot, eftersom överstimulans kan leda till att man helt och hållet blir avstängd och funktionsförmågan avtar för en lång tid.

När det kommer till den högekänsliga studeranden är det viktigt att man som lärare eller handledare ger rätt sorts stöd till studeranden som kan känna sig väldigt förvirrad. Något som är viktigt för en stor del av högekänsliga är att ha välstrukturerade studier, och förmågan att veta i god förväg vad som kommer

Vad är högekänslighet?

Högekänslighet är ett medfött personlighetsdrag. Personer med detta personlighetsdrag är mer känsliga för sin omgivning.

Den högekänslige har en tendens att observera små detaljer och kan lätt känna sig överväldigad av till exempel höga ljud och starka ljus, och är således mer benägen att känna irritation och stress.

Den högekänslige lägger även märke till människors emotionella tillstånd och påverkas av den.



Studier & Högekänslighet

Ifall du är högekänslig ska du välja din studiemiljö noggrant. Försök hitta ett ställe där det finns så lite stimuli som möjligt, det vill säga faktorer som eventuellt leder till irritation eller stress.

Om du har haft en fullspäckad dag med föreläsningar och mycket att koncentrera dig på, är det värt att reservera en stund för avslappning.

Avslappningen kan göras i ett mörkt och tyst rum där du kan samla dina tankar.



Använd bekväma kläder som inte irriterar dig då du studerar. Att ha det rent runt omkring sig skapar också en känsla av välbefinnande.

Det kan hjälpa att fastställa rutiner att följa och att tala med en lärare om din högekänslighet för att få det stöd du behöver.

Kom ihåg!

Förutom rutiner är det som högekänslig viktigt att äta både mångsidigt och hälsosamt.

Fokusera på din andning för att behålla lugnet.

Att få tillräckligt med sömn är av yttersta vikt för den högekänslige.



Koffein och rusmedel har en negativ inverkan på nervsystemet, vilket gör dessa medel extra skadliga för den högekänslige.



YRKESHÖGSKOLAN
NOVIA

att hända och vad som förväntas. Fastän den högekänsliga oftast fungerar bra i grupparbeten måste man komma ihåg att socialt umgänge ofta är något som tar på den högekänsliga individens kraft och kan leda till överstimulering.

En högekänslig studerande kan verka som passiv eller till och med som att hen motsätter sig för allt, fastän det egentligen skulle handla om att individen är överstimulerad och försöker skydda sig själv. Då den högekänsliga är rädd för att bli överstimulerad tackar hen ofta nej till mycket, har låg ambition och inga planer eller mål. Det är just den låga ambitionen som kan ge felaktiga signaler till läraren om studerandens motivation. Detta i kombination med olämpliga inlärningsmetoder leder till att den högekänsliga underpresterar, det vill säga presterar på ett sätt som inte är i enlighet med vederbörandes intelligens, kunskaper och motivation.

I litteraturöversikten för examensarbetet som denna artikel baserar sig på hittades studier där man fann att högekän-

lighet har en stark koppling med stress, och att de överväldigande situationerna kan leda till stressutbrott. Stressutbrottet i sin tur leder till utmattning och till att studerandens funktionsförmåga försämras. Stressen kan orsakas av exempelvis ostrukturerade studier, snabba förändringar i schemat eller grupparbeten. I vårt examensarbete samlade vi ihop olika copingstrategier som hjälpmedel för högekänsliga studerande.

Det rekommenderas att en högekänslig individ har åtminstone en vilodag i veckan då hen kan befinna sig i en miljö fri från stimuli.

Man kan bland annat rekommendera att den högekänsliga studeranden skulle tillämpa sunda levnadsvanor. Med detta menar man bland annat att sova tillräckligt eftersom en otillräcklig nattsömn bidrar till att man är lättare stressad och irriterad. En högekänslig person behöver återhämta sig på ett djupare sätt än den icke-högekänsliga och därför är

sömn väldigt viktigt. Att äta mångsidigt och att motionera med jämna mellanrum är också gynnsamt.

Det rekommenderas att en högekänslig individ har åtminstone en vilodag i veckan då hen kan befinna sig i en miljö fri från stimuli. Detta innebär då att personen kopplar av fullständigt och låter kroppen återhämta sig ordentligt, i synnerhet om hen gjort någonting speciellt energikrävande. Självacceptans och en mer djup förståelse för personlighetsdraget är något som positivt påverkar den högekänsligas vardagliga liv.

Lotta Keinänen, studerande
Monica Rosenius, studerande
Peter Edelsköld, lektor
Yrkeshögskolan Novia

Copingstrategier för den högekänsliga

Planera in vilodagar då du i lugn och ro kan återhämta dig och reflektera över händelser. Under dessa vilodagar ska du göra någonting du njuter av.

Ifall någon kritiserar dig för att du är för känslig, försvara dig själv. Det är okej att vara känslig.

Skapa en lugn miljö omkring dig.

Använd dig av färger, dofter och material som får dig att slappna av.

Aromaterapi är ett bra sätt att slappna av och kan hjälpa mot överstimulering.

Då du känner dig överväldigad kan du försöka komma ihåg olika positiva minnen eller situationer som du varit med om.

Föreställ dig att du befinner dig i denna situation, på så vis skapar du en trygg miljö i ditt huvud.

Ifall du stöter på en situation där du känner dig ängslig, kan du använda dig av "Sjuans regel". Här ska du använda dig av ett tankesätt där du frågar dig själv: Har detta någon betydelse om sju dagar, sju veckor, sju månader.



Dina styrkor

Du har en högre förmåga att känna empati vilket innebär att du är proffs på att läsa av andra personers känslotillstånd.

Högekänsliga individer bearbetar information djupt och lägger märke till detaljer.

Du är begåvad på att planera olika projekt och du kan analysera och väga för och nackdelar.

Du är väldigt noggrann med vad du gör och utför dina uppgifter med stor noggrannhet.

Läs vidare

Elaine N. Aron – The Highly Sensitive Person, The Highly Sensitive Person's Workbook

Suvi Bowellan – Ihana herkkyyks

Arbetet är gjort i samarbete med Suomen Eryitysherkät ry



Testa ifall du är högekänslig



Självtestet tillhör Elaine N. Aron