

Nina Nousiainen

# Erityisherkkä ihminen fysioterapeutin asiakkaana

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti AMK

Fysioterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

28.04.2017

Tekijä Otsikko	Nina Nousiainen Erityisherkkä ihminen fysioterapeutin asiakkaana
Sivumäärä Aika	53 sivua + 2 liitettä 28.4.2017
Tutkinto	Fysioterapeutti (AMK)
Koulutusohjelma	Fysioterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Fysioterapia
Ohjaajat	Lehtori Tuija Jokinen Lehtori Ulla Härkönen
<p>Erityisherkkyyks on osalla ihmisistä ilmenevä synnynnäinen ja psykofyysinen ominaisuus. Sen perusta on autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston reagoitiherkkyudessa. Suomessa erityisherkkyyks on tullut laajemmin esille vuodesta 2013 alkaen, mutta se on edelleen monelle tuntematon käsite. Erityisherkkän ihmisen kannalta on ihanteellisinta, että hänet kohtaavalla ammattilaisella on tietoa ja ymmärrystä erityisherkkyydestä, siihen vaikuttavista tekijöistä sekä hermostoa tasapainottavista menetelmistä. Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kerätä tietoa erityisherkkyydestä ja viedä sitä eteenpäin fysioterapian opiskelijoiden ja ammattilaisten hyödynnettäväksi.</p> <p>Erityisherkkyyttä tarkasteltiin psykofyysisestä viitekehyksestä. Tietolähteinä käytettiin herkkyyks- ja temperamenttitutkimuksia, kirjallisuutta, erityisherkkyydestä kertovaa dokumenttielokuvaa sekä kokemusasiantuntijan ja erityisherkkyyteen perehtyneen psykofyysisen fysioterapeutin haastatteluita. Haastateltaviksi valittiin sekä kokemusasiantuntija että ammattilainen, jotta heidän molempien kokemukset ja näkemykset saatiin esille. Haastatteluista haettiin täydennystä teoritiedolle sekä käytännön vinkkejä erityisherkkän ihmisen itsehoitoon ja erityisherkkän ihmisen kohtaavalle fysioterapeutille.</p> <p>Teoriatieto ja haastatteluista saatu aineisto täydentävät toisiaan. Psykofyysisen fysioterapeutin kokemukset tarjoavat vinkkejä ammattilaiselle erityisherkkän asiakkaan kohtaamiseen, ja kokemusasiantuntijan kertomat kokemukset avaavat aiheita laajemmin myös asiakkaan näkökulmasta. Kehotietoisuus, stressioireiden tunnistaminen sekä stressinsäätelymenetelmät nousevat yhdeksi tärkeäksi teemaksi erityisherkkän itsehoidossa. Kehotietoisuus- ja hengitysharjoitukset ovat aineiston perusteella tärkeimpiä menetelmiä, joita fysioterapiassa voidaan hyödyntää erityisherkkän ihmisen hermoston rauhoittamisessa.</p> <p>Opinnäytetyön materiaali on suunnattu pääasiassa fysioterapian alalle, mutta se on hyödynnettävissä terveydenhoitoalalla laajemminkin. Opinnäytetyö tarjoaa myös erityisherkkille ihmisille itselleen tietoa tästä ominaisuudesta sekä itsehoitokeinoja hermoston tasapainottamiseen ja itsetuntemuksen lisäämiseen. Opinnäytetyöhön kootun tiedon pohjalta ammattilaisten on helpompi huomioida erityisherkkyyteen vaikuttavia asioita vuorovaikutukseen, ympäristöön, kosketukseen sekä ohjaus- ja hoitomenetelmien valintaan liittyen.</p>	
Avainsanat	erityisherkkyyks, hermostollinen herkkyyks, sensorinen sensitiivisyys, aistiherkkyyks

Author Title	Nina Nousiainen Highly Sensitive Person as a Physiotherapy Client
Number of pages Date	53 pages + 2 appendices 28.4.2017
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy
Specialisation option	Physiotherapy
Instructors	Tuija Jokinen, Senior Lecturer Ulla Härkönen, Senior Lecturer
<p>Sensory processing sensitivity is an inborn and psychophysical quality which is found in 15–20 % of the population. It means that highly sensitive person's (HSP's) autonomic nervous system responsiveness is very sensitive. Sensory processing sensitivity has become more known in Finland since 2013, but it is still unknown to many people. Health care professionals should have more knowledge about sensory processing sensitivity and about the practices which can balance the nervous system. The purpose of this thesis was to gather information about sensory processing sensitivity and to provide it to physiotherapy students and professionals so they can understand sensory processing sensitivity better.</p> <p>This thesis has a psychophysical framework. The information was sought from the sensitivity and temperament researches, a document movie about the sensory processing sensitivity and two interviews. The purpose of the interviews was to get information from a physiotherapist and a highly sensitive person who has been a physiotherapy client. The goal was to get tips for the highly sensitive person's self-care and for the physiotherapist's profession.</p> <p>The information from the researches and interviews complement each other. Physiotherapist's experiences offer tips to pay attention to the highly sensitivity clients in physiotherapy profession. Highly sensitive person's experiences offer the client's perspective. Body awareness, knowledge of stress symptoms and stress control methods are important things in highly sensitive person's self-care. Body awareness and breathing exercises are the most important methods which can be used in physiotherapy to balance client's nervous system.</p> <p>The information in this thesis is intended for the physiotherapy profession, but it can also be utilized in other health care professions. With this information professionals are able to recognize and pay attention to the details in interaction, environment, touch, guidance methods and treatment methods which can cause harm or help the highly sensitive client. In addition, the thesis offers information and self-care tips for the highly sensitive people to balance their nervous system and to deepen their self-knowledge.</p>	
Keywords	HSP person, highly sensitive person, highly sensitivity, sensory processing sensitivity

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	3
3	Opinnäytetyöprosessin kuvaus	4
4	Erityisherkkä ihminen	8
4.1	Erityisherkkyyden ominaispiirteet	9
4.2	Mikä ei ole erityisherkkyyttä	16
4.3	Erityisherkkyyden ilmeneminen kehossa	17
4.4	Erityisherkkyyden ilmeneminen vuorovaikutuksessa	20
4.5	Erityisherkkyyys ja elämishakuisuus	22
4.6	Erityisherkkä lapsi	23
5	Erityisherkkään ihmisen itsehoito	25
5.1	Itsetuntemuksen ja kehotietoisuuden lisääminen	25
5.2	Stressin tunnistaminen ja stressinsäätelymenetelmät	28
5.3	Kuormituksen ja levon tasapaino	32
5.4	Liikunta, kehonhuolto ja ravitsemus	35
6	Erityisherkkä ihminen fysioterapeutin asiakkaana	37
6.1	Ympäristötekijöiden huomioiminen	38
6.2	Vuorovaikutus- ja ohjaustilanteet	40
6.3	Kosketus, kipuherkkyys ja lääkeaineet	43
6.4	Psykofyysiset menetelmät	44
	Pohdinta	48
	Lähdeluettelo	51
	Liitteet	
	Liite 1. Haastattelukysymykset	
	Liite 2. Elaine Aronin kehittämä itsearviointitesti	

## 1 Johdanto

Herkkyys eli sensitiivisyys on kaikissa ihmisissä ilmenevä inhimillinen ominaisuus. Osa ihmisistä syntyy tavanomaista herkempinä, erityisherkinä. Erityisherkin ihmisen (engl. *highly sensitive person*, HSP) hermojärjestelmä on virittynyt hyvin tunne- ja aistiherkäksi, ja hänellä on taipumus prosessoida havaintojaan syvällisesti ja monipuolisesti. Kyse on synnynnäisestä ja psykofyysisestä ominaisuudesta, jonka perusta on autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston reagoitiherkkydessä. (Aron 2013: 23; Heiskanen 2016: 8; Satri 2014: 17–18.)

Erityisherkkyyden on alun perin määritellyt ja nimennyt yhdysvaltalainen psykologian tohtori Elaine Aron, joka on tutkinut herkkiä ihmisiä vuodesta 1991. Hänen määritelmänsä mukaan erityisherkyys ilmenee ihmisessä neljänä osa-alueena, joita ovat aistiärsykkeiden ja -tiedon syvällinen prosessointi, taipumus ylivirittyä herkästi, emotionaalinen reaktiivisuus ja empaattisuus sekä vivahteiden ja yksityiskohtien aistiminen. Aronin tutkimusten mukaan väestöstä noin 15–20 % on erityisherkkiä ja noin 20 % kohtalaisen herkkiä ihmisiä. (Aron 2013: 14–15, 23.) Suomalainen filosofian tohtori Sylvi-Sanni Manninen tutki erityisherkkyyttä jo 1950-luvulla. Suomessa erityisherkkyyden käsite on kuitenkin tullut laajemmin esille vasta vuosina 2013–2014 *HSP – Suomen erityisherkit ry:n* perustamisen myötä. Viime vuosina erityisherkyys on ollut melko paljon esillä mediassa, ja se on tullut siten laajemmin ihmisten tietoisuuteen.

Erityisherkyys koskettaa merkittävää osaa ihmisistä, koska käytännössä lähes jokainen on työssään tai lähipiirissään tekemisissä herkkien ihmisten kanssa. Perinteisesti herkkyys ei ole ollut kovin arvostettu piirre ihmisessä, vaan sitä on voitu pitää jopa vikana, puutteena ja heikkoutena. Nykyisen yhteiskuntamme arvot korostavat tehokkuutta ja suoriutumista, jolloin moni kätkee herkän puolensa arjen paineissa selviytyäkseen. Pitkittyessään tämä aiheuttaa ihmisissä ylikuormittumista ja uupumista. Herkimät ihmiset reagoivat tähän vielä voimakkaammin, sillä he kokevat ympäristön ärsyketulvan ja ristiriidat kuormittavampana kuin vähemmän herkkät ihmiset. Yleisesti on tärkeää ymmärtää se, että erityisherkyys itsessään on neutraali ja myönteinen synnynnäinen ominaisuus, ei ongelma, vika tai sairaus. (Heiskanen 2016: 8, 10.)

Terveydenhoitoalan ammattilaisten tulee saada lisää tietoa tästä aiheesta, jotta he voivat tunnistaa ja huomioida herkkyyden asiakkaissaan paremmin sekä pohtia myös omaa suhdettaan ja suhtautumistaan herkkyyttä kohtaan. Esimerkiksi työterveyshuollon ammattilaisten on tärkeää huomata ja ymmärtää, miten herkkyys ilmenee ihmisessä ja milloin on kyse yksilön ylikuormittumisesta liiallisen ärsyketulvan ja ympäristöstä tulevien paineiden vuoksi. Jos asiakas ei itse tunnista esimerkiksi suorittamisen alle piilotta- maansa herkkyyttä, on tärkeää, että ammattilainen kohtaa hänet ja osaa kertoa hänelle herkkyydestä. Silloin asiakas saa mahdollisuuden tarkastella itseään ja oivaltaa ylikuor- mittumisensa syitä. Kun ihminen tunnistaa herkkyytensä, hänen on mahdollista ymmär- tää itseään paremmin sekä löytää itselleen sopiva, hyvinvointia ja toimintakykyä tukeva elämäntapa.

Tiedon lisääminen ja keskustelun avaaminen erityisherkkyydestä on tärkeää fysiotera- pian alalla. Fysioterapiatieteen kiinnostuksen kohteena on ihmisen toimintakyky ja liik- kuminen sekä toimintakyvyn heikkeneminen ja häiriö. Terveyttä ja toimintakykyä edis- tävä ohjaus ja neuvonta ovat yksi keskeisin osa fysioterapiaa. Fysioterapeutin on hyvä olla tietoinen siitä, kuinka erityisherkyys ilmenee ihmisessä, kuinka sen voi huomioida ohjaus- ja terapiatilanteessa sekä millaisilla keinoilla asiakkaan ylivirittynyttä hermostoa voi tukea ja tasapainottaa.

Tämän opinnäytetyön 4. luvussa kerrotaan teoreettista taustaa erityisherkkyyden psyko- fyysisistä ominaisuuksista ja ilmenemisestä ihmisessä. 5. luku kertoo erityisherkan ihmi- sen itsehoidosta ja 6. luku kertoo erityisherkkyyden huomioimisesta fysioterapiatyössä. Eri lukujen sisällöt tukevat toisiaan, joten niiden kaikkien lukeminen on suositeltavaa. Opinnäytetyössä käytetyt tietolähteet sekä tiedonhankintamenetelmät avataan opinnäy- tetyön prosessin kuvauksessa (Kts. luku 3).

## 2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ymmärrystä erityisherkkyydestä ja erityisher-  
kän asiakkaan kohtaamisesta terveydenhuollossa. Opinnäytetyö tarjoaa fysioterapia-  
alan ammattilaisille ja opiskelijoille tietoa, jonka pohjalta heidän on helpompi tunnistaa ja  
huomioida hermostollinen herkkyys asiakkaissaan. Lisäksi opinnäytetyö tarjoaa erityis-  
herkille ihmisille itselleen tietoa tästä ominaisuudesta sekä itsehoitokeinoja hermoston  
tasapainottamiseen.

Opinnäytetyön tarkoitus on koota yhteen tällä hetkellä paras saatavilla oleva tieto erityis-  
herkkyydestä monipuolisesti erilaisia lähteitä käyttäen. Tietoa on haettu kirjallisuudesta,  
tutkimuksista, erityisherkkyyttä kertovasta dokumentista sekä terveydenhuollon ammat-  
tilaisen ja kokemusasiantuntijan haastatteluista. Haastattelijoiden kokemukset ja näke-  
mykset täydentävät teorian tietoa ja kulkevat osittain suorina sitaatteina muun tekstin jou-  
kossa.

### 3 Opinnäytetyöprosessin kuvaus

#### Kirjallisuus- ja tutkimusaineisto

Suurimman osan erityisherkkyyttä käsittelevistä tutkimuksista on tehnyt psykologi Elaine Aron. Hän on kirjoittanut aiheesta useita teoksia, joista ensimmäinen, *The Highly Sensitive Person*, julkaistiin vuonna 1999. Vuonna 2013 kyseinen teos julkaistiin suomeksi nimellä *Erytyisherkkä ihminen*. Aronin teoksista on julkaistu suomenkielisenä myös *Erytyisherkkä ihminen ja parisuhde* (2014) ja *Erytyisherkkä lapsi* (2015). Lisäksi hän on kirjoittanut oman elämän tutkimiseen opastavan englanninkielisen teoksen, *The Highly Sensitive Person's Workbook* (1999).

Aron on kirjoittanut useita tutkimusartikkeleita ja osan tutkimuksista hän on tehnyt yhdessä aviomiehensä, sosiaalipsykologi Arthur Aronin kanssa. Kirjansa Elaine on kirjoittanut yksin. Hän on hyödyntänyt teorianmuodostuksessaan myös muuta tutkimustietoa, erityisesti eläintutkimuksia sekä ujous- ja estyneisyystutkimuksia, esimerkiksi psykologi Jerome Kaganin tutkimuksia. Aron on kartoittanut herkkyyteen liittyviä tutkimusalueitaan syvähaastattelujen avulla. Lisäksi hän on tehnyt kvantitatiivista tutkimusta, esimerkiksi kyselylomakkeen avulla toteutettuja, suurelle koehenkilöjoukolle suunnattuja tutkimuksia. Aronin työ jungilaisena psykoterapeuttina on myös antanut hänelle paljon kokemusta sekä herkistä että ei-herkistä ihmisistä. (Ks. Satri 2014: 198.)

Yhdysvaltalaiset psykologit Ted Zeff ja Barrie Jaeger ovat myös tutkineet erityisherkkyyttä ja molemmat heistä lähestyvät herkkyyssaihetta Aronin tutkimustyön pohjalta. Zeff on kirjoittanut aiheesta kirjat *The Highly Sensitive's Person's Survival Guide* (2004), *The Highly Sensitive Person's Companion* (2007) ja *The Strong, Sensitive Boy* (2010). Jaeger on tutkinut erityisherkkien ihmisten työelämää ja kirjoittanut siitä kirjan *Making Work Work for the Highly Sensitive Person* (2004). (Ks. Satri 2014: 198–199.) Zeffin ja Jaegerin kirjoja ei ole saatavilla Suomessa, joten ne on jätetty pois tämän opinnäytetyön lähteistä. Kaikki edellä mainitut kirjat löytyvät ulkomaisista nettikirjakaupoista tekijöiden nimillä.

Suomalainen filosofi Sylvi-Sanni Manninen on kirjoittanut erityisherkkyydestä kirjan *Ourolintu, erilainen – Tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa*. Kirja julkaistiin ensimmäisen kerran vuonna 1999 ja sen uusi painos julkaistiin vuonna



2014. Janna Satri on kirjoittanut erityisherkkyydestä kirjat *Sisäinen lepatus – Herkän ihmisen tietokirja* (2014) ja *Herkkyys ja kiusaaminen* (2015). Psykiatri ja tietokirjailija Juhani Mattila on kirjoittanut aiheesta kirjan *Herkkyys ja sosiaaliset pelot* (2014). Aiheesta on tehty muutama suomenkielinen Pro gradu -tutkielma sosiaalitieteiden ja kasvatustieteiden laitoksella. Vuosina 2015–2016 Theseus-tietokannassa on julkaistu muutama ammattikorkeakoulutason opinnäytetyö erityisherkkyyteen liittyen, mutta ne kaikki on rajattu lapsiin liittyviksi ja kohdistettu pääasiassa sosiaalialan ja päivähoidon ammattilaisille. Fysioterapian alalta aiheesta ei löytynyt vielä yhtään julkaisua tai opinnäytetyötä.

Kaikki erityisherkkyyttä käsittelevät tutkimusartikkelit ovat englanninkielisiä. Tutkimustietoa etsittiin PubMedista ja Googlestä hakusanoilla *erityisherkkyyys*, *hermostollinen herkkyys*, *sensorinen sensitiivisyys*, *aistiherkkyys*, *HSP person*, *highly sensitive person*, *highly sensitivity* ja *sensory processing sensitivity*. Tällä hetkellä suurin osa yleisten tietokantojen kautta saatavilla olevasta, herkkyyteen liittyvästä tutkimustiedosta käsittelee havaintojen prosessin häiriötä, joka on eri asia kuin havaintojen prosessointikyvyn tarkkuus ja syvyys. Opinnäytetyössä on hyödynnetty myös Elaine Aronin kotisivuja, joille on listattu linkit tärkeimpiin aiheesta tehtyihin tutkimusartikkeleihin. Lisäksi tietolähteenä on käytetty Aronin käsikirjoittamaa, vuonna 2015 julkaistua dokumenttielokuvaa *Sensitive – The Untold Story*. Herkkyystietoa on saatavilla myös sensitiivisyyttä, reaktiivisuutta, emotionaalisuutta, ujoutta ja estyneisyyttä koskevissa tutkimuksissa. Stressiherkkyydestä sekä neuvoja erilaisten temperamenttipiirteiden huomioimiseen saatiin tietoa psykologian professori Liisa Keltikangas-Järvisen kirjasta *Temperamentti, stressi ja elämäntähtäminen* (2008).

### **Haastateltavien ja haastattelumenetelmien valinta**

Kirjallisuus- ja tutkimusaineiston lisäksi tietoa on haettu myös asiantuntijahaastatteluista. Haastateltavia olivat fysioterapeutti Karita Palomäki sekä kokemusasiantuntija Tuula Ahde. Karita Palomäki toimii psykofyysisenä fysioterapeuttina Etelä-Suomen alueella. Hän ja kipupsykologi Juha Siira ovat kirjoittaneet yhdessä kirjan, *Kehon viisaat viestit – vapaaksi kivusta, stressistä ja kuormittavista tunteista* (2016). Kokemusasiantuntija Tuula Ahde ylläpitää *Erityisherkän elämää* -verkkosivustoa, joka tarjoaa kattavasti tietoa erityisherkkyydestä ja josta on saatavilla linkit myös aiheesta tehtyihin tutkimuksiin. Opinnäytetyössä on haastateltu sekä ammattilaista että kokemusasiantuntijaa, jotta heidän

molempien kokemukset ja näkemykset saadaan esille. Haastateltavat antoivat luvan heidän nimiensä käyttämiseen tässä opinnäytetyössä. Haastattelut toteutettiin elokuussa 2016.

Haastattelu on käytetyimpiä tiedonkeruumenetelmiä ja siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, joka luo mahdollisuuden suunnata tiedonhankintaa itse tilanteessa (Hirsjärvi – Hurme 2000: 34). Tässä opinnäytetyössä ei käytetty mitään tiettyä haastattelumenetelmää. Haastatteluista haettiin täydennystä ja lisäystä teorian tiedolle. Henkilöitä haastateltiin erikseen, ja molemmat haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Haastatteluihin valmistauduttiin ennakkoon tehdyillä kysymyksillä, jotka tehtiin teorian tiedon pohjalta (Kts. liite 1). Haastateltavat saivat vastata kysymyksiin vapaasti omin sanoin. Kysymykset olivat hieman erilaisia kokemusasiantuntijalle ja ammattilaiselle. Molemmissa haastatteluissa jäi ennalta tehtyjen kysymysten jälkeen aikaa myös vapaalle keskustelulle. Vapaan keskustelun tarkoituksena oli tuoda haastattelijoiden ääni kuuluviin.

### **Psykofyysinen viitekehys**

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan erityisherkkyyttä psykofyysisestä viitekehuksesta. Psykofyysinen ihmiskäsitys perustuu kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen mielen ja kehon jatkuvasta vuorovaikutuksesta. Käsityksen mukaan kehossa tapahtuvat tuntemukset vaikuttavat ihmisen mieleen ja tunteisiin, ja ajatukset sekä koetut tunteet näkyvät ja tuntuvat kehossa, kehollisessa kokemuksessa ja liikkeessä. Keho ja mieli ovat samanaikaisesti erottamattomasti yhtä ja samalla erillisiä. Niiden yhteys on parhaimmillaan vuorovaikutteinen ja vastavuoroinen, mutta myös monimutkainen ja ajoittain vaikeasti selitettävissä oleva kokonaisuus. (Siira – Palomäki 2016: 9.)

Ihmisen kehoa voidaan pitää erilaisten inhimillisten prosessien, kuten havaintojen, tunteiden ja ajatusten, keskuksena. Kun jokin prosessin osanen muuttuu, samalla muuttuu koko järjestelmä, joka taas on osa suurempaa kokonaisuutta. Kaikki käytännön kokemukset ovat suoranaisesti kosketuksissa ympäröivään maailmaan. Kokemustensa kautta ihminen tulee itselleen todeksi ja osaksi ympäröivää maailmaa. Asia voidaan myös kiteyttää muotoon ”minä maailmassa – maailma minussa”. (Herrala – Kahrola – Sandström 2008: 38.) Todellinen tiedostaminen on koko ruumiin tiedostamista eikä vain

ajatuksissa oivaltamista. Ruumiillinen tiedostaminen on oivalluksen muuttumista arkiseksi toimintamalliksi eli uudenaikaiseksi miellelyhtymien ketjuksi. Vasta silloin ihminen on vapautunut häiritsevästä kokemuksesta. (Herrala – Kahrola – Sandström 2008: 53.)

## 4 Erityisherkkä ihminen

Erityisherkkyyys on temperamenttipiirre, joka perustuu tavanomaista herkemmin aisti-vaan ja reagoivaan hermojärjestelmään. Se ei ole sairaus, vaan synnynnäinen ja geneettinen ominaisuus, jota esiintyy eriasteinen noin 15–20 prosentilla väestöstä. Tämän lisäksi kaikissa ihmisissä on jossain määrin herkkyyttä, joka tulee esille tietyissä tilanteissa. Aihe koskettaa siis muitakin kuin 15–20 prosenttiin kuuluvia erityisherkkiä. (Aron 2013: 24–25; Satri 2015: 42.)

Erityisherkkyyys on yhtä yleistä sekä naisilla että miehillä, mutta miesten saattaa olla vaikeampi ilmentää herkkyyttään täydesti kulttuuristen sukupuolinormien vuoksi. Piiloherkkyydestä puhutaan silloin, kun ihminen on kätkenyt herkkyytensä syvälle sisimpäänsä. Silloin ihminen saattaa olla tietämätön herkkyydestään, sillä hän on piilottanut sen suo- jakuoren alle. Aistikokemukset ja tarkka havainnointikyky ovat saattaneet heikentyä aistien tai tunteiden turtumisen myötä. Jotkut piiloherkistä ovat tietoisia herkkyydestään, mutta pyrkivät peittämään sen muilta esimerkiksi pitämällä etäisyyttä toisiin ja piiloutumalla erilaisten roolien taakse. Ihmisen on kuitenkin mahdollista elvyttää kätkeyttä herkkyyttään tutustumalla sen piirteisiin ja syventämällä itsetuntemustaan. (Heiskanen 2016: 14–15, 20.)

Suomalainen filosofi Sylvi-Sanni Manninen kehitti herkkyyttä mittaavan väri-muoto -havaintotestin 1950-luvulla Lontoon yliopistossa. Manninen nimitti löytämänsä herkän ihmistyyppin väri-ihmiseksi (*colour reactor*). Hän käytti myös käsitteitä *ylherkkä* ja *hyper-sensitive*. Myöhemmin hän täydensi Lontoossa tekemäänsä tutkimusta vielä Harvardin, Brandeisin ja Kalifornian yliopistoissa ja julkaisi tuloksia useissa alan julkaisuissa ulkomailla. Manninen kuvaili väri- ja muotoihmisten eroja kuvioilla, joissa toisen ääriviiva on ohut ja toisen paksu ja jäykkä. Hänen mukaansa muotoihminen selviytyy ympäristön ärsykkeistä sen suurempia tunteilematta. Väri-ihmisen taas erottaa ympäristöstä vain hieno raja ja hän reagoi voimakkaasti kaikkeen sellaiseenkin, mitä muut tuskin huomavat. Tämän reaktioherkkyytensä vuoksi väri-ihmistä kutsutaan myös yliherkäksi. Manninen myös kuvasi herkkyyden ilmenemistä janana, jonka toisessa päässä on hyvin herkkä ihminen ja toisessa päässä tämän vastakohta. Herkkyyys voi sijoittua johonkin kohtaan tällä janalla, ja herkkyyden ilmeneminen voi vaihdella yhden ihmisen kohdalla hänen elämänsä aikana. (Manninen 2014: 21–22, 34.)

Yhteiskuntatieteiden tohtori Kauko Kämäräinen painottaa, että herkkyys on aina yksilöllinen ja yksityinen asia. Herkkyyttä voidaan mitata kaikille yhteisin mittarein ja sijoittaa ihmiset samalle viivalle herkkyuden asteen mukaan niin, että herkimät ja vähemmän herkät sijoittuvat ääripäihin ja muut heidän väliinsä. Siten määräytyvät herkkyyskertoimet eivät kuitenkaan kerro mitään siitä, mitä herkkyys asianomaisille ihmisille yksilöinä merkitsee ja miten se heidän elämäänsä vaikuttaa. (Kämäräinen 2015: 45.) Satri (2015) on tiivistänyt muutamia tekijöitä, jotka yleensä yhdistävät kaikkia erityisherkkiä (Kts. taulukko 1).

<b>Erityisherkit ihmiset</b>	
-	ovat synnynnäisesti herkkiä hermostoltaan ja kuormittuvat ympäristöissä, joissa on liikaa ärsykeitä
-	tarvitsevat ajoittaista yksinoloa ja rauhoittavia ympäristöjä hermoston tasapainottamiseen
-	reagoivat herkästi, mikä voi ilmetä esimerkiksi pelästymisenä tai ärsyyntymisenä
-	ovat usein uusissa tilanteissa ja vieraiden ihmisten seurassa aluksi hiljaisia ja tarkkailijan asemassa
-	havainnoivat ympäristöään ja sisäistä maailmaansa usein hyvin hienovaraisesti, mikä voi ilmetä esimerkiksi pikkutarkkuutena tai hiljaisuutena.

Taulukko 1. Erityisherkkiä ihmisiä yhdistäviä tekijöitä (Satri 2015: 60)

#### 4.1 Erityisherkkyyden ominaispiirteet

Aronin (2014) mukaan erityisherkkyyys ilmenee aina neljänä eri osa-alueena, joita ovat 1) aistiärsykkeiden ja -tiedon syvälinen prosessointi, 2) taipumus ylivirittyä ja kuormittua helposti, 3) emotionaalinen reaktiivisuus ja empaattisuus sekä 4) vivahteiden ja yksityiskohtien tarkka havainnointikyky. Tämän määritelmän mukaan ihminen, jolla ei ole kaikkia näitä neljää ominaisuutta, ei ole erityisherkkä. Erityisherkillä ihmisellä herkkyys näkyy näillä kaikilla osa-alueilla jossain määrin. On kuitenkin yksilöllistä mikä näistä osa-alueista korostuu enemmän. (Aron 2014: 14–15.)

#### **Prosessoinnin syvyys**

Erityisherkkyyys merkitsee taipumusta työstää kaikkia aistien välittämiä viestejä syvästi ja hienojakoisesti. Kyse ei ole siitä, että erityisherkkän ihmisen näkö tai kuulo olisivat herkempiä, vaan että hän jäsentelee vastaanottamaansa informaatiota muita huolellisemmin. Hän pohtii, analysoi ja tutkii asioita tarkasti. Prosessointi ei ole välttämättä edes tietoista. (Aron 2014: 49.)

Prosessoinnin syvyydestä johtuen erityisherkillä on myös hyvin intuitiivisia, eli heillä on kyky ymmärtää asioiden taustoja ja lopputulemia välillä itsekkään käsittämättä, kuinka se on mahdollista. He kykenevät lukemaan hienovaraisia vihjeitä ja ymmärtävät sanataonta kommunikaatiota. He osaavat tulkita esimerkiksi eläinten, kasvien, vauvojen, ihmisten tiedostamattomien puolien, sairauksien ja vieraskielisten ihmisten viestejä. (Aron 2014: 49.) Joskus kehon jännitystilat ja turtuneisuus estävät ihmistä tunnistamasta intuitiotaan, mutta hänen on mahdollista löytää siihen yhteys kehonsa kautta, jännitystilojen vapautumisen myötä. (Palomäki 2016.)

Erytyisherkillä on hyvin välitön yhteys tiedostamattomaan puoleensa, jonka vuoksi heillä on monesti vilkas unimaailma. Uniin ja ruumiintuntemuksiin perehtymällä he oppivat ymmärtämään, kuinka voimakkaasti tiedostamattomat yllykkeet ohjailevat ihmisten toimintaa. Siten he voivat oppia paitsi kunnioittamaan alitajunnasta nousevia viestejä myös osoittamaan viisasta nöyryyttä ihmisten tiedostamattomia toimintamotiiveja kohtaan. (Aron 2014: 49.)

*Social Cognitive and Affective Neuroscience* -lehdessä julkaistiin vuonna 2011 tutkimus, jossa vertailtiin erityisherkkien ja ei-erityisherkkien aivotoiminnan vilkkautta toiminnallisessa magneettikuvauksessa. Tutkittavien tehtävänä oli etsiä eroavaisuuksia kahdesta joko vain hieman tai selvästi toisistaan eroavasta kuvasta. Huomioidessaan kuvien välisiä vivahde-eroja erityisherkkien aivoissa aktivoituivat muita voimakkaammin alueet, joita tarvitaan erottelussa. Näiden alueiden avulla ihminen huomioi havainnoimansa asian yksityiskohdat ja monisäikeisyyden eikä ainoastaan pinnallisia ominaisuuksia. Tässä tutkimuksessa erityisherkkien aivot käyttivät enemmän osia, jotka suorittavat syvempää ja yksityiskohtaisempaa prosessointia. (Jagiellowicz – Aron E. – Aron A. – Cao – Weng 2011: 38–47.)

Lisäksi *Social Cognitive and Affective Neuroscience* -lehdessä vuonna 2010 julkaistussa tutkimuksessa vertailtiin Aasiassa syntyneiden ja kasvaneiden erityisherkkien ja ei-erityisherkkien kykyä selviytyä havainnointitehtävistä yhdysvaltalaisiin verrokkeihin nähden. Kokeessa tarkkailtiin, kuinka paljon ympäröivä kulttuuri vaikutti siihen, minkä verran ihmiset joutuivat käyttämään ja rasittamaan aivojaan tehtäviä tehdessään. Tutkimuksessa huomattiin, että ei-erityisherkkien aivot joutuivat ponnistelemaan enemmän tehtävissä, jotka eivät olleet heille kulttuurillisesti tuttuja. Sen sijaan eri kulttuureissa syntyneiden ja kasvaneiden erityisherkkien aivojen toiminnassa ei havaittu eroja tehtävistä riippumatta. Erytyisherkillä vaikuttivat pystyvän näkemään kulttuuristen ennakkokäsitysten

takana olevalle syvemmälle tasolle, asioiden todelliseen olemukseen. (Aron A. – Ketay – Hedden – Aron E. – Hazel R. – Hazel M. – Gabrieli 2010: 38–47.)

### **Ylivirittyneisyys**

Jokaisella ihmisellä on rajansa sille, miten paljon tietoa tai ärsykeitä hän voi vastaanottaa, ennen kuin niitä on liikaa. Erityisherkkä ihminen havainnoi tarkasti kaiken sisällään ja ulkopuolellaan tapahtuvan sekä prosessoi havaintonsa muita perusteellisemmin. Hän havaitsee ärsykeitä, joita vähemmän herkät eivät huomaa. Tämä pätee hienovaraisiin ääniin, näkyihin ja fyysisiin aistimuksiin, kuten kipuun. Koska hän havaitsee paljon asioita ja reagoi kaikkiin ärsykkeisiin keskimääräistä voimakkaammin, hänen hermostonsa pyörittää herkästi ylikierroksille ja hän myös kuormittuu ja uupuu muita herkemmin sekä henkisesti että fyysisesti. Se ei kuitenkaan välttämättä tarkoita heikompaa paineensietokykyä tai suurempaa stressiherkkyyttä, vaan sitä että erityisherkillä jaksamisen mitta täytyy keskivertoa nopeammin. (Aron 2014: 16; Aron 2015: 36; Heiskanen 2016: 30–31.) Tutkimuksellista näyttöä erityisherkkien muita suuremmasta ylivirittymisalttiudesta on esitelty Friedrike Gerstenbergin vuonna 2012 *Personality and Individual Differences* -lehdessä julkaistussa artikkelissa *Sensory Processing Sensitivity – A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity*. (Aron E. – Aron A. – Jagiellowicz 2012: 262–282.)

Temperamenttitutkimuksissa on yleensä tarkasteltu lyhytaikaista virittyneisyyttä. Sitä on helppo tutkia, koska se ilmenee sydämensykkeen nopeutumisenä, hengityksen tihtymisenä, pupillien laajenemisena ja hikoilun sekä adrenaliinin lisääntymisenä. On kuitenkin olemassa toinenkin virittyneisyysjärjestelmä, jota hallitsevat hormonit. Se toimii yhtä nopeasti, mutta sen pääasiallisen tuotteen, kortisolin, vaikutukset ovat havaittavissa vasta kymmenen-kahdenkymmenen minuutin jälkeen. On tärkeää huomata, että kun kortisolia on elimistössä, myös lyhytaikainen virittyneisyysreaktio on todennäköisempi. Toisin sanoen pitkäaikainen virittyneisyys saa ihmisen entistä innostuvammaksi ja herkemmäksi. (Aron 2015: 60)

Satri (2014) vertaa herkkää ihmistä soittimeen, johon vaikuttavat ympäristön ärsykkeet, kuten äänet, kuivuus, kosteus, kylmyys, lämpö ja näiden vaihtelut. Koska kyseessä on elävä ihminen eikä puinen tai metallinen soitin, häneen vaikuttavat myös toisten tunteet, mielialat ja yleinen ilmapiiri sekä omat tunteet ja odotukset. (Satri 2014: 167–168.) Aron

(2015) puolestaan kuvaa erityisherkkien olevan kuin palokunta; hekin reagoivat useimmiten väriin hälytyksiin. Mutta jos heidän herkkyytensä pelastaa hengen edes kerran, piirteestä on geneettistä hyötyä.

Ylivirittyneisyyttä aiheuttaessaan erityisherkyys on ihmiselle riesa. Se on kuitenkin osa kokonaisuutta, johon kuuluu monia etuja. (Aron 2015: 37.) Ahde (2016) kuvaa ylivirittyneisyyden kokemusta seuraavin sanoin: ”Se on sellaista sisäistä tärinää ja jännittyneisyyttä... sekä mielen että kehon jännittyneisyyttä. Tulee liikaa aistikuormitusta. Se on vähä niinkun minisokktila tai isompi sokktila. Joko lyhytaikaisesti, äkillisesti jostain tapahtumasta kehittynyt tai pitkäaikaisesti kumuloituva ja kasvava yliviretila. Ylivireystilaan liittyy stressihormonien, adrenaliinin ja kortisolin, erittyminen ja vaikutus elimistössä.”

Se, mikä saa suurimman osan ihmisistä hyvin virittyneeseen tilaan, saa erityisherät suorastaan uupumaan, kunnes he saavuttavat pisteen, jota kutsutaan transmarginaaliseksi estoksi. Transmarginaalisella estolla tarkoitetaan organismin herkkyyttä ylikuormittaville ärsykeille. Sitä käsitteli ensimmäistä kertaa venäläinen psykologi Ivan Pavlov. Hän oli vakuuttunut siitä, että ihmisen perinnöllisistä eroista suurin on se, miten nopeasti hän saavuttaa kyseisen pisteen. Pavlov uskoi vakaasti, että sen nopeasti saavuttavilla on erilainen hermosto. (Ks. Aron 2015: 37.)

Ylikuormittuminen voi aiheuttaa hyvin voimakasta reagoitua. Se voi ilmetä esimerkiksi siten, että ihminen herkistyy tavallisille aistiärsykeille ja arkisille asioille, kuten äänille, valaistukselle ja hajuille. Kun ihminen on ylitsepursuavan täynnä ympäristön ärsyketulvaa, pienikin lisä on liikaa. Vaikka pienet viheltelyt, sormien naputtelut tai lamppujen särinät eivät muuten haittaisi, ylikuormittuneen kokemana sellainen repii hermoja rielaideiksi. Usein myös tunteet herkistyvät. Ylikuormittuneena ihminen voi esimerkiksi olla tavallista herkempi itkemään tai kokemaan syviä epäonnistumisen ja riittämättömyyden tunteita. (Satri 2014: 168.)

Aron (2014) muistuttaa, että yllirasittuminen suurten ärsykemäärien, kuten melun tai jatkuvien muutosten vuoksi ei ole kuitenkaan erityisherkkyyden ensisijainen tunnusmerkki. Aistien ylikuormittumistaipumus ilman muita piirteitä voi olla oire havaintojen prosessoinnin häiriöstä, jolloin ihminen ei pysty yksityiskohtaiseen erotteluun. Se on eri asia, kuin havaintojen prosessointikyvyn epätavallinen tarkkuus ja syvyys. Esimerkiksi autismin kirjoon liittyy joskus ylikuormittuminen, mutta toisinaan hetkinä samat ihmiset saattavat



alireagoita ärsyksiin, varsinkin sanattomiin viesteihin, ikään kuin he eivät osaisi erottaa erilaisten ärsytystekijöiden merkitystä. (Aron 2014: 16.)

Ahde (2016) muistuttaa, että niin erityisherkillä ihmiset kuin vähemmän herkät ihmiset voivat kokea ylireystilojen lisäksi myös alivireystiloja. Ylivirittynyt ja kuormittunut ihminen saattaa vetäytyä ja alkaa suojella itseään aistiärsyksiltä. Se on normaalia itsesääntelyä, mutta joskus ihminen saattaa suojella itseään liiaksikin. Alivireys on seurausta liian vähäisestä aistikokemusten ja elämysten saamisesta. (Ahde 2016.) ”Se alivire on mun mielestä aika kuvaava sana... Siinä on energiat aika vähissä ja on aina vaan vaikeampi lähteä haastamaan itseään. Samoin kuin ylireystilassa, myös alivireystilassa saattaa tulla ahdistusoireita, apatiaa, jaksamattomuutta ja aivosumua”, Ahde (2016) kertoo.

### **Emotionaalinen reaktiivisuus ja empaattisuus**

Vuonna 2012 New Yorkin yliopistossa julkaistussa tutkimuksessa aivojen aktivointikohteet osoittivat erityisherkkien reagoivan muita voimakkaammin sekä miellyttäviä että epämiellyttäviä aiheita esittäviin kuviin. Ero oli selvä varsinkin miellyttävien kuvien kohdalla, etenkin jos tutkittavilla oli ollut turvattu lapsuus. Myönteiset kuvaärsykkeet eivät aktivoineet ainoastaan aivojen tunneosia, vaan jälleen kerran myös ”korkeamman” ajattelun ja havaitsemisen alueita, jotka ovat osittain samoja kuin prosessoinnin intensiivisyyttä tarkastelevissa aivotutkimuksissa löytyneet alueet. (Aron E. – Aron A. – Jagiello-wicz 2012: 262-282.)

Vuonna 2014 *Brain and Behavior* -lehdessä julkaistussa aivotutkimuksessa erityisherkillä ja ei-erityisherkillä näytettiin sekä tuntemattomien että rakastettujensa kuvia. Tutkimus vahvisti havainnon, että erityisherkkien aivot aktivoituvat muita enemmän aivosarekkeeseen eli tietoisuuteen yhdistetyllä alueella. Toisaalta aivojen alueet reagoivat vieläkin aktiivisemmin, kun koehenkilöt katsoivat rakkaistaan tunteita kuvastavia kuvia, joissa nämä näyttivät joko onnellisilta tai surullisilta verrattuna neutraaleihin ilmeisiin. Tunteita herättävät kuvat nostivat tietoisuuden tason erityisen korkeaksi. Erityisherkkien peilisolujärjestelmä osoitti lisäksi suurempaa aktiivisuutta kuin ei-erityisherkillä, etenkin kun he tarkastelivat rakastettujensa onnellisia ja surullisia kasvokuvia tai onnellisia ilmeitä vierailta kasvoilla. Tulos vahvistaa erityisherkkien samaistuvan helposti ihmisiin, jotka aiheuttavat heissä tunnereaktioita ja ennen kaikkea myönteisiä mielikuvia. (Acevedo – Aron E. – Aron A. – Sangster – Collins – Brown 2014: 580–594.)

Aivojen peilineuronit aktivoituvat, kun ihminen katselee ja samaistuu jonkun muun tekemään tai tuntemaan asiaan. Edellä mainitun tutkimuksen perusteella peilineuronit aktivoituvat varsinkin erityisherkillä yhdessä muiden aivojen alueiden kanssa ja auttavat heitä vaistoamaan, mitä toinen ihminen tuntee tai suunnittelee. Nämä aivojen alueet ovat yhteydessä myötätuntoon. Peilineuronien aikaansaama empatia ei saa pelkästään ymmärtämään toisen ihmisen tunteita sanojen ja muiden merkkien perusteella, vaan todella tuntemaan samoja tunteita. Tutkimuksessa erityisherkillä havaittiin enemmän toimintaa empatiaan johtavilla aivojen alueilla kuin vähemmän herkillä. (Acevedo – Aron E. – Aron A. – Sangster – Collins – Brown 2014: 580–594.)

### **Vivahteiden aistiminen**

Erytyisherkan ihmisen hermosto on herkistynyt havaitsemaan ympäristön vivahteita. Tämä on merkittävä ja normaali eroavuus ihmisten hermojärjestelmien toiminnassa, ja sen vaikutus ulottuu kaikkiin elämän osa-alueisiin. Erytyisherkät ihmiset kokevat aistiärsykkeet voimakkaasti ja havaitsevat pieniä vivahteita ja yksityiskohtia, kuten hienovaraisia ääniä, hajuja ja tuntemuksia, joita vähemmän herkät eivät välttämättä havaitse ollenkaan. Jokin, mikä saattaa muista tuntua tavanomaiselta, kuten äänekäs musiikki tai väenpaljous, voi olla erityisherkälle ihmiselle hyvin ärsyttävää ja stressaavaa. Suurin osa ihmisistä ei huomioi sireeneitä, häiritseviä valoja, outoja hajuja, sekasotkua tai kaaosta. Erytyisherkkiä ne yleensä häiritsevät. (Aron 2015: 34; Heiskanen 2016: 17.) Satri (2014: 144) kuvaileekin herkkiä ihmisiä heikkojen signaalien vastaanottajiksi ja välittäjiksi, sillä heillä on herkät ”anturit”, joilla he lukevat ympäristöstään tarkempia taajuuksia kuin useimmat ihmiset.

Erytyisherkan ihmisen aistit eivät siis ole muita herkempiä, vaan hän jäsentele vastaanottamaansa informaatiota muita huolellisemmin pohtimalla, analysoimalla ja tutkimalla asioita tarkasti joko tiedostaen tai tiedostamatta sitä itse. (Aron 2013: 23; Aron 2014: 27, 49.) Osalla erityisherkestä jokin tietty aisti on erityisen kehittynyt, mutta kyse ei ole yhdestä hyvin vastaanottavaisesta aistista vaan ajattelun ja tuntemisen korkeammasta prosessoinnin asteesta ja erojen tarkasta käsittelystä (Aron 2015: 34). ”Minulla on esimerkiksi hajuerkkyys. Erotan homeen hajun, vaikka en ole homeherkkä. Lisäksi haistan myös ilmapiirin niin sanotusti nenälläni. Jos tulen johonkin tilaan ja siellä on joku asia pielessä, niin aistin sen nenän kautta”, Palomäki (2016) kertoo.

Kämäräisen (2015) mukaan ihmisten hajuaisti on evoluution myötä tylsistynyt oltuaan kauan sitten tunto- ja makuaistin ohella elintärkeä. Nykyajan teknistyneessä ja mutkistuneessa maailmassa näkö- ja kuulo ovat tärkeämpiä. Siitä huolimatta on vielä ihmisiä, joiden kyky aistia herkästi hajuja on erikoisen suuri, ikään kuin heissä olisi säilynyt evoluution varhaisempiin vaiheisiin kuulunutta herkkyyttä. (Kämäräinen 2015: 9.)

Dokumenttielokuvassa *Sensitive – The Untold Story* (USA, 2015) Elaine Aron kertoo, että erityisherkkyyden ilmenemistä on tutkittu myös eläimillä ja eläintutkimuksissa on todettu, että erityisherkkyydestä on suuresti hyötyä eloonjäämisen kannalta. Vivahteiden herkkä aistiminen ja aistitiedon syvälinen prosessointikyky ovat olleet luonnossa ihmisen ja eläinten eduksi kautta aikojen. Eläintutkimuksia ovat tehneet muun muassa Maya Braem, joka on tutkinut erityisherkkiä koiria Sveitsissä sekä Stephen Suomi, joka on tutkinut erityisherkkiä apinoita Yhdysvalloissa. Dokumentissa Suomi kertoo, että hänen ja Aronin tutkimusten perusteella ihmisten ja apinoiden herkkyydessä on huomattavissa yhteneväisyyksiä. Sekä erityishervät ihmiset että erityishervät apinat ovat hyvin herkkiä reagoimaan ympäristönsä ärsykkeisiin. Erityishervät ihmiset ja apinat pystyvät havainnoimaan ympäristössä sellaisiakin vivahduksia, joita muut ihmiset ja apinat eivät huomaa. (*Sensitive – The Untold Story*, USA 2015.)

Ahde (2016) muistuttaa, että erityisherkyys ja aistiyliherkyys saattavat sekoittaa käsitteinä toisiinsa. Aistierkyys kuuluu erityisherkkyyteen, mutta kaikki aistiylihervät eivät ole erityisherkkiä. Aistiyliherkkyydessä voi olla kyse aistitiedon käsittelyn häiriöstä. Erityisherkkyydessä kyse on häiriön sijaan aistitiedon käsittelyn herkkyydestä: erityisherkillä aistikokemuksen kuormittavuutta lisää aisti-informaation käsittely mielen sekä hermojärjestelmän tasolla ei-erityisherkkiä syvemmin. (Ahde 2016.)

Aistierkyys tuo sekä nautintoa että rasitetta elämään. Miellyttäväksi koetut aistimukset voivat tuntua todella hyviltä, kun taas epämiellyttäväksi koetut aistimukset voivat tuntua erittäin epämiellyttäviltä ja häiritseviltä. On yksilöllistä, mitkä aistiärsykkeet kukin kokee voimakkaimmin. Ihminen sopeutuu yleensä aistierkkyyteensä, jos on aina kokenut niin. Tottuminen saattaa muuttaa aistiärsykkeiden kokemista niin, että mitä enemmän ihminen altistuu vaikkapa ympäristön metelille, sitä enemmän hän tottuu siihen. Se ei kuitenkaan poista sitä tosiasiaa, että herkkä elimistö kuormittuu voimakkaista ärsykkeistä. Niin myönteiset kuin kielteisetkin asiat, tunteet ja kokemukset aiheuttavat kuormitusta hermojärjestelmälle. Erityisherkan on huolehdittava, että ärsykeitä ei tule liikaa ja että hän

saa lepoa riittävästi ärsykkeiden vastapainoksi. Jaksamisen vuoksi on tärkeää huomioida, että aistiärsyksiä tulee sekä ihmisen sisä- että ulkopuolelta. Sisältä tulevia ärsyksiä ovat sekä keholliset tuntemukset että tunteet ja ajatukset kun taas ulkoisia ärsyksiä tulee esimerkiksi muista ihmisistä, ympäristöstä ja tekemisistä (Kts. taulukko 2.). (Heiskanen 2016: 17, 19, 30–31.)

<b>Sisäisiä ärsyksiä:</b>	<b>Ulkoisia ärsyksiä:</b>
nälkä, jano, kipu, rentous, mielihyvä, seksuaaliset tuntemukset, lihasjännitys, epämukava asento, ajatukset, huolet, murehtiminen, tunteet, muistot, vastuuntuntoisuus, sisäiset vaatimukset ja suorituspainokset, tulevaisuuden kuvittelu, mielikuvat	äännet, valot, kuvat, tuntoaistimukset, hajut, maut, ihmiset, muiden tunteet, katsekontakti ja kohtaamiset, tunnelmat, tekemiset, työtehtävät, ympäristöt ja tapahtumat, liikenne, väkijoukot, hälinä, ympäristön vaatimukset, arvostelu tai uhka, toiveet ja odotukset

Taulukko 2. Sisäisiä ja ulkoisia ärsyksiä (Heiskanen 2016: 31)

#### 4.2 Mikä ei ole erityisherkkyyttä

Synnyynnäisen herkkyyden piirteet näkyvät puhtaimmillaan silloin, kun ihmisen elimistö on tasapainoisessa ja rentoutuneessa tilassa. Väsymys ja pitkäaikainen stressi korostavat herkkyyksiä, ja silloin on kyse ylikuormitussymptomeista. Esimerkiksi tunteiden ailahtelevuus, hallitsematon ärtyminen, keskittymisvaikeudet tai ylivilkkaus voivat johtua ylikuormituksesta ja hermoston ylivireydestä. Ne eivät ole henkilön normaalipiirteitä tai erityisherkkyyttä. (Heiskanen 2016: 37.)

Mikäli vahvat tunnereaktiot ja aistiherkkyys ilmenevät kapea-alaisesti tai vain tietyissä tilanteissa, ne saattavat liittyä esimerkiksi traumaattisiin kokemuksiin tai johonkin sairauteen. Ylikuormitus herkistää tunteita ja aisteja, jolloin on tärkeää tiedostaa, että stressin oireet eivät ole erityisherkkyyden piirteitä. Erityisherkkyyden ei itsessään aiheuta ongelmia esimerkiksi arkiaskareissa, tunteiden säätelyssä tai ihmissuhteissa. Se ei siis ole selitys ihmissuhde- tai mielenterveysongelmille tai tunteiden hallinnan vaikeudelle. Erityisherkkyyden varjolla ei voi myöskään sulkea pois sairauksia. Erityisherkkä ihmisellä, kuten kenellä tahansa, voi olla vahva itsetuntemus ja hyvät sosiaaliset taidot tai hänellä voi olla vaikeuksia itsensä hyväksymisessä ja ihmissuhteissa. Hän voi olla täysin terve tai hänellä voi olla jokin sairaus. (Heiskanen 2016: 36–37.)

Erityisherkkyydestä on erotettava esimerkiksi neurologiset sairaudet, mielenterveysongelmat ja aistitiedon säätelyhäiriöt. Joskus ihmisellä on sairauden lisäksi erityisherkkä

hermosto, ja silloin herkkyyden tunnistaminen ja ymmärtäminen voi auttaa löytämään keinoja hyvinvoinnin tukemiseen. Normaalin erityisherkkyyden ja mahdollisen sairauden erottamisessa olennaista on piirteen tai oireen aiheuttama haitta. Jos jokin piirre aiheuttaa kohtuutonta kuormitusta ja haittaa arkielämälle, on tarpeen arvioida, onko kyseessä jokin hoitoa vaativa sairaus ja hankkia siihen tarvittaessa apua. (Heiskanen 2016: 37.)

Herkkyydellä on yhteytensä masennukseen, ahdistuneisuuteen ja paniikkioireisiin. Herkillä ihmisellä on myös keskimäärin muita heikompi itsetunto, jonka keskeinen syy liittyy erilaisuuden kokemukseen. Herkkyys altistaa helpommin myös erilaisiin riippuvuuksiin. Esimerkiksi alkoholi voi toimia monelle pakopaikkana, yrityksenä hoitaa herkkyyttä ja ahdistusta. (Satri 2014, 33–34.) Joskus pitkäkestoinen hermoston ylivireystila saattaa juontaa juurensa traumaattisiin kokemuksiin. Joillekin erityisherkillä ihmisille saattaa herätä kysymys, ovatko he synnynnäisesti erityisherkkiä vai herkistyneet traumaattisten kokemustensa myötä. Satri (2015) kirjoittaa, että kysymys on kiinnostava, mutta ei aina omaa elämää palveleva, sillä herkkyyden kanssa on joka tapauksessa elettävä. Yleensä itsensä erityisheriksi tunnistavat ihmiset tiedostavat, että heidän herkkyytensä on synnynnäistä, vaikka kokemukset olisivat myös vaikuttaneet siihen. (Satri 2015: 42.)

Dokumenttielokuvassa *Sensitive – The Untold Story* (USA, 2015) psykoterapeutti Gary Linker kertoo, että joskus Aspergerin oireyhtymän tai autismi-diagnoosin saanut lapsi saattaakin olla pohjimmiltaan erityisherkkä. Joskus käytösoireet tai sisäänpäin vetäytyminen piilottavat alleen herkkyyden, jolle ympäristö ei ole antanut tarpeeksi tilaa. Täytyy silti muistaa, että erityisherkkyys ei kumoa kehityshäiriöiden olemassaoloa. Kehityshäiriöt, sairaudet ja erityisherkkyys voivat ilmetä kaikki samassa ihmisessä. (*Sensitive – The Untold Story*, USA 2015.)

### 4.3 Erityisherkkyyden ilmeneminen kehossa

Erityisherkkyys ei ole pelkästään persoonallisuuteen vaikuttava temperamenttipiirre, vaan siihen liittyy myös fysiologisia ominaispiirteitä ja vaikutuksia. Psykofyysisenä hermojärjestelmän ominaisuutena siihen kuuluu sekä psyykinen että fyysinen ulottuvuus. Erityisherkillä nämä ulottuvuudet ovat tavallista voimakkaammin yhteydessä toisiinsa. Herkkä elimistö myös kuormittuu nopeammin kuin vähemmän herkkä, koska se vastaanottaa ja käsittelee niin paljon aisti-informaatiota (Heiskanen 2016: 15). Tieto autonomisen hermoston toiminnasta ja vaikutuksista voi auttaa erityisherkkää ymmärtämään paremmin kehoaan ja mieltään.

Hengitystä säätelevä autonominen hermosto mukautuu välittömästi ihmisen kohtaamiin ulkoisiin ja sisäisiin ärsykkeisiin. Perinteisen teorian mukaan autonominen hermosto jakautuu kahteen, sympaattiseen ja parasympaattiseen osaan. Näiden tasapainoinen yhteistoiminta voi häiriintyä esimerkiksi stressitilanteissa (Herrala – Kahrola – Sandström 2008: 77). Stressireaktio on elimistön, kehon ja mielen, keino auttaa ihmistä selviytymään vaikeasta tilanteesta. Stressiä aiheuttavassa tilanteessa aivorunko aktivoituu ja sytyttää autonomisessa hermostossa sympaattisen reaktion. Lisäksi myös limbinen järjestelmä eli aivojen tunnekeskus ja mantelitumake eli aivojen ”pelkokeskus” aktivoituvat. Elimistö erittää stressihormoneja, muun muassa adrenaliinia, noradrenaliinia ja kortisolia, joiden avulla ihminen pystyy suoriutumaan tehtävistään paremmin hetken aikaa. Hermojärjestelmän herkkyuden vuoksi nämä stressihormonit kohoavat tavallista herkemmin ja voimakkaammin erityisherkillä. Tästä seuraa ylivirittyneisyyttä, sillä adrenaliini aktivoi aivojen ja kehon toimintaa. (Aron 2015:78; Siira – Palomäki 2016: 14.)

Polyvagaalisessa teoriassa autonominen hermosto on jaettu kolmeen eri osaan. Teorian mukaan parasympaattinen hermosto jakautuu kahteen anatomisesti erilliseen ja fysiologisilta vaikutuksiltaan vastakkaiseen osaan, joita ovat ventraalinen (VVK) ja dorsaalinen (DVK) kiertäjähermon osa. Niillä on eri lähtötumakkeet ja säikeet kiertäjähermossa ja ne edustavat yksilön- ja lajinkehityksessä erilaisia autonomisen säätelyn muotoja. VVK löytyy vain nisäkkäiltä ja se säätelee sosiaalisuuteen liittyvää fysiologiaa. DVK löytyy myös matelijoilta ja se saa aikaan elintoimintojen lamaantumisen. Sympaattinen hermosto sijaitsee näiden kahden parasympaattisen osan välissä. (Leikola – Mäkelä – Punkanen 2016.)

Polyvagaalisen teorian mukaan VVK aktivoituu yksilön kokiessa olonsa turvalliseksi, kun taas sympaattinen hermosto aktivoituu uhkatilanteissa ja ohjaa energiankulutuksen puolustautumiseen, taisteluun tai pako. DVK ohjaa elintoimintoja sulkeutumaan suojellakseen yksilöä henkeä uhkaavissa tilanteissa, joissa taistelu tai pakeneminen eivät auta. Tätä ilmiötä kutsutaan eläimillä valekuolemaksi. Ihmisillä sitä kutsutaan jähmettymiseksi ja traumaterapiassa se tunnetaan alistumisen tilana. Sitä voidaan kuvata passiiviseksi puolustautumiseksi, jonka evolutiivinen merkitys liittyy muun muassa energian säästymiseen. Matelijat kestävät DVK:n aiheuttamaa tilaa pitkiäkin aikoja, mutta ihmiselle se on haitallinen ja pidempään kestäessään jopa vaarallinen. (Leikola – Mäkelä – Punkanen 2016.)

Hermosto virittyy erilaisista mieltä ja kehoa kiihdyttävistä ja kuormittavista asioista. Normaali vireystila muuttuu ylivireydeksi silloin, kun ärsykeitä on liikaa, ne ovat liian voimakkaita tai ne kestävät liian kauan suhteessa voimavaroihin. Silloin keho ja mieli käyvät ylikierröksillä. Arjen kiire ja häly, jännittävät tilanteet, voimakkaat tunteet, muutokset sekä pelottavien ja huolta aiheuttavien asioiden murehtiminen voivat johtaa ylivireystilaan. Hetkellinen ylivireystila korjaantuu yleensä levolla. Pitkittyneestä stressitilasta tai traumattisesta kokemuksesta palautuminen vaatii suurta huomiota ja paljon aikaa. Hermoston ylivireystila ilmenee aluksi hienovaraisesti pienin oirein. Jos tilanne jatkuu liian kuormittavana, alkavat keho ja mieli reagoida ylläritukseen yhä enemmän. (Heiskanen 2016: 176–177.)

Erytyisherkillä ihmisellä sympaattinen hermosto aktivoituu tavallista herkemmin. Kuormittumisalttiuden ja stressiherkkyyden vuoksi erityisherkin tulee kiinnittää erityistä huomiota siihen, että myös parasympaattinen hermosto – polyvagaalisen teorian mukaan kiertäjähermon ventraalinen osa – pääsee aktivoitumaan ja tasapainottamaan kehon ja mielen toimintoja. Erytyisherkin keho tarvitsee siis paljon lepoa ja palautumisaikaa sekä turvallisen ilmapiirin voidakseen rentoutua ja käydä läpi päivän tapahtumia. (Aron 2015: 78–79; Leikola – Mäkelä – Punkanen 2016.) Edellä mainituista syistä myös stressinsäätelytaitojen merkitys korostuu erityisherkin kohdalla.

Erytyisherkkyyks voi ilmetä kehollisena herkkyytenä esimerkiksi verensokeritasapainoon, hormonivaihteluihin, tasapainotuntemuksiin, säätilan muutoksiin, kemikaaleihin, kuumeseen ja alilämpöön sekä lisääaineisiin ja stimulantteihin. Erytyisherkkä ihminen reagoi yleensä muita herkemmin muun muassa alkoholiin, kofeiiniin, kemikaaleihin, lämpötilojen ja valon määrän vaihteluun, tekstiilien karheuteen, lääkkeisiin ja allergiaa aiheuttaviin aineisiin. (Aron 2014: 50.) Ahde (2016) kertoo, että hänellä on esimerkiksi lämpöherkkyys. ”Jos joudun olemaan lämpimässä ja seisovassa ilmassa, niin minua alkaa herkästi huimaamaan ja verenpaineeni romahtaa alas. Sitä en osaa kuitenkaan sanoa, missä määrin se liittyy suoranaisesti erityisherkkyyteen.” (Ahde 2016.)

Erytyisherkillä ihmisillä on keskimääräistä enemmän allergioita ja lääkkeitä johtuvia sivuoireita, koska heidän elimistönsä reagoi voimakkaasti ulkoisiin ärsykkeisiin. Joillakin lääkeannosten tulee olla normaalia pienempiä ja joidenkin on vaikeaa löytää itselle sopivia lääkkeitä. Siksi monet erityisherkit käyttävät mielellään pehmeämpiä luontaisia hoitomuotoja. (Heiskanen 2016: 39.)

#### 4.4 Erityisherkkyyden ilmeneminen vuorovaikutuksessa

Herkille ihmisille on tyypillistä, että he ovat ei-herkkiä hiljaisempia ja tarkkailevampia sosiaalisissa ja varsinkin uusissa tilanteissa ja suurissa ryhmissä. Fysiologinen selitys tarkkailijaksi vetäytymiselle löytyy autonomisen hermoston reagoinnista uusissa tilanteissa. Osalla se ilmenee enemmän valppautena ja sisäisenä kontrollina kuin ulkoisena käytöksenä. Erityisherkit ilmaisevat itseään vaihtelevasti ja he saattavat yllättää puheliaisuudellaan tai vaiteliaisuudellaan. He lukevat ihmisiä ja tilanteita pintaa syvemältä ja arvostavat aitoutta. Erityisherkit ihmiset ovat tarkkoja omista rajoistaan, mutta niiden asettaminen voi olla heille vaikeaa. He tarvitsevat yksinoloa hermostollisen kuormittumisen säätelyyn ja vetäytyvät välillä omiin oloihinsa. (Satri 2014: 60–61.)

Kämäräisen (2015: 136) mukaan herkkyys on perinnöllinen ominaisuus yksilössä, mutta vasta ihmissuhteet ja yhteiskuntaelämä aktivoivat sen. Mannisen kuvailemien väri-ihmisten eli erityisherkkien ajoittainen yksinäisyyden ja hiljaisuuden tarve ilmenee jo lapsena. Kun muotoihminen eli ei-erityisherkkä kokee itsensä yhteiskunnan osaksi ja organisoii elämänsä itsensä ulkopuolella olevien voimien mukaan, väri-ihmisessä korostuu yksilöllisyys. Hän kehittyy sisältäpäin kuin kasvi. Ulkomaailma on hänen kasvulleen sopiva tai sopimaton maaperä. (Manninen 2014: 34.) Yhteiskunnan rakenteet ovat Mannisen (2014: 34) mukaan luotu muotoihmisten toimintatapojen mukaisiksi, ja herkit ihmiset saattavat kokea sen ahdistavana.

Yksilölliset piirteet tekevät erityisherkestäkin keskenään erilaisia. Erityisherkkä voi olla sosiaalisesti ulospäin suuntautunut tai jotakin siltä väliltä. Jotkut ovat luontaisesti taitavia lukemaan sosiaalisia tilanteita, kun taas joidenkin herkkyys suuntautuu muualle kuin ihmissuhteisiin. (Satri 2015: 60.) Aronin (2013: 115) tekemien tutkimusten mukaan 70 prosentilla erityisherkestä on taipumusta sosiaaliseen sisäänpäin suuntautuneisuuteen eli introversioon ja 30 prosentilla heistä on taipumusta sosiaaliseen ulospäin suuntautuneisuuteen eli ekstroversioon.

Introverttien ja ekstroverttien ero on energian saamisessa. Introvertti kerää voimavaroja sisäisestä maailmastaan, ekstrovertti ulkopuoleltaan ja vuorovaikutuksesta. Introvertti voi nauttia vuorovaikutuksesta ja pitää ihmisistä, mutta hänellä on siihen vähemmän voimavaroja kuin ekstrovertillä. Introvertti kerää yksin ollessaan energiaa sosiaalisia tilanteita varten. Ekstrovertti sen sijaan latautuu koko ajan ihmisten seurassa. Introverteilla



on oma tapansa olla sosiaalisia. Introvertin on helpompaa antaa läsnäolonsa ja syvällinen vuorovaikutuksensa yhdelle tai kahdelle ihmiselle kuin jakaa se monille pintapuolisille tuttavuuksille. (Satri 2014: 49.)

Aron (2015) kertoo, että erityishervät ihmiset ovat monesti ujoja, mutta herkkä hermosto ja ujous ovat silti eri asioita. Ujous ei liity myöskään pelkästään introversioon tai ekstroversioon. Herkkä introvertti ei ole välttämättä ujo, kun taas ekstrovertti voi olla sosiaalisesti arka tai ujo. Ujouden takana on pelko siitä, etteivät muut pidä tai hyväksy. Se on reaktio, joka liittyy johonkin tilanteeseen. Ujous ei ole perinnöllistä, toisin kuin herkkyys. (Aron 2015: 109.)

Hervät ihmiset vastaanottavat tavallista enemmän informaatiota siitä, mitä tapahtuu sekä heidän omassa mielessään, että heidän ympärillään sosiaalisissa tilanteissa. Tästä seuraava sosiaalisista tilanteista hämmentyminen ja ”pään tyhjeneminen” ei johdu älyllisestä vajavuudesta tai ajattelun hitaudesta, vaan hervän ihmisen kohtaamasta tietotulvasta, joka kasvaa hetkellisesti liian suureksi. Informaatiota saattaa kertyä liikaa etenkin ryhmätilanteissa, joissa erityishervän ihmisen on vaikea hahmottaa, mitä kaikkea ihmisten välillä kunakin hetkenä tapahtuu. Seurauksena voi olla se, että hervälle ihmiselle käy samoin kuin tietokoneelle käyttömuistin loppuessa – hän menee lukkoon, eikä osaa enää toimia ryhmässä. Tällaisessa tilanteessa erityisherkkä tarvitsee omaa rauhaa ja hiljaisuutta voidakseen palautua informaatiotulvasta ja saadakseen mielensä taas toimimaan normaalisti. (Mattila 2014: 11–12.)

Vähemmän hervän ihmisen voi olla vaikeaa ymmärtää tai tunnistaa erityisherkkyyttä toisessa, ellei hän vietä tarpeeksi aikaa erityishervän kanssa ja opi tuntemaan tämän erityistarpeita, kuten yksinoloon ja hiljaisuuteen vetäytymisen tarpeita. Vähemmän herkkä myös saattaa nähdä erityishervän ihmisen pikkumaisena tai neuroottisena. Erityisherkkyyteen liittyvä tarkkuus ja tunnollisuus sekä halu toimia oikein eivät kuitenkaan tarkoita neuroottisuutta. Valtaosa ihmisistä on ei-erityisherkkiä, ja näkyvien erojen puuttuessa he saattavat kuvitella, että kaikki ovat heidän kaltaisiaan. Samaten erityishervät saattavat kokea, että heidän pitäisi olla vähemmän herkkiä. (Aron 2014: 9; Heiskanen 2016: 39.) Mattilan (2014: 54) mukaan luonteen herkkyyteen liittyviä hyviä ominaisuuksia ei arvosteta yhteiskunnassa, koska ne eivät ilmennä sitä päättäväistä dynaamisuutta, joka tekee kauppansa työmarkkinoilla. Herkkyyden vaaliminen voisi tuoda paljon hyvää lisäarvoa esimerkiksi työelämän dynaamisuuden vastapainoksi.

Aron (2013) muistuttaa, että elämäntilanne, ympäristö ja yleinen kuormittuneisuus vaikuttavat erityisherkkyyden voimakkuuteen. Meluisassa tai runsasväkisessä ympäristössä eläminen, suuressa perheessä varttuminen tai fyysisesti aktiiviseksi pakottaminen voivat joskus vähentää tai turruttaa hermoston herkkyyttä. Silti on epätodennäköistä, että herkkyys katoaisi ihmisestä kokonaan. (Aron 2013: 42.)

#### 4.5 Erityisherkyys ja elämyshakuisuus

Suuri osa erityisherkestä tunnistaa olevansa turvallisuushakuisia ja pysyvyyteen mieltäytyviä. Osa heistä on kuitenkin elämyksiä hakevia, vaihtelunhaluisia ja uteliaita. Heiskanen (2016) havainnollistaa asiaa jakamalla ihmiset neljään ryhmään herkkyyden ja elämyshakuisuuden suhteen: 1) *tasaiset* ovat vähemmän herkkiä ja turvallisuushakuisia ihmisiä, 2) *extremet* ovat vähemmän herkkiä ja elämyshakuisia, 3) *rauhalliset* ovat erityisherkkiä ja turvallisuushakuisia ihmisiä ja 4) *haastavaa tasapainottelua* on herkän ja elämyshakuisen yhdistelmä. Jokainen voi löytää itsensä jostakin luokituksista tai niiden väliltä. Ihmisen kokemus elämyshakuisuudestaan voi myös vaihdella eri elämän alueilla ja vaiheissa. (Heiskanen 2016: 59.)

*Tasaiset* ovat ei-erityisherkkiä ja turvallisuudenhakuisia ihmisiä, jotka nauttivat tasaisesta ja muuttumattomasta arjesta ja pysyvyydestä. Tasainen ihminen ei yleensä itse hae elämäänsä muutoksia, ja hän saattaa olla jäykkä sopeutumaan ulkoa tuleviin muutoksiin. *Extremet* ovat ei-erityisherkkiä ja elämyshakuisia ihmisiä, jotka kaipaavat elämäänsä vaihtelua ja muutoksia ollakseen tyytyväisiä. Extreme-henkilön elimistö saattaa pysyä tasapainossa elämyksistä huolimatta, kun hän muistaa huolehtia levon ja palautumisen tarpeestaan riittävästi. (Heiskanen 2016: 60.)

*Rauhalliset* ovat erityisherkkiä ja turvallisuushakuisia ihmisiä. He pitävät tavallisuudesta, ennakoitavasta arjesta ja tutuista olosuhteista sekä pyrkivät välttämään muutoksia. He tarvitsevat yleensä muita pitemmän ajan tottuakseen uusiin asioihin ja olosuhteisiin. Usein herkkä ja turvallisuushakuinen ihminen on harmoniassa itsensä kanssa sisäisesti, kun hän saa elää omalla tavallaan ja itseään kuunnellen. Haasteita sen sijaan saattaa tulla suhteessa ulkopuolisiin odotuksiin. (Heiskanen 2016: 60.)

*Elämyshakuiset erityisherkkät* ovat vaihtelunhaluisia ja avoimia uusille kokemuksille. He innostuvat herkästi uusista asioista ja tylsistyvät herkästi, jos arki on kovin tasaista ja ennustettavaa. Elämyshakuinen erityisherkkä virkistyy muutoksista ja uusista virikkeistä,

kunhan niitä on kohtuullisesti. Koska hänen elimistönsä kuormittuu virikkeistä keskivertoa enemmän, joutuu hän usein tasapainottelemaan elämysten tarpeen ja jaksamisen kanssa. Joskus herkän ihmisen elämyshakuisuus näkyy viehtymyksenä voimakkaisiin aistiärsykkeisiin ja alttiutena tulla riippuvaiseksi niistä. Elämyshakuisen herkän on hyvä tunnistaa piirre itsessään, sillä elämysten kaipuu altistaa enemmän myös ylikuormitukselle. (Heiskanen 2016: 61, 63.)

Heiskanen (2016) kuvailee, että kun ihminen on samanaikaisesti herkkä ja elämyshakuisen, hänen sisällään on ikään kuin jarru ja kaasua yhtä aikaa toiminnassa. Herkkyys tekee varovaiseksi ja jarruttaa, kun taas elämyshakuisuus saa kaasuttamaan kohti uusia kokemuksia. Tästä voi aiheutua sisäistä ristiriitaa, joka voi ilmetä vaihteluna aktiivisen ja uteliaan toiminnan sekä väsymisen ja vetäytymisen välillä. Mitä elämyshakuisempi ihminen, sitä enemmän hän joutuu tasapainottelemaan jaksamisensa kanssa. Tasapaino löytyy arjessa kokeilemisen ja harjoittelun avulla. Mitä enemmän löytää arkeensa pientä turvallista jännitystä, sitä pienempi tarve on suuriin elämänmullistuksiin vaihteluntarpeen vuoksi. (Heiskanen 2016: 63–65.)

#### 4.6 Erityisherkkä lapsi

Hyvin sensitiivinen lapsi aistii ja havainnoi ympäristöään tarkasti, joten uusissa tilanteissa hän saattaa vaikuttaa vetäytyvältä tarkkailijalta, hiljaiselta tai ujoilta. Lapsi ei välttämättä itse koe olevansa ujo, vaan hän voi olla hyvin kiinnostunut ja innostunut tilanteiden seuraamisesta. Erityisherkkyyteen liittyy ajoittainen yksinolon tarve, joka voidaan tulkita ujoudeksi. Siksi syrjässä viihtyvä lapsi saattaa saada helposti osakseen ihmettelystä ja kielteistä palautetta. (Satri 2015: 60–61.)

Vanhemmat saattavat olla joskus hämillään ja noloissaan lapsensa käytöksestä, elleivät he tunnista ja tiedosta erityisherkkyyttä. Psykologi Lise August kertoo dokumenttielokuvassa *Sensitive – The Untold Story* (USA, 2015), että jos aikuinen ei tunnista lapsessa ilmenevää erityisherkkyyttä, hän saattaa painostaa lasta olemaan ”niin kuin muut”. Tällöin aikuinen kuitenkin viestittää lapselle, että tämä ei ole riittävän hyvä ja hyväksyttävä omana itsenään ja se puolestaan voi aikaansaada turvattomuuden tunnetta lapsessa. (Sensitive – The Untold Story, USA 2015.)

Lapsen ylivireystila voi ilmetä esimerkiksi hallitsemattomina kiukkukohtauksina. Joskus ylivireystila aiheuttaa lapsissa ylivilkkautta ja levottomuutta. Toisinaan se taas johtaa väsymyksiin ja toiminnan jäähmyyteen, jolloin lapsen puhe ja liikkeet voivat hidastua. Ylivireydestä johtuvan ylivilkkauden tai muun käyttäytymisen voi tunnistaa siitä, että se korjautuu lapsen elimistön rauhoittuessa. Ylivirittyneenä lapsi tarvitsee tukea aikuiselta, joka pysyy turvallisesti vierellä ja rauhoittaa olosuhteet. Lapsen palautumista helpottaa esimerkiksi päivälepo, välipala, rauhoittuminen hiljaisuudessa tai turvallisessa sylissä, rauhallinen leikki tai sadun kuunteleminen. (Heiskanen 2016: 178, 179.)

Erytyishervät lapset ovat usein vilkkaampia kotona kuin kodin ulkopuolella, ja tunnepurkaukset tapahtuvat usein tuttujen ja turvallisten ihmisten seurassa. Voimakkaat tunnepurkaukset voivat kertoa liiasta informaatiosta, stimulaatiosta ja kuormituksesta. Silloin lapsi tarvitsee aikaa kuormittumisesta palautumiseen. Erytyisen aistiherkälle ja muutoksista hermostuvalle lapselle mikä tahansa kiireinen tilanne voi olla liian kuormittava. Kosketus voi rauhoittaa ylivirittyneitä lasta, mutta vieraiden ihmisten ajattelematon kosketus saattaa lisätä kuormittumista. Jos lapsi ei halua kuin lähimpien ihmisten halaavan itseään, hänet ja sukulaiset voi opettaa tervehtimään kättelemällä. On myös hyvä muistaa, että herkkä lapsi tarvitsee monesti omaehtoisia yksinolon hetkiä, mutta yksinjäättämistä ei tulisi käyttää rangaistuksena. (Satri 2014: 65, 128.)

Kasvuympäristö vaikuttaa erityisherkkien ihmisten elämään poikkeuksellisen paljon joko myönteiseen tai kielteiseen suuntaan. Terveessä kasvuympäristössä hermostoltaan herkkä lapsi on nopea omaksumaan uusia asioita ja hänellä on mahdollisuus kehittyä fyysisesti ja psyykkisesti hyvinvoivaksi ja terveeksi. Erytyisherkan lapsen kasvatuksessa tarvitaan lapsen ylivirittymisen tunnistamista ja tarvittaessa lapsen rauhoittamista. Yksinolon mahdollisuus sekä rauhallinen ja viihtyisä, mahdollisesti hämärä huone auttavat aisteiltaan ja hermostoltaan herkkää lasta palautumaan aistikuormituksesta. Luonto on myös monille herkille rauhoittava ympäristö. (Satri 2015: 63.) Erytyisherkkää kannattaa ohjata itsensä kuuntelemiseen jo lapsena, jotta hän oppii tunnistamaan kuormittumisensa ja säätelemään voimavarojaan. Erytyisherkan lapsen kannalta olisi hyvä järjestää arki niin, että hänellä on riittävästi ”tyhjää” aikaa ja lisäksi harrastuksia, joista hän todella nauttii. (Satri 2015: 65.)

## 5 Erityisherkan ihmisen itsehoito

Kokonaisvaltaisesti kehoon, mieleen ja tunteisiin vaikuttamalla erityisherkkä ihminen voi löytää itselleen keinoja sopivan vireystilan palauttamiseen ja ylläpitämiseen. Itsehoidon perustana on se, että 1) ihminen tunnistaa itselleen tyypilliset kehon ja mielen reaktiot ja sen, kuinka kuormittuminen vaikuttaa niihin, 2) löytää itselleen sopivat tavat purkaa päivittäistä kuormitusta ja 3) antaa itselleen mahdollisuuden riittävään lepoon ja omaehtoiseen etenemiseen ylikuormittuneessa tilassa. (Satri 2014: 168.)

Itsehoidosta kannattaa tehdä tapa. Se voi olla niin kiinteä osa elämää, että sitä ei edes ajattele itsehoitona vaan harrastuksina tai elämäntapana. Esimerkiksi läsnäoloharjoitukset, meditaatio, musiikin avulla virittäytyminen ja erilaiset rentoutusmenetelmät ovat hyviä itsehoitokeinoja. Elinympäristö ja elämäntilanne vaikuttavat siihen, paljonko keho ja mieli tarvitsevat hoivaamista. Jos elää harmoniassa ympäristöissä ja ihmissuhteissa, ympäristö hoitaa koko ajan. Vastaavasti ristiriidat, elämänmuutokset ja liian hektinen työympäristö vaikuttavat siihen, että herkästi kuormittuva ihminen tarvitsee enemmän aikaa palautumiselle. (Satri 2014: 169.)

### 5.1 Itsetuntemuksen ja kehotietoisuuden lisääminen

Erityisherkkät ovat yleensä vähemmistöinä päiväkodeissa, kouluissa, työpaikoilla ja ylipäänsä yhteiskunnassa. Erityisherkkä saattaa vertailla itseään muihin ja kokea itsensä vääränlaiseksi. Saadessaan tietoa erityisherkkyydestä ja tunnistessaan itsensä erityisherkkäksi ihminen kokee usein ”kotiin tulemisen” tunteen. Hän pystyy viimeinkin ymmärtämään ja arvostamaan herkkyyttään ja siihen liittyviä piirteitä, jotka ovat aiemmin saattaneet tuntua rasitteilta. Oman herkkyyden tunnistaminen ja tutkiminen saattaa muodostua prosessiksi, jossa omasta itsestä avautuu vähitellen uusia puolia. (Satri 2015: 44–45.) Todellinen itsetuntemus on sitä, että ihminen näkee itsensä sellaisena kuin on kaikkine puolineen (Heiskanen 2016: 112).

Itsetuntemusta syventääkseen erityisherkan ihmisen on ymmärrettävä, mitä erityisherkkyyys tarkoittaa, miten se sopii yhteen muiden piirteiden kanssa ja miten hänen elinympäristönsä on vaikuttanut häneen (Aron 2015: 26). Lisäksi erityisherkan on opeteltava tuntemaan herkkä kehonsa hyvin. Kehon tuntemuksia kuuntelemalla voi oppia nimeämään muitakin tunteita. (Satri 2014: 190.)

Kehotietoisuudella tarkoitetaan sisäistä tunnetta kehosta. Se on havainnoivaa ymmärrystä; tiedostamme kaikki kehomme osat, missä ne sijaitsevat, miltä ne tuntuvat ja mitä ne tekevät. (Siira – Palomäki 2016: 41.) Itsetuntemuksen osana kehotietoisuus on syvää ja kokonaisvaltaista itsen tiedostamista, hahmottamista, ymmärrystä ja hallintaa. (Herralala – Kahrola – Sandström 2008: 32). Tiina Kojonen-Kyllönen (2012) toteaa *Kokemusia ja havaintoja herkkyydestä* pro-gradu -tutkielmansa kyselytutkimuksen perusteella, että omien tunteiden käsittelytaito sekä fyysisin että psyykkisin keinoin voi auttaa herkkää ihmistä toimimaan arkipäivässä ja suhtautumaan sen haasteisiin myönteisesti. (Kojonen-Kyllönen 2012: 65).

Erityisherkkyyden tunnistaminen voi olla haastavaa. Tärkeintä tunnistamisessa on ihmisen oma kokemus herkkyydestä ja monia auttaa se, että saa vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia vertaistensa kanssa. Erityisherkkyyden tunnistamisessa voi käyttää apuna myös itsearviointitestejä. Suomen erityisherkkät ry:n verkkosivulla on saatavilla linkit Elaine Aronin ja ruotsalaisen psykoterapeutin, Ilse Sandin kehittämiin itsearviointitesteihin. Aronin kehittämä itsearviointitesti (Kts. liite 2) löytyy myös hänen kirjoistaan. Aron (2015: 31) kuitenkin muistuttaa, että mikään psykologinen testi ei ole niin tarkka, että sen varaan kannattaisi rakentaa elämäänsä. Testit ovat suuntaa antavia ja perustuvat vastaajan omaan käsitykseen. Niiden tarkoitus on tarjota ihmiselle vinkkejä mahdollisen erityisherkkyytensä tunnistamiseen.

Oman herkkyyden selittäminen on monille yksi tärkeimmistä ja vaikeimmista asioista. Monet herkkät puhuvatkin aiheesta vain läheisimmille ihmisille. Herkkä ihminen voi itsekkin auttaa itsensä ymmärtämisessä. Varsinkin sisäänpäin suuntautuneen yksilön maailmasta välittyy vain se, mitä hän ilmaisee, ja aina hän ei välttämättä osaa tai halua ilmaista mitään. Tullakseen ymmärretyksi herkän on hyvä opetella sanoittamaan kokemusmaailmaansa ja tärkeimpiä tarpeitaan. (Satri 2014: 83, 100.) Hierojalle, fysioterapeutille, psykoterapeutille tai muulle terveydenhuollon ammattilaiselle voi puhua herkkyydestä etukäteen (Aron 2015: 189).

### **Herkkyyys vahvuutena**

Herkkyyteen liittyy monia vahvuuksia, kuten rikas tunne-elämä, tarkkanäköisyys, vahva intuitio, luovuus sekä kyky nauttia aisteista ja pohtia syvällisesti. Monella erityisherkillä nämä vahvuudet ovat kuitenkin piilossa. Heiskanen (2016: 196) kuvaakin synnynnäisiä

taipumuksia siemeniksi, joita tulee kastella ja hoitaa, jotta ne voivat kasvaa ja alkaa kuoistua. Jokaisella on omat vahvuutensa ja ne eivät ilmene kaikilla samalla tavalla. Myös ei-erityisherkit voivat tunnistaa ja vahvistaa itsessään ilmeneviä herkkyyden hyviä puolia. Oman herkkyyden tunnistaminen ja hyväksyminen antaa tilaa vahvuuksien ilmene miselle.

Herkkyyden vahvuudet tulevat parhaiten esille herkkyyttä tukevissa olosuhteissa. Elämäntavan hidastaminen ja yksinkertaistaminen ovat hyväksi erityisherikälle. Omilla valinnoilla pystyy helpottamaan arkeaan aina jonkun verran. Ihminen voi parantaa olosuhteita herkkyytensä hyvien puolien vahvistumiselle, kun hän uskaltaa elää omannäköistään elämää ja opettelee löytämään tasapainoa arkeensa. Mitä paremmassa kunnossa keho ja mieli ovat, sitä enemmän herkkyyden piirteet näyttäytyvät vahvuuksina. Ihmisen omalla asenteella on myös suuri vaikutus siihen, näyttäytyykö herkkyys enemmän vahvuutena vai haittana. Herkkyyden parhaat puolet tulevat esille, kun ihminen vahvistaa tietoisesti myönteistä ja hyväksyvää asennoitumista itseään ja herkkyyttään kohtaan. Hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittelusta voi olla tässä apua. (Heiskanen 2016: 196–197.)

Herkkyyteensä havahtunut ja sitä arvostava ihminen voi omalla esimerkillään näyttää muillekin, kuinka arjen kauneus voi koskettaa ja että pienistäkin asioista voi nauttia. Mitä paremmin ihminen hyväksyy itsensä kaikkine puolineen, sitä enemmän hän voi iloita myös herkkyydestään. (Heiskanen 2016: 218.) Herkkien ihmisten kokemuksissa iloa ja voimaa löytyy hyvinkin pienistä asioista – kaikesta siitä, millä voi päivittäin hoitaa itseään. Vaikeuksienkin keskellä herkkyys on usein voimanlähde, jota ihminen ei vaihtaisi pois. Se auttaa näkemään kauneutta siellä, missä muut eivät sitä näe, ja etsimään ilonaihetta asioista, joita harva edes huomaa – katsomaan lähelle ja näkemään kauas. (Satri 2014: 194–195.)

Omia vahvuuksia ei tulisi pitää itsestäänselvyyksinä. Herkkyyden hyviin puoliin keskittyminen vahvistaa niitä. On hyvä muistaa myös, että vahvuus ja herkkyys eivät ole toistensa vastakohtia. Todellinen vahvuus on sitä, että ihminen hyväksyy herkkyytensä ja arvostaa sitä. (Heiskanen 2016: 218.) Dokumenttielokuvassa *Sensitive – The Untold Story* (USA, 2015) Aron suosittelee kaikkia ihmisiä tutustumaan herkkyyteen, sillä hänen mukaansa sen ymmärtäminen syventää kaikkien ihmisten itsetuntemusta.

## 5.2 Stressin tunnistaminen ja stressinsäätelymenetelmät

Lyhytkestoinen stressireaktio on elintärkeä ja eloonjäämistä edistävä järjestelmä, joka auttaa ihmistä selviytymään haastavien tilanteiden yli. Vaikeudet alkavat kuitenkin silloin, jos tämä stressitila pitkittyy. Mitä pitempään stressireaktio kestää, sitä vaikeammaksi käy tilanne kehon tasapainoisen toiminnan kannalta. Kehon energiavarastot kuluvat stressistä selviytymiseen, jolloin energiaa ei riitä enää solujen ja elinkudosten rakennukseen. Tämä heijastuu suoraan siihen, miten elimistö pystyy puolustautumaan ulkoiselta kuormitukselta. Autonomisen hermoston epätasapainotila ja jatkuva stressi vaikuttavat kokonaisvaltaisesti hormonijärjestelmään, erityisesti stressihormoneja tuottaviin rauhasiin. (Siira – Palomäki 2016: 15, 18.)

Professori Liisa Keltikangas-Järvinen (2008) on kuvannut stressitilaa tavoitteen tai kohteen voimakkuuden ja kohonneen vireystilan välisenä epätasapainona tai ristiriitana. Kohonnut vireystila voi tarkoittaa sekä fysiologista että emotionaalista kiihtymystä. Erot vireystilan syntyminen herkkyydessä ja voimakkuudessa ovat synnynnäisiä. Vireystilan ollessa korkea, on ihmisen sietokyky vähäinen kaikkia korkeaintensiteettisiä tapahtumia kohtaan. Vastaavasti matala vireystila laskee ihmisen sietokykyä matalaintensiteettisiä asioita kohtaan. (Keltikangas-Järvinen 2008: 172–173.)

Ylivireystilan merkkien tunnistaminen on tärkeää, jotta ihminen osaa toimia tilanteen edellyttämällä tavalla ja levätä mahdollisimman pian. Työpäivän aikana voi käydä vaikka kävelemässä tai sulkea silmät ja hengittää rauhassa. Luonnossa liikkuminen on yksi tehokkaimpia keinoja rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. Lepo on palauttavinta silloin, kun pystyy myös mielessään vapautumaan kaikista velvollisuuksista ja vaatimuksista. (Heiskanen 2016: 179.)

**Stressinsietokyky** perustuu osittain synnynnäisiin ominaisuuksiin, osittain varhaislapsuuden kokemuksiin. Vakaisissa ja turvallisissa olosuhteissa kasvaneella erityisherkillä voi olla hyvä stressinsietokyky, kun taas sikiöaikana tai varhaislapsuudessa koettu stressi heikentää fysiologista stressinsietokykyä. Myös myöhemmät elämäkokemukset voivat vaikuttaa stressinsietokykyyn. Esimerkiksi pitkään kestävä voimakas stressitila tai uupumus saattaa laskea stressinsietokykyä. (Heiskanen 2016: 175–176.)



**Stressitilan tunnistaminen** on kaikille, ja etenkin erityisherkillle ihmisille tärkeää, jotta he kykenevät toimimaan sopivalla tavalla vapautuakseen stressistä ja tasapainottaakseen vireystilaansa. Siira ja Palomäki (2016) ovat luetelleet kirjassaan kehon ja mielen merkkejä (Kts. taulukko 3), joista ihminen voi arvioida omaa stressitilaansa. Palomäki (2016) muistuttaa, että jokainen erityisherkkä on erilainen ja toisilla sympaattinen hermosto aktivoituu toisia herkemmin aiheuttaen voimakkaita oireita, esimerkiksi sydämen tykytystä, hengenahdistusta sekä ahdistus- ja paniikkioireita. Toisilla taas ei tule niin voimakkaita reaktioita, mutta heille saattaa olla haastavampaa tunnistaa omia stressireaktioita mahdollisen kehoturtuneisuuden ja jännitteiden vuoksi. (Palomäki 2016.)

**Kehon ja mielen merkkejä sympaattisen hermoston aktiivisuudesta:**

- sydämen syke ja verenpaine nousevat
- hengitys muuttuu pinnalliseksi ja sisäänhengitys erityisen aktiiviseksi
- hengitysilihasten ja muiden kehon lihasten jännittyminen
- lihaskalvojen (faskioiden) kiristyminen lihasjännityksistä johtuen
- kehon levottomuus ja jatkuva ”valmiustila”
- keho on enemmän kylmä, sormet ja varpaat erityisesti
- ruuansulatustoiminnan ja erityisesti suolen toiminnan lamaantuminen tai äkillisessä stressitilanteessa äkillinen tarve päästä wc:hen
- sekavat ja pakonomaiset ajatukset, keskittymiskyvyn heikkeneminen
- vaikeus päästää irti jostakin tunnetilasta
- nukahtamis- ja univaikeudet
- painon voimakas laskeminen tai nouseminen

**Parasympaattisen hermoston aktivoitumisen merkkejä:**

- sydämen sykkeen ja verenpaineen laskeminen
- hengityksen tasaantuminen ja syveneminen, uloshengityksen ja sen jälkeisen taun pidentyminen, pallean rentoutuminen
- lihasten rentoutuminen
- suoliston toiminnan normalisoituminen
- ajatusten rauhoittuminen ja selkeytyminen, loogisen ajattelukyvyn palautuminen
- tunteiden selkeytyminen, positiivisten tunteiden kokeminen
- unen rauhallisuus ja parempi laatu, virkeänä herääminen
- ruokahalun ja painon palautuminen normaaleiksi pitemmällä aikavälillä autonomisen hermoston luonnollisen rytmin palautuessa

Taulukko 3. Kehon ja mielen merkit sympaattisen ja parasympaattisen hermoston aktiivisuudesta (Siira – Palomäki 2016: 15–17)

Ylivirittyneisyys ja stressi korostavat tunne- ja aistiherkkyyttä. Stressaantuneena aistiärsykkeiden suodatuskyky heikkenee ja erityisherkkän voi olla vaikea sietää esimerkiksi ääniä, hajuja tai kosketusta. Pitkittynyt stressi on elimistön epätasapainotila, josta keho ja mieli viestittävät monenlaisin oirein (Kts. taulukko 4). Stressin oireet ovat yksilöllisiä voimakkuudeltaan ja siinä, mitkä oireet kullakin tulevat esiin. Jokaisen onkin tärkeää oppia

tunnistamaan itselle tyypilliset tavat reagoida stressiin. Stressin oireiden tulisi ohjata pitämään huolta hyvinvoinnista. (Heiskanen 2016: 180, 182.)

<b>Pitkittyneen stressin oireita kehossa:</b>	<b>Pitkittyneen stressin oireita mielessä:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- väsymys</li> <li>- tunne- ja aistiherkkyuden korostuminen</li> <li>- uniongelmia, nukahtamisvaikeudet ja aamuyön heräily</li> <li>- kivut ja lihasjännitykset, niska-, hartia- ja selkävaivat</li> <li>- vatsavaivat ja ruuansulatusongelmia</li> <li>- päänsärky ja migreeni</li> <li>- flunssa ja alentunut infektioiden vastustuskyky</li> <li>- astma ja hengitysvaikeudet</li> <li>- ihottuman ja allergian pahentuminen</li> <li>- hampaiden narskuttelu heikentyminen</li> <li>- kohonnut verenpaine, sydämen rytmihäiriöt</li> <li>- itkuisuus</li> <li>ja muljahtelutuntemukset</li> <li>- makean ja rasvaisen ruuan mielitekojen lisääntyminen</li> <li>- tinnitus ja huimaus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- levottomuus, hermostuneisuus</li> <li>- ahdistuneisuus, jännittyneisyys</li> <li>- ärtymys, ”pinnan” palaminen</li> <li>- keskittymiskyvyn puute</li> <li>- päätöksentekovaikeus</li> <li>- organisointikyvyn heikkeneminen</li> <li>- muistivaikeudet, unohtelu</li> <li>- virheiden lisääntyminen</li> <li>- ajatusten jumittuminen</li> <li>- huolestuneisuus ja murehtiminen</li> <li>- kielteisyyttä</li> <li>- itsensä ja asioiden hallinnantunteen heikentyminen</li> <li>- alakuloisuus</li> </ul>

Taulukko 4. Pitkittyneen stressin oireita (Heiskanen 2016: 181)

**Pitkäaikainen stressi** on lähes kaikkien sairauksien ja vaivojen yhteinen taustatekijä, sillä se heikentää elimistön toimintakykyä. Stressin seurauksena vastustuskyky heikkenee ja ravintoaineiden imeytyminen vaikeutuu. Jokaisella on jokin heikko kohta kehossa tai mielessä, jonka kautta stressi alkaa oireilla. Moni oire, kuten toistuvat päänsäryt tai sydämen rytmihäiriöt, joihin lääkäri ei keksi elimellistä syytä, voivat johtua stressistä. (Heiskanen 2016: 182.)

Ahde (2016) kertoo, että hänen kehonsa reagoi stressiin voimakkaasti. ”Kun muilla saattaa olla migreeniä tai suolistoperäisiä ongelmia niin minulla sydän on se, joka oireilee. Se on sellainen stressimittari.” (Ahde 2016.) Pitkään kestävä stressin seurauksena voi kehittyä myös elimellisiä muutoksia, jolloin voi puhjeta jokin sairaus tai jo olemassa oleva sairaus voi pahentua. Stressin vähentäminen on siis olennainen osa sairauksien ennaltaehkäisyä ja hoitoa. Toisaalta joskus pitkäaikaisetkin vaivat saattavat olla vielä parannettavissa, kun ihminen oppii säätämään stressiään. (Heiskanen 2016: 182.)

Erityisherkillä ihmisillä on suurempi riski ajautua stressitilaan ja pitkäaikainen stressi on yksi yleisimpiä syitä siihen, miksi jotkut kokevat erityisherkkyytensä rasisiteeksi. Sen

vuoksi erityisherkan on tärkeää oppia tunnistamaan stressin ja ylivireystilan merkkejä itsessään sekä löytää itselleen sopivia **stressinsäätelymenetelmiä** ja palautumiskeinoja. (Heiskanen 2016: 175.) Mitä aikaisemmin huomaa stressin kertymisen ja korjaa tilannetta, sitä helpompi kuormituksesta on palautua. Erityisherkkä voi tehdä kartoituksen siitä, mitkä tekijät aiheuttavat hänelle stressiä ja kuormitusta ja mitkä tekijät auttavat häntä palautumaan ja rentoutumaan. (Heiskanen 2016: 183.)

Uni on tehokkain palautumisen keino, joten siihen kannattaa panostaa (Heiskanen 2016: 191). Kun päivän aikana kertyneestä stressistä palautuu illan ja yön aikana, keho on seuraavana päivänä taas virkeä ja mieli tasapainoinen. Valot, värit, tuoksut, äänimaisemat ja tunnelmat vaikuttavat voimakkaasti erityisherkkiin, ja niillä kaikilla voi myös hoitaa ja tasapainottaa itseään. Hoitavia ympäristöjä voi luoda myös mieleensä unelmien ja mielikuvien avulla. (Satri 2014: 173.)

Rentoutuminen on yleislääke lähes kaikkiin vaivoihin, koska se alentaa stressitasoa. Rentoutumiseen löytyy monia menetelmiä, joista voi poimia itselleen sopivimmat. Niitä voi opetella yksin tai esimerkiksi psykofyysisen fysioterapeutin ohjauksessa. Hengityksen seuraaminen ja varsinkin syvä vatsahengitys auttavat rentoutumaan. Yksi tapa rentoutua on käydä ruumiinosat läpi ja kuulostella niiden tuntemuksia. Ruumiinosat voi myös jännittää hetkeksi yksi kerrallaan ja sitten rentouttaa. Kehon tuntemukset auttavat huomaamaan, mikä aiheuttaa jännitystä ja mikä rentouttaa. Lämpö ja kylmyys voivat vaikuttaa olotiloihin hyvin voimakkaasti, samoin kuin muut ympäristötekijät. Sisäistä rentoutta voi etsiä höllentämällä omia, itseensä kohdistuvia vaatimuksiaan: rentoutuminen on paitsi kehon myös mielen rentoutumista. (Satri 2014: 173–174.)

**Stressin ennaltaehkäisy** on kaikkien stressinsäätelymenetelmien alku ja juuri. Stressiä ei ensisijaisesti vähennetä levolla tai positiivisilla ajatuksilla tai hallita rentoutusharjoituksilla ja muilla vastaavilla toimilla. Nämä kohdistuvat vain jo syntyneeseen stressitilaan. Stressin hallinta lähtee stressin juurista, ja sen tarkoitus on mahdollisimman pitkälle välttää itse stressitilan synty. Ensimmäinen askel on tunnistaa se, mikä itselle on stressiä, ja hyväksyä se, vaikka yleisen ajattelun mukaan kyseisen asian ei pitäisi tuottaa kenellekään stressiä. Näitä asioita voi käsitellä ammattiauttajan kanssa. Itselle sopivien elämänvalintojen tekeminen on ensimmäinen askel stressitilan välttämiseen. Tarkoittaahan stressi ympäristön vaatimusten ja oman luontaisen "itsen" välillä vallitsevaa ristiriitaa. (Keltikangas-Järvinen 2008: 220.)

### 5.3 Kuormituksen ja levon tasapaino

Herkän ihmisen yksi tärkeimmistä taidoista on siis oppia säätämään tasapaino kuormituksen ja levon välille. Herkkyyden tunnistaminen johtaa yleensä aiempaa syvempään tietoisuuteen siitä, että itseään ei voi kuormittaa rajattomasti ja että elimistö tarvitsee keskimääräistä enemmän lepoa ja rauhaa. Herkkää elimistöä ei ole luotu suorittamaan ja kiirehtimään velvollisuudesta toiseen. Se ei ole fysiologisesti mahdollista ilman ylikuormittumista ja terveysongelmien puhkeamista. Tämän tiedon myötä ihminen voi aloittaa muutoksen kohti itselleen sopivaa ja tasapainoista elämäntapaa. (Heiskanen 2016: 156, 165.) Ihminen voi välttyä esimerkiksi sairauslomalta, jos osaa kuunnella itseään ja tarvittaessa keventää tahtia ajoissa. Jos kuormittuminen pitkittyy kroonisessa stressitilassa elämiseksi, se voi johtaa pitkäaikaiseen lamaannukseen ja hitaaseen toipumiseen. (Satri 2014: 175.)

Heiskanen (2016) mukaan jokaisella ihmisellä on opittuja **kuormitusmalleja**. Jotta arjen kuormitusta voi tasapainottaa, tulee ihmisen tiedostaa ja tarvittaessa muuttaa omaksumansa kuormitusmallia. Kuormitusmalli tarkoittaa ihmisen oppimaa tapaa suhtautua kuormituksen ja levon tasapainoon. Malli voi olla tasapainoinen, ylikuormittava tai alikuormittava. Alun perin kuormitusmalli opitaan lapsuudessa. Vanhempien suhtautuminen lapsen yksilöllisiin virikkeiden ja levon tarpeisiin vaikuttaa siihen, kuinka lapsi oppii suhtautumaan itseensä. Lapsi voi omaksua tasapainoisen kuormitusmallin, kun vanhemmat tunnistavat hänen tarpeensa ja toimivat niiden ohjaamina. Lapsi oppii elämään tasapainoisesti vanhempiansa esimerkillä. (Heiskanen 2016: 156–157.)

Työelämä ja arki ovat muuttuneet huomattavasti kuormittavammiksi ja ihmisten kohtamien ärsykkeiden määrä on moninkertaistunut muutaman vuosikymmenen aikana. Työpaikoilla suositaan yhä enemmän esimerkiksi avo- ja monitoimitiloja, joissa aistiärsykkeiden runsaus häiritsee etenkin herkän ihmisen keskittymistä. Tämän päivän aikuisten lapsena opitut kuormituksen säätelytaidot eivät välttämättä riitä enää nykypäivän olosuhteissa. Sen vuoksi ihmisten on opittava uudenlaisia taitoja elää tasapainoista elämää ja pitää huolta hyvinvoinnistaan. Herkkä joutuu usein näkemään enemmän vaivaa löytääkseen tasapainon kuormituksen ja levon välille. (Heiskanen 2016: 157.)

Herkkä ihminen on altis ylikuormittumaan, koska hän aistii ja kokee kaikki ärsykkeet voimakkaammin kuin vähemmän herkkä. Jos herkkä ihminen ei tunnista herkkyyttään, hän

saattaa elää itselleen sopimattomalla tavalla. Moni herkkä ihminen ajautuu ylikuormittavaan elämäntapaan yrittäessään elää valtavirran mallin mukaan. Yleisesti ylikuormitus johtuu siitä, että ihminen tekee asioita liikaa, liian pitkään tai liian intensiivisesti suhteessa voimavaroihinsa. Fyysisen toiminnan lisäksi henkinen aktiivisuus, kuten voimakkaat tunteet ja intensiivinen ajattelu, kuormittavat elimistöä (Kts. taulukko 5). Mikä on liikaa kuormitusta kenellekin ja missäkin tilanteessa, vaihtelee. Siksi jokaisen on opittava arvioimaan omaa kuormituksen ja levon tasapainoa sekä siihen vaikuttavia tekijöitä. (Heiskanen 2016: 157, 162.)

#### **Esimerkkejä ylikuormittumisen syistä**

- määrällisesti liikaa tekemistä
- liian pitkäaikainen tekeminen
- liian monia tehtäviä, asioita tai ihmisiä
- liian intensiivinen toiminta
- liian vaativat tehtävät ja suorituspaineeet
- työn ja vapaa-ajan sekoittuminen
- paljon muutoksia yhtä aikaa
- paljon tai pitkäaikaisesti tunteita
- paljon tai pitkäaikaisesti ajattelemista
- liian vähän lepoa, rentoutumista, hiljaisuutta ja omaa aikaa

Taulukko 5. Esimerkkejä ylikuormittumisen syistä (Heiskanen 2016: 162)

Erityisherhän ihmisen elimistö kuormittuu myös muutoksista enemmän kuin vähemmän herkän elimistö. Herkän ihmisen olisikin hyvä huolehtia siitä, että hän ei haali uusia asioita kerralla liikaa. Joskus elämän muutokset kuitenkin tulevat sarjoina tai kertarykäyksinä, ja silloin ihmisen tulee kiinnittää erityistä huomiota jaksamiseensa. Tuttujen arkirutiinien jatkaminen muutosten aikana on yksi tapa ylläpitää tasapainoa. Riittävä lepo tukee elimistön palautumista muutoksen aiheuttamasta kuormituksesta. (Heiskanen 2016: 66.)

Jotkut herkkät ihmiset ovat omaksuneet alikuormitusmallin. Silloin ihminen elää passiivisemmin kuin haluaisi tai jaksaisi, eikä välttämättä toteuta asioita, joita todella haluaisi tai joihin kykenisi. Ihminen on voinut oppia alikuormitusmallin jo lapsuudessaan, mikäli hänen vanhempansa ovat varoneet liikaa viemästä lasta uusiin tilanteisiin. Alikuormitusmallin taustalla voi olla monenlaisia pelkoja, esimerkiksi epäonnistumisen tai muutoksen pelkoa. Ihminen välttelee uusia tilanteita jännittämisen tai epäonnistumisen pelon vuoksi. Vaikka herkkä ihminen saattaa kuormittua keskimääräistä nopeammin, ei ole silti hyvä varoa kaikkea kuormitusta ja rajoittaa elämäänsä liikaa. Liian alikuormittava elämä ei ole

tydyttävää. Jotta alikuormitusmallia voisi purkaa, ihmisen on uskaltauduttava ottamaan vastuu omista tunteistaan, toiveistaan ja valinnoistaan. (Heiskanen 2016: 162–164.)

Joskus stressaavan ja kuormittavan elämänvaiheen jälkeen tarvitaan vastapainoksi alikuormitusta. Masennuksessa ja uupumuksessa alikuormitus on tapa säästää voimavaroja ja edistää paranemista. Silloin ihmisen on levättävä tavanomaista enemmän ja vähennettävä velvollisuuksiaan. Uupunut elimistö tarvitsee joskus pitkänkin alikuormitusvaiheen toipuakseen ja palautuakseen ylikuormitustilasta. (Heiskanen 2016: 164.) Heiskanen (2016) kertoo, että nykyisin yhä useampi herkkä ihminen päätyy valitsemaan rauhallisen ja tasapainoisen elämäntavan. Suorituskeskeisestä näkökulmasta katsottuna tällainen elämäntapa saattaa näyttää muiden mielestä alikuormittavalta, vaikka se olisi juuri sopiva elämäntapa erityisherkillä. Silloin kyse ei ole alikuormittumisesta, vaan omannäköisen elämän elämisestä. Jokaisen olisikin hyvä pysähtyä miettimään, minkälaista elämää hän itse arvostaa ja mikä sopii juuri hänelle. Herkkyyden ymmärtäminen voi antaa luvan elämäntahdon rauhoittamiselle ja omien rajojen kunnioittamiselle. (Heiskanen 2016: 164–165.)

Innostusta ja muita voimakkaita tunteita on myös hyvä oppia säätelemään ylikuormittamisen ennaltaehkäisemiseksi. Innostuneena saa usein paljon aikaa, mutta silloin jaksamisen rajat voivat helposti unohtua. Innostuneena keho ja mieli saattavat käydä ylikierröksillä ja unikin voi häiriintyä. Silloin tarvitaan itsensä jarruttelun taitoja. On muistettava kuunnella kehoaan, pitää taukoja ja ottaa välillä etäisyyttä innostaviin asioihin. Jaksamisensa vuoksi on joskus karsittava tekemistä ja mielenkiintoisista asioista on opeteltava valitsemaan ne kaikkein tärkeimmät. Joskus voi joutua luopumaan mukavistakin asioista tai ainakin vähentämään niitä. Hyvinvoinnin kannalta tärkeää on keskittyä olennaisiin ja itselle tärkeisiin asioihin. Havainnoimalla kehon tuntemuksia ja omaa olotilaa voi oppia tunnistamaan innostumisen vaikutuksia itsessä sekä säätämään sitä, kuinka paljon antaa voimavarojaan tekemiselle. (Heiskanen 2016: 168–170.)

Ylikuormittuminen ei ole vain ylikuormittumista, vaan se voi olla myös hyväksynnän hakemista, mukautumista ympäristön arvoihin, itsetunnon rakentamista tai tunteiden pakenemista. Alikuormitus ei ole vain alikuormitusta, vaan se voi olla esimerkiksi uskalluksen ja itseluottamuksen puutetta, uupumusta ja erilaisia pelkoja. Muuttaakseen kuormitusmalliaan ihmisen on oltava valmis syventämään itsetuntemustaan ja kyseenalaistamaan tottumuksiaan. Opeteltaessa eroon ylikuormitusmallista, voi tutkia, mitä esimerkiksi suo-

rittamisella tai vaativuudella tavoittelee ja miten voisi hyväksyä itsensä vähemmällä suorittamisella. Itselle voi antaa luvan hellittää ja rauhoittaa elämäänsä. (Heiskanen 2016: 171.)

Kuormituksen tasapainon oppiminen on yhdistelmä oivalluksia, tietoisia päätöksiä ja käytännön harjoittelua. Kun oppii tunnistamaan jaksamisensa rajat, on osattava kunnioittaa niitä niin, että niitä ei ylitä edes ulkopuolisen paineen alla. Useimmiten uuden elämäntavan omaksuminen on hidasta ja tapahtuu vähitellen. Uutta elämäntapaa opetellessa on luonnollista, että välillä rajat ylittyvät, mutta sen voi ottaa oppikokemuksena ja muistutuksena. Moni herkkä ihminen tarvitsee isojakin elämäntavan muutoksia ja ratkaisuja tasapainoisen elämäntavan löytääkseen. (Heiskanen 2016: 173–174, 190.)

#### 5.4 Liikunta, kehonhuolto ja ravitsemus

Hermoston ylivilittymistä ja stressiä voi ennaltaehkäistä huoltamalla kehoaan eri tavoin. Kehon kautta ihminen voi rauhoittaa hermostoaan ja vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiinsa. Liikunnalla on rauhoittava tai aktivoiva vaikutus riippuen lajista ja harjoittelun intensiteetistä. Hermostoltaan erityisen herkkä ihminen tarvitsee yleensä rauhoittavia lajeja purkamaan päivittäistä kuormitusta. Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi kävely, jooga ja taido. (Satri 2014: 170.)

Ahde (2016) kertoo kokeneensa, että joogassa tehtävät taaksetaivutukset aiheuttavat hänelle herkästi ylivilittymistä sympaattisen hermoston aktivoitumisen kautta. Jotkut saattavat taas kokea taaksetaivutukset rauhoittavina. Jokainen reagoi asioihin eri tavalla, ja omaa kehoa ja hermostoa oppii tuntemaan vain kokemuksen kautta. Erilaisia lajeja kokeilemalla ja niiden vaikutuksia havainnoimalla oppii huomaamaan, mikä liikunnasta sopii juuri itselle. ”Minulle sopii parhaiten ns. vahinkoliikunta. Eli sellainen liikunta, joka tulee vahingossa muun tekemisen ohessa. Silloin siitä puuttuu suorituspainetta ja ärsykekuormaa on vähemmän, kun liikunta tulee muun tekemisen ohessa”, Ahde (2016) kertoo omasta kokemuksestaan.

Kroonisesta uupumuksesta kärsivän on kuunneltava jaksamistaan erityisen tarkasti, koska elimistö on jo pumpannut energiavarastonsa tyhjiin. Monet liikuntalajit ovat pikemminkin aktivoivia kuin rauhoittavia. Siksi niiden suhteen kannattaa kuulostella, mikä on itselle sopivaa. Kuormittavuuteen vaikuttaa liikuntalajin lisäksi se, saako sitä toteuttaa omaehtoisesti. Herkälle hermostolle sopiva tapa on liikua omien tuntemusten mukaan

ja keventää harjoittelua tarvittaessa. Vaikka pystyisi jumppaamaan, juoksemaan tai pyöräilemään usein, pitkään ja vauhdikkaastikin, se voi olla joissakin tilanteissa liian rasittavaa. Yleisenä ohjeena on riittävä lepo harjoituskertojen välissä. Hermoston herkkä kuormittuvuus ja toisaalta vastaanottavuus tarkoittaa myös sitä, että vähemmällä ja tietoisemmalla harjoittelulla saattaa päästä aiempaa parempiin tuloksiin ja nauttia liikunnasta enemmän. (Satri 2014: 170.)

Monilla herkkillä ihmisillä on erityisen säännöllinen energiantarve ja he reagoivat hyvin voimakkaasti verensokerin laskuun. Näлкä on yksi aistiärsyke lisää ja se voi aiheuttaa kärtyisyyttä, heikkoa oloa tai lisätä muihin aistiärsykkeisiin reagoimista. (Ahde 2016.) Säännöllisillä aterioilla ja välipaloilla voi tasoittaa energiatason heilahteluja. Toisaalta jotkut erityisherkkät kuvaavat, että pystyvät olemaan pitkiä aikoja syömättä varsinkin keskittyessään luovaan työhön. Silloinkin on hyvä tunnustella, onko kyse pystymisestä vai unohtamisesta. (Satri 2014: 178.) Olennaisinta on syödä riittävän usein ja itselle sopivaa ravintoa. Lisäksi kehon nestetasapainosta huolehtiminen on tärkeää, eli vettä tulee juoda riittävästi. Nestehukka voi lisätä ahdistuneisuutta ja ylivilittyyneisyyttä. (Ahde 2016.)

Erityisherkkä voi olla hyvä välttää lisä- ja väriaineita sekä paljon prosessoituja ruokia ja hermostoa stimuloivia ruoka-aineita, kuten sokeria ja kofeiinia. Kofeiini on voimakas aine erityisherkillä. Sen käyttämistä silloin tällöin suorituksen parantamiseen kannattaa harkita tarkkaan, vaikka muut käyttäisivätkin sitä niin. Kofeiini aiheuttaa ylivilittyyneisyyttä ja voi siten vain huonontaa erityisherkkä ihmisen suoritusta. (Aron 2015: 80.) Kofeiinin lähteitä ovat muun muassa kahvi, kaakao, cola- ja energijuomat sekä vihreä, musta ja valkoinen tee. Yrttitee voi olla edellisiä parempi vaihtoehto ylivilittyyneessä tilassa olevalle. Yrttien suhteen on myös tärkeää kuunnella omaa kehoa ja tunnustella, mikä itselle sopii ja mikä ei. (Ahde 2016.)

Erityisherkkä kannattaa suosia ruokia, jotka rauhoittavat elimistöä, lievittävät ylivilittyyneisyyttä ja auttavat nukkumaan. Kotimaiset raaka-aineet, luomutuotteet ja itse valmistettu kotiruoka ovat keho- ja mielistävällisin valinta. Myös stressin ja ylivilittyyneisyyden hallintaan vaikuttavien vitamiinien ja mineraalien, kuten magnesiumin saanti täytyy varmistaa. Samalla on hyvä muistaa, että joissakin lääkkeissä on täyte- ja lisäaineita, jotka saattavat aiheuttaa sivuoireita ja lisätä ylivilittyyneisyyttä. (Aron 2015: 80.)



## 6 Erityisherkkä ihminen fysioterapeutin asiakkaana

Erityisherkkän ihmisen ohjaamiseen tarvitaan tavanomaisesta poikkeavia menetelmiä ja herkän asiakkaan kannalta on ihanteellisinta, jos häntä hoitavalla ammattilaisella on tietoa ja ymmärrystä erityisherkkyydestä. Nykyään erityisherkkyydestä on saatavilla yhä enemmän tietoa, mutta silti herkkä ihminen saattaa tunnistaa herkkyytensä ensimmäistä kertaa vasta terveydenhuollon ammattilaisen kanssa keskusteltuaan. (Satri 2014: 186.) Juuri tämän vuoksi fysioterapeutilla tulisi olla tietoa erityisherkkyydestä, sillä se auttaa häntä ymmärtämään asiakkaita paremmin ja silloin hän voi auttaa myös asiakkaita tunnistamaan erityisherkkyyden itsessään. Fysioterapeutin tulee pitää myös omasta hyvinvoinnistaan jatkuvasti hyvää huolta, jotta hän pystyy säilyttämään rauhallisuutensa ja läsnäolonsa asiakkaita ohjattaessaan. Fysioterapeutin omien stressinsäätelytaitojen tulee olla kunnossa, jotta hän voi opettaa ja ohjata niitä myös asiakkailleen. Ammattilaisen tulee myös osata jättää omat huolensa vastaanottotilanteen ulkopuolelle. (Palomäki 2016.)

Herkän, voimakkaasti tuntevan ihmisen kannalta on suotavaa, että hänet kohtaavalla terapeutilla on ymmärrystä kehon ja mielen yhteydestä. Aronin (2015) mukaan terapeutin hoitaessa sekä mieltä että kehoa, hänellä tulisi olla vuosien koulutus ihmisten välisiin suhteisiin liittyvästä terapiasta fyysisten menetelmien lisäksi. Herkätkin ihmiset ovat erilaisia sen suhteen, millainen terapeutti sopii parhaiten juuri heidän persoonallisuudelleen. Yhteistä on se, että herkkä yksilö tarvitsee tilaa tulla nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään. (Aron 2015: 189.) Asiakkaan kannalta terapiassa on tärkeää, että erityisherkkyyks otetaan todesta. (Satri 2014: 186.)

Palomäen (2016) mukaan asiakkaan ja ammattilaisen ensi kohtaaminen on kaikista tärkein, sillä luottamussuhde alkaa rakentua välittömästi ensi kohtaamisesta alkaen. Kohdatessaan asiakkaan ensimmäistä kertaa, ammattilainen ei voi vielä tietää onko tämä erityisherkkä vai ei. Tärkeintä ei ole tunnistaa herkkyyttä heti, vaan se, että jokainen asiakas kokee tulevansa hyväksytyksi, arvostetuksi ja kuulluksi. Läsnäolon ja kuuntelun avulla terapeutti voi tunnistaa mahdollisen erityisherkkyyden. Tarvittaessa hän voi esittää tarkentavia kysymyksiä asiakkaalle. (Palomäki 2016.) Ammattilainen voi tarkastella omaa suhdettaan herkkyyttä kohtaan esimerkiksi Sattrin (2014) luomien kysymysten ja ajatusten pohjalta (Kts. taulukko 6).

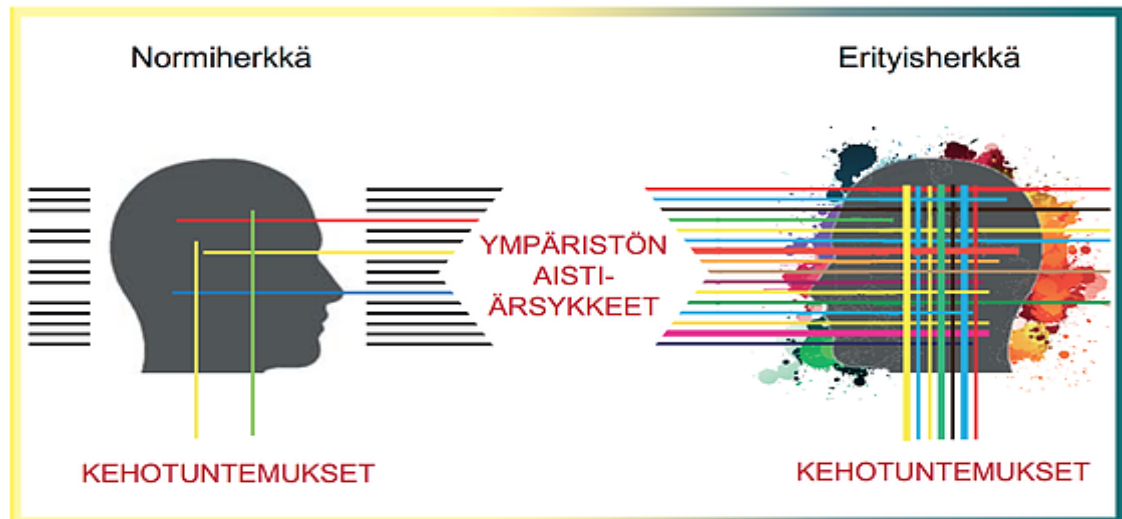
### Pohdi seuraavia kysymyksiä ja ajatuksia

- 1) Pidätkö herkkyyttä heikkoutena tai lapsellisuutena?
- 2) Yritä hyväksyä, että yksinolon hetket ja ”tyhjä aika” ovat välttämättömyyksiä, jotka auttavat herkkiä ihmisiä palautumaan ja pitämään huolta hyvinvoinnistaan.
- 3) Huomaa, että herkkät ihmiset ovat yleensä hyviä kuuntelijoita, mutta liian usein oman jakamisensa kustannuksella. Aina heidän energiansa ei riitä yhdessäoloon.
- 4) Käytä vaistoasi ja ihmistuntemustasi päätelläksesi, milloin on aika antaa omaa tilaa ja illoin houkutella mukaan. Useimmille herkille toisten seuraan uskaltautuminen ei ole ongelma, mutta on paljon niitäkin, jotka jännittävät sosiaalisia tilanteita ja kaipaavat niihin tuttua seuraa.
- 5) Harkitse sanojasi ainakin sen verran, että herkkä ihminen ei joudu kielteisen huomion keskipisteeksi. Vaikka harkitsemattomia sanoja ei olisi tarkoitettu julkiseksi nöyrytykseksi, ne voivat tuntua juuri siltä.
- 6) Anna rakentavaa ja positiivista palautetta. Jos asiat menevät solmuun tai toinen tuntuu ylireagoivan, lähesty ongelmia avoimesti, mutta hienovaraisesti.

Taulukko 6. Kysymyksiä ja ajatuksia ammattilaisen pohdittavaksi (Satri 2014: 71)

#### 6.1 Ympäristötekijöiden huomioiminen

Erityisherkkyyys lisää ärsykkeiden saamista, eli ympäristön vivahteiden huomaamista. Runsas ärsykkeet, esimerkiksi meluisa ympäristö, uuvuttavat erityisherkkän muita nopeammin ja ylivirittyneenä ihminen ei suoriudu tehtävistä hyvin. Erityisherkkä kokee myös autonomisempaa virittyneisyyttä tilanteissa, jotka muille ovat vain kohtalaisesti virittyneisyyttä aiheuttavia. Tämän vuoksi he voivat vaikuttaa tavanomaisia ahdistuneemmilta tai jopa neuroottisilta lääketieteellisessä ympäristössä. (Aron 2015: 233.) Psykologi Michael Pluess kertoo dokumenttielokuvassa *Sensitive – The Untold Story* (USA, 2015), että vaikka erityisherkkät ovat alttiimpia kuormittumaan ympäristöärsykkeistä, niin he ovat alttiimpia vastaanottamaan myös tukea ympäristöstään ja heidän saamansa apu vaikuttaa heihin positiivisesti. (*Sensitive – The Untold Story*, USA 2015.)



Kuvio 1. Ympäristön aistiärsykkeet ja kehotuntemukset (Erityisherkkän elämää -verkkosivu 2014–2016)

Ahde (2016) kertoo kokemuksestaan, että ympäristöllä on suuri merkitys hänen jaksamiselleen. Suuret ihmisjoukot, hälinä ja meteli kuormittavat hetkessä. Ympäristön aistiärsykkeet saavat aikaan erilaisia kehotuntemuksia erityisherkkissä ja vähemmän herkissä ihmisissä (Kts. kuvio 1). Valo vaikuttaa ihmisen hermostoon ja hyvin kirkkaat tai välkkyvät valot saattavat ärsyttää erityisherkkän hermostoa (Mattila 29014: 18). Tämän vuoksi ammattilaisen olisi hyvä kiinnittää huomiota vastaanottotilansa valaistukseen ja tehdä tarvittaessa ja mahdollisuuksien mukaan muutoksia siihen. Valaistuksen säätäminen mahdollisimman luonnolliseksi ja neutraaliksi on miellyttävä ratkaisu muidenkin kuin erityisherkkien asiakkaiden kannalta. Lisäksi on suositeltavaa käyttää hajusteettomia tuotteita voimakkaiden hajusteiden sijaan. Hajusteet, tuoksukynttilät ja eteeriset öljyt saattavat olla liian voimakkaita ja aiheuttaa reaktioita erityisherkkässä asiakkaassa. Tämä on hyvä huomioida muutenkin hajusteyliherkkien ja allergisten asiakkaiden kannalta (Ahde 2016.)

Tilan viileys tai kuumuus, äänekkyyys ja sähkömagneettinen kenttä voivat häiritä erityisherkkää ihmistä. Kaikille edellä mainituille tekijöille herkistymistä kutsutaan nykyään ympäristöyliherkkyydeksi. Herkkä ihminen reagoi ympäristön eri altisteisiin pitoisuuksilla, joihin vähemmän herkät ihmiset eivät keskimäärin reagoi lainkaan. Oireet ovat hyvin vaihtelevia, ja ne saattavat rajoittaa elämää hyvinkin paljon. (Manninen 2014: 55.) Ammattilaisen voi olla kuitenkin hankalaa tai jopa mahdotonta vaikuttaa kaikkiin ympäristötekijöihin toimintaympäristössään. Palomäki (2016) kertoo, että esimerkiksi vastaanotto-tilan värimaailmassa on hyvä suosia neutraaleja värejä. Silloin ei korosta liikaa jotakin

väriä, joka voi häiritä toista. Olosuhteisiin voi vaikuttaa jonkin verran, mutta lopulta ne ovat kuitenkin sellaiset kuin ovat. Etukäteen ei voi tietää, miten kukin reagoi esimerkiksi valaistukseen ja väreihin. (Palomäki 2016.)

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Autismi- ja Aspergerliitto ry sekä Suomen erityisherhät ry ovat kehittäneet yhdessä tarkistuslistana toimivan kartoitustyökalun, jonka avulla voidaan eritellä, mitkä asiat tilassa tuottavat aistiärsytystä ja mitkä tekijät puolestaan ovat aisteille erityisen miellyttäviä. Työkalun avulla ammattilainen voi arvioida, miten tilasta voisi tehdä entistä aistiystävällisemmän. Tilojen aistiympäristön kartoittaminen etenee neljän keskeisen aistialueen kautta, joita ovat kuulo, näkö, tunto ja haju. (Satakunnan ammattikorkeakoulu 2014.) Ammattilainen voi hyödyntää tätä työkalua esimerkiksi vastaanottotilan suunnittelussa. Ahde (2016) ehdottaa, että esimerkiksi työympäristöä koskevissa ratkaisuisissa olisi hyvä ottaa erityisherhän kokemukset huomioon, sillä ne saattavat tukea koko työyhteisön hyvinvointia. Kuumuus, vilkkuvat valot ja melu rasittavat ketä tahansa, mutta koska erityisherhät kärsii niistä enemmän, hän toimii ikään kuin yhteisönsä ”ilmapuntarina”, jota kannattaa kuunnella.

## 6.2 Vuorovaikutus- ja ohjaustilanteet

Erytyisherhät ihmiset huomaavat hoito- ja ohjaustilanteissa vivahteita ja ylivilittävät helposti fysiologisesti. Heidän suorituskynsä saattaa alentua tilanteissa, joissa heitä tarkkaillaan tai he ovat muutoin paineen alla. (Aron 2015: 234.) ”Hän saattaa vaikuttaa kömpelöltä tai hän ei ymmärrä mitä häneltä halutaan tai hän ei välttämättä muista mitä kerran näytettiin. Herkkä saattaa suorittaa mahdollisimman tunnollisesti ja tarkasti sen mitä sanotaan ja silloin häneltä voi jäädä kertomatta se, että tekeminen ei tunnukaan hyvältä tai se jopa sattuu”, kertoo Ahde (2016).

Hoputtaminen tai kärsimättömyyden osoittaminen vain pahentaa erityisherhän fysiologista virittyneisyyttä, eikä stressin lisääntyminen auta häntä viestimään ammattilaisen kanssa. Ammattilaisen on hyvä kysyä erityisherhältä, mitä tämä tarvitsee pysyäkseen tyynenä – hiljaisuutta, jotain muuta ajateltavaa, tapahtumien kertomista vaihe vaiheelta vai jotakin muuta. Erytyisherhän intuitiota ja fyysistä tietoisuutta kannattaa hyödyntää, sillä hänellä voi olla hoidon kannalta tärkeää tietoa. (Aron 2015: 233.) Ahde (2016) muistuttaa, että on tärkeää ymmärtää, että jokainen ihminen on erilainen ja ammattilaisella tulisi olla aikaa ja malttia kuunnella asiakasta.

Kun ihminen on ylivirittynyt, kuunteleminen tai viestiminen eivät suju häneltä normaalisti. Palomäen (2016) mukaan tämä perustuu sympaattisen hermoston ja yliaivorungon aktiivisuuteen. Näissä hetkissä asiakkaalle välitetään turvallisuutta rauhallisen puheen ja kosketuksen kautta. Terapeutin rauhallinen olemus rauhoittaa myös asiakasta. (Palomäki 2016.) Ammatilainen voi rohkaista erityisherkkää tuomaan jonkun läheisen avukseen näitä tehtäviä varten, valmistautumaan tapaamiseen ottamalla mukaan muistiinpanoja kysymyksistä ja oireista, kirjoittamaan ohjeet muistiin ja lukemaan ne tapaamisen aikana ääneen ja ottamaan yhteyttä, jos hänelle tulee jälkikäteen mieleen kysymyksiä. (Aron 2015: 233–234.)

Turvallisen ilmapiirin merkitystä painotetaan myös Duodecimin polyvagaalista teoriaa käsittelevässä katsauksessa. Sen mukaan terapeutti voi lisätä asiakkaan parasympaattisen hermoston, tarkemmin kiertäjähermon ventraalisen (VVK) osan aktiivisuutta, joka mahdollistaa asiakkaan rentoutumisen ja varsinaisten terapeuttisten tulosten saamisen. Terapeutin asennot, ilmeet, eleet ja puhetyyli ovat keskeisiä turvallisen ilmapiirin luomisessa. Lähtökohtana on terapeutin aito kiinnostus asiakasta ja hänen kokemustensa ymmärtämisestä kohtaan sekä vuorovaikutuksen ylläpitämiseen. Kun asiakas aistii, että sosiaalinen tila on turvallinen, hänen kiertäjähermonsa vagaalinen jarru estää sympaattisen järjestelmän aktivoitumisen ja hän pystyy rentoutumaan. VVK-aktivaatio aktivoi oksitosiinieritystä, jolloin se voi olla tärkeä lisä esimerkiksi masennuksen hoidossa. (Leikola – Mäkelä – Puncanen 2016.)

Vuonna 2016 julkaistussa Kelan tutkimuksessa, *Psykofyysinen fysioterapia kuntoutuksena*, arvioitiin psykofyysisen fysioterapian soveltuvuutta ja käyttömahdollisuuksia Kelan järjestämässä kuntoutuksessa. Tutkimuksessa haastateltiin sekä fysioterapeutteja että psykofyysisen fysioterapian asiakkaita. Tulosten mukaan sekä asiakkaiden että asiantuntijoiden mielestä arvokasta terapeuttisessa kohtaamisessa on terapeutin kyky luoda kiireetön ilmapiiri sekä tilan antaminen asiakkaan puheelle, kun hän kertoo omista kokemuksistaan. Asiakkaiden kertoman mukaan tällä tavalla kohdatuksi ja kuulluksi tuleminen oli uusi ja positiivinen kokemus. (Härkönen – Muhonen – Matinheikki – Kokko – Sipari: 19.) Ahde (2016) puhuu myös kiireettömyyden puolesta: ”Ammattilaisella pitäisi olla aikaa ja malttia kuunnella, että mikä tällä ihmisellä on. Ei pelkästään erityisherkkien vaan ihan kenen tahansa asiakkaan kohtaamisessa. Kiireessä kohtaaminen on aina haaste, esimerkiksi jos on vaan viidentoista minuutin aika lääkärille tai puolen tunnin aika fysioterapeutille. Varsinkin ensimmäisellä kerralla pitäisi olla mahdollisuus keskustella ilman kiirettä”.

Joskus voi olla niin, että asiakas hakeutuu fysioterapiaan tai muiden terveystalveluiden pariin oireidensa vuoksi, mutta hän ei itse tiedosta oireiden takana olevaa hermostollista herkkyyttä. Yksi esimerkki tästä on työuupumus; asiakas väsyä, kuormittuu ja mahdollisesti jopa sairastuu ollessaan jatkuvassa stressitilassa. Mikäli erityisherkkä ei itse tunnista ja tiedosta kuormittumisensa takana olevaa hermostollista herkkyyttä, on tärkeää, että ammattilaisella on tietoa ominaisuudesta ja sen yhteydestä oireisiin sekä kyky erottaa herkkyuden ilmeneminen asiakkaassa. Asiakkaalle voi kertoa erityisherkkyydestä ja kertoa, kuinka hän voi tutustua aiheeseen tarkemmin esimerkiksi erityisherkkyyttä käsittelevän kirjallisuuden avulla.

Kuinka sitten ammattilainen tunnistaa erityisherkkyyden asiakkaassa? Palomäki (2016) kertoo huomanneensa, että erityisherkkät kuvailevat asioita usein hyvin syvällisesti ja laaja-alaisesti ja he ovat monesti myös tunne- ja itkuherkkiä. He käyttävät värikästä kieltä, kun taas vähemmän herkät ovat yleensä enemmän fakta-ihmisiä. (Palomäki 2016.) Ihmiset ovat kuitenkin yksilöitä, ja erityisherkkyyks ilmenee ihmisissä eri tavalla. Aiheeseen tutustuminen ja asiakkaan kokonaisvaltainen kuunteleminen auttavat ammattilaista tekemään havaintoja ja tunnistamaan herkkyyspiirteitä.

Fysioterapiaan hakeutuvilla asiakkailla on monesti stressiperäisiä ongelmia, jotka ilmenevät erilaisina jännitystiloina kehossa. Oireiden hoitaminen on tärkeää, mutta yhtä tärkeää on selvittää myös oireiden takana olevia syitä – etenkin, jos oireet ovat toistuvia. Ammattilainen saattaa havaita asiakkaassa hermostollisen herkkyuden tunnusmerkkejä, vaikka asiakas ei itse olisi niistä tietoinen. Tällöin ammattilaisen on hyvä tarkastella, milloin ja miten hän voisi herätellä asiakasta itse tunnistamaan ominaisuuden itsessään.

Palomäki (2016) ei ota erityisherkkyyttä välttämättä puheeksi asiakkaan kanssa, vaikka huomaisi että tämä saattaa olla erityisherkkä. ”Kuuntelen ja aistin, onko ihminen tällä hetkellä valmis käsittelemään tällaista asiaa. Usein saatan tällaisessa tilanteessa kysyä, että oletko kuullut erityisherkkyydestä? Sitten kerron lyhyesti mitä se on. Kerron, että se ei ole sairaus, vaan synnynnäinen ominaisuus, ja saatan antaa osoitteen nettisivulle, josta saa lisätietoa. Vaikka ottaisin erityisherkkyyden puheeksi ja kysyisin siitä, niin ei me sitten jatkokäynnillä enää puhuta siitä asiakkaan kanssa joka kerta vaan ehkä joissakin sopivissa kohdissa saatan kysyä, että voisiko tämä liittyä nyt siihen herkkyuteen”, Palomäki (2016) kertoo.

Manninen (2014) korostaa ihmisen kehotyypin tunnistamisen ja huomioimisen merkitystä ohjaustyössä. Atleetikoilla on yleensä suurempi fyysisen liikunnan tarve kuin ektomorfeilla eli hoikemmilla ihmisillä. Mannisen oletuksen mukaan kussakin kehotyypissä väri-ihmiset eli erityishervät ihmiset ovat sirorakenteisempia kuin muotoihmiset eli vähemmän hervät, vaikka toki poikkeuksiakin löytyy. Eri kehotyypit ja niiden tarpeet olisi otettava huomioon esimerkiksi liikuntatunteja ja liikunnan tai terapeutin harjoittelun yksilöohjausta suunniteltaessa. Paras tapa lienee kysyä asiakkaalta, minkälaisen liikunnan hän kokee itselleen sopivaksi. (Manninen 2014: 161.) Tarvittaessa ammattilainen voi hyödyntää myös erilaisia mittareita, esimerkiksi sykevälivaihtelun mittaamista, hankiukseen tietoa siitä, minkälainen harjoittelu yksilölle sopii.

### 6.3 Kosketus, kipuherkkyys ja lääkeaineet

Aistiherkkyytensä puolesta erityisherkkä ihminen voi reagoida voimakkaasti toisen ihmisen kosketukseen. Toisaalta herkästi aistiva ihminen saattaa myös pystyä nauttimaan tavallista syvemmin aistimuksista ja kosketuksesta. Yksi erityisherkkyyden eduista kehon kannalta on se, että herkkä keho kertoo selvästi, mikä sille sopii ja mikä ei. (Ahde 2016.) ”Kyllä sillä on paljon merkitystä, että millä lailla koskettaa. Oikea tapa löytyy kokeilemalla. Ammattilaisen tulee keskittyä siihen mitä reaktioita asiakkaassa tapahtuu ja kysyä häneltä, miltä kosketus tuntuu. Sellainen reipas ja rehti hoitava ote on ehkä se paras. Ja jonkun kanssa sitä oikeaa tapaa ei vaan löydy. Ihmisestä saattaa välittyä jotakin sellaista, että se kosketus on epämiellyttävä riippumatta siitä, millaista se on voimakkuudeltaan ja tyyliltään”, Ahde (2016) kertoo.

Asiakkaan kehon kanssa kosketuksessa olevan hoitajan tai terapeutin on hyvä olla tietoinen myös siitä, että kipuun herkistyminen saattaa olla voimakkaampaa erityisherkillä heidän hermostonsa herkkyuden ja aistijärjestelmänsä voimakkuuden vuoksi. Tämä johtuu siitä, että hermostollisesta ylivirittyneisyydestä seuraava stressireaktio voimistaa kipukokemusta. Ihmiselle voi myös syntyä fyysisiä kiputiloja stressin seurauksena. (Siira – Palomäki 2016: 7.)

Palomäen (2016) mukaan stressillä on suuri vaikutus kipuherkyyteen ja kipukynnykseen. Ihminen voi vaikuttaa kipuherkyyteensä opettelemalla stressinsäätelyä. Joskus kipu saattaa vapautua myös vanhoja, käsittelemättömiä traumoja hoidettaessa. ”Suurimmalla osalla heistä, joilla kipu jää päälle, on taustalla erityisherkkyyttä. Erityishervät ovat

hermostoltaan herkkiä stressille ja stressi taas liittyy vahvasti kipuun. Ylivireystilan jäädessä päälle, myös kipu jää herkemmin päälle”, Palomäki (2016) kertoo.

Erilaisten stressiä aiheuttavien tunteiden kuten pelon tai huolien on havaittu vaikuttavan selkeästi keskushermoston epätasapainotilan syntymiseen. Pelko ja muut stressireaktiot käynnistävät aivoissa ja kehossa ylivirittyneisyyden tilan, joka häiritsee koko keskushermoston toimintaa, hormonaalisista toiminnoista lähtien. Krooninen stressi aktivoi sympaattisen hermoston lisäksi niin sanotun HPA-akselin (hypotalamus-aivolisäke-lisämunuais -akseli), joka vaikuttaa muun muassa unen ja valveen rytmiiin, mielialaan ja aineenvaihduntaan. Ihminen voi itse aktivoida kehonsa luontaista kivunlievitysjärjestelmää vaikuttamalla esimerkiksi omiin tunteisiinsa, ajatuksiinsa ja reaktioihinsa. Hakemalla aktiivisesti elämään positiivisia asioita, kuten rakkaiden ihmisten kanssa yhdessä olemista ja hoivaavaa kosketusta ihminen pystyy vaikuttamaan merkittävästi siihen, miten hän lopulta kokee kipunsa. Stressinsäätelymenetelmien avulla ihminen voi rauhoittaa hermostoaan, joka puolestaan lievittää myös kipukokemusta. (Siira – Palomäki 2016: 37, 39.)

Erityisherkkä saattaa reagoida voimakkaammin myös niin sanottuihin subkliinisiin lääkeannoksiin ja kokea enemmän lääkkeiden sivuvaikutuksia. Se kuuluu erityisherkkän fysiologisiin eikä psykologisiin poikkeavuuksiin. (Aron 2015: 234.) Lisäksi erityisherkkä saattaa reagoida lääkeaineisiin päivittäin tavalla, kuin mikä on ollut lääkkeen tarkoitus. Lääkkeiden aiheuttamat sivuvaikutukset ja ihmisen yksilöllinen reagointi lääkeaineille on huomioitava lääkkeitä määrättäessä ja annostusohjeita annettaessa. Tällä hetkellä fysioterapeuteilla ei ole lupaa määrätä lääkkeitä Suomessa. Hyvän ammattietiikan mukaan fysioterapeutin tulee konsultoida muiden ammattiryhmien edustajien asiantuntemusta, tässä tapauksessa sairaanhoitajaa tai lääkärinä, mikäli hän huomaa mahdollisia ja huomattavia lääkkeen haittavaikutuksia asiakkaan voinnissa tai tämä ottaa ne itse puheeksi.

#### 6.4 Psykofyysiset menetelmät

Herkät ihmiset suosivat yleensä lempeitä hoitomuotoja, jotka vaihtelevat länsimaisen lääketieteen hyväksymistä hoidoista vaihtoehtoihin hoitomuotoihin. Hermostoltaan herkkät ihmiset ovat yleensä erityisen herkkiä hoitovaikutuksille, joten sopiva hoito vaikuttaa heihin voimakkaasti ja myönteisesti. Sopivakin hoito voi aluksi aiheuttaa väsymystä tai muita oireita. Hoitajan tulee kertoa potilaalle hoidon tyyppillisistä vaikutuksista. Joidenkin kehollinen reagointi on hyvin yllättävää. Herkälle ihmiselle on usein erityisen tärkeää,



millainen ihminen häntä hoitaa ja että hoitaja pysyy samana. (Satri 2014: 180.) Tutun ihmisen kanssa ja turvallisessa ilmapiirissä herkän ihmisen hermosto pystyy rentoutumaan paremmin.

On hyvä tiedostaa, että jotkin kehon koskettamiseen tai traumakokemusten vapauttamiseen perustuvat hoidot voivat olla hermostoltaan herkälle liian voimakkaita. Sen vuoksi minkä tahansa hoitomuodon kokeileminen kannattaa tehdä asiansa osaavan ammattilaisen ohjauksessa. Hoitomuotojen vaikutusta ei välttämättä pysty ennakoimaan, mutta erityisherkkää on hyvä ohjata kuuntelemaan oman kehonsa ja mielensä reaktioita. Hoidon tuloksiin vaikuttaa paljon myös ammattilaisen kyky lukea kehoa ja mieltä sensitiivisesti sekä sovittaa sanansa ja toimintansa asiakkaan tarpeisiin sopiviksi. (Satri 2015: 177.) Duodecimin polyvagaalista teoriaa käsittelevän katsauksen mukaan musiikin kuuntelu ja tuottaminen sekä kehotietoisuusharjoitukset vahvistavat traumatisoituneen ihmisen vagaalista jarrua. (Leikola – Mäkelä – Punkanen 2016.)

### **Kehotietoisuusharjoitukset**

Fysioterapeutin on huomioitava, että erityisherkyys tarkoittaa hermojärjestelmän herkkyyttä ja se ilmenee monella tavalla ihmisen koko psykofyysisessä olemuksessa. Psykofyysiset menetelmät sopivat erityisherkälle hyvin ja tarjoavat kokonaisvaltaista apua erilaisiin vaivoihin. Ahde (2016) kertoo, että hänellä tavallinen fysioterapia tuntui aluksi vain lisäävän jännitteitä, mutta psykofyysistä menetelmistä hän on saanut selvästi apua. ”Aluksi lähdimme liikkeelle kehotietoisuusharjoituksista, joissa tarkoituksena on ottaa kontakti omaan kehoon. Lisäksi teimme hengitysharjoituksia, jotka osoittautuivat minulle tosi tärkeiksi ja toimiviksi harjoituksiksi. Vähitellen asioita alkoi selvitä ja vapautua kun mieli ja kehon kokemus yhdistyivät.” (Ahde 2016.)

Palomäki (2016) kertoo lähtevänsä asiakkaansa kanssa yleensä liikkeelle kehotietoisuusharjoituksista, varsinkin jos ne eivät ole asiakkaalle ennestään tuttuja. Ensimmäisellä kerralla fysioterapeutti ohjaa asiakkaalle, kuinka hän voi havainnoida kehoaan ja hengitystään. Lisäksi ylivirittyneelle ihmiselle ohjataan, kuinka hän voi aktivoida parasympaattista hermostoaan keskittymällä uloshengitykseen ja pidentämällä sitä. Säänöllinen kehon tuntemusten ja hengityksen havainnointi lisää asiakkaan kehon tunteista. Sen myötä hän oppii tunnistamaan herkemmin stressioireita itsessään ja hänellä on keinoja rauhoittaa hermostoaan ja näin ennaltaehkäisemään uupumista. (Palomäki 2016.)

Psykofyysisen fysioterapian keskeisimmän kehittäjän, Roxendalin mukaan kehominä käsittää keho-sielu-henki kokonaisuuden, joka ilmenee liikkeissä ja heijastaa yksilön omaa kekokokemusta. Kehotietoisuus on kehollinen näkökulma henkilön kokonaisvaltaisesta tietoisuudesta itsestään. Se sisältää tuntemuksen kehosta, havainnot olemuksesta ja liikkeestä sekä tiedot kehon liikkeiden edellytyksistä. Kehotietoisuuden lisääntyessä ihmisen kyky tunnistaa kehonsa asentoja, lihasjännityksiä ja viestejä kehittyy. Ihminen oppii tunnistamaan omat rajansa sekä tulee tietoisemmaksi kehonsa fyysisistä kyvyistä ja omista persoonallisista liikemalleistaan. (Roxendal 1987: 29-30.)

Kehotietoisuusharjoitusten avulla ihminen harjaantuu tunnistamaan omaa kehollista käyttäytymistään ja herkistyy kuulemaan kehonsa viestejä. Lisääntynyt kehotietoisuus vahvistaa identiteettiä sekä kykyä löytää ja pitää omat rajansa. Myös tietoisuus suhtautumisesta toisiin ihmisiin ja ympäristöön voi laajentua kehotietoisuusharjoittelun myötä. Suhde alustaan ja kehon liikekeskuksiin, hengityksen tiedostaminen sekä lihaksiston jännitys ja rentous ovat keskeisiä terapeuttisia osa-alueita, joiden kautta kehon tiedostamista harjoitellaan. (Sundberg – Putkisaari – Salmela 2015: 10.)

### **Hengitysharjoitukset**

Hengitys on ainoa vitaalinen toiminto, joka on sekä autonomisen että tahdonalaisen kontrollin alaista. Hengitys on normaalisti automaattista ja tiedostamatonta, mutta siitä on mahdollista tulla tietoiseksi ja siihen on mahdollista vaikuttaa tahdonalaisesti (Herrala - Kahrola - Sandström 2008: 66.) Tarkkailemalla omaa hengitystään, tunnistamalla ja tiedostamalla sen ilmenemistä omassa kehossaan sekä rauhoittamalla sitä, ihminen voi lieventää stressi- ja ylivireysoireitaan.

Hengitys on silta kehon ja mielen välillä; se muuntuu joka hetki sen mukaan mitä kohtaamme, aistimme, tunnemme ja koemme hetkestä toiseen. Kun ihminen on rentoutunut ja rauhallinen, hänen hengityksensä on luonnollisesti syvää ja hitaampaa. Kun ihminen on stressaantunut tai hänellä on kipuja, hänen hengityksensä muuttuu stressireaktion seurauksena. Todellisen tai kuvitellun uhkatilanteen läheisyydessä pallea ja koko vatsan seutu jännittyvät. Pallea ja rintakehä jäävät lievään sisäänhengitysasentoon, jolloin ihminen alkaa käyttää enemmän kaulan ja hartioden alueella olevia apuhengityslihaksia. Sisäänhengitys korostuu suhteessa uloshengitykseen, kun aivot käskyttävät elimistöä tuottamaan yhä enemmän happea taistelu-pakovalmiutta vastaan. Korostunut sisäänhengitys saa aikaan epätasapainotilan hapen ja hiilidioksidin välillä, jolloin happea on liikaa

suhteessa hiilidioksidiin. Tämä saattaa ilmetä esimerkiksi hyperventilaationa, ahdistavana olona tai paniikin tuntemuksina. (Siira – Palomäki 2016: 28–29.)

Hengitysharjoitukset konkretisoivat minän kokemusta ja omia rajoja. Itsen kuuntelu, läsnäolo ja tietoisuus omista tunteista, mielikuvista ja ajatuksista herkistyvät. Näin pyritään toisaalta vaikuttamaan hengitykseen ja hengityksen avulla ottamaan vastuuta siitä, mitä itsessä tapahtuu. (Herrala – Kahrola – Sandström 2008: 77.) Sympaattista hermostoa voi rauhoittaa uloshengitystä rauhoittamalla, pidentämällä ja pitämällä taukoa uloshengityksen jälkeen. Tämä aktivoi vagus- eli kiertäjähermon ventraalista osaa, jonka myötä turvallisuuden tunne lisääntyy, ahdistuneisuus vähenee ja keho rentoutuu. Uloshengitystä voi kokeilla hieman pidentää ja sallia samalla kehon laskeutua ja rentoutua jokaisella uloshengityksellä enemmän ja enemmän. Hiljalleen voi huomata, että uloshengityksen jälkeen alkaa muodostua pieni tyhjä tauko. Tämä on merkki siitä, että parasympaattisen hermoston ventraalinen osa alkaa aktivoitua. (Herrala – Kahrola – Sandström 2008: 85; Leikola – Mäkelä – Punkanen 2016; Siira – Palomäki 2016: 20, 56–57.)

## Pohdinta

Kulttuuri ja ympäristö vaikuttavat siihen, kuinka paljon erityisherkkyydelle ja ylipäätään herkkyydelle annetaan huomiota ja kuinka hyväksyty ominaisuus se on sosiaalisesti. Aron (2015: 45) muistuttaa, että on hyvä olla tietoinen siitä, että joissakin kulttuureissa, esimerkiksi Japanissa, Ruotsissa ja Kiinassa, herkkyyttä arvostetaan enemmän ja siksi siellä tehdyissä erityisherkkyyteen liittyvissä tutkimuksissa on havaittavissa erilainen sävy. Kulttuurin myönteinen suhtautuminen vaikuttaa siis positiivisesti erityisherkkien suoriutumiseen ja siten myös testituloksiin. Toisaalta tämä havainto juuri puoltaa sitä, että tiedon ja ymmärryksen lisäämisellä sekä ihmisten suhtautumisella on vaikutusta erityisherkkien ihmisten toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Suomalaisessa kulttuurissa herkkyyteen suhtautuminen ei ole ollut niin myönteistä. Suorituskyky ja kestävyys ovat nykypäivän länsimaalaisen käyntikortteja, mutta niiden varjoon jäävä herkkyys ei silti katoa meistä. Monesti ihminen näkee herkkyytensä vasta siinä vaiheessa, kun hän on uupunut liian suorittamisen ja kuormittumisen seurauksena.

Opinnäytetyötä tehdessäni pohdin teorian taustalla olevien tutkimusten ja itsearviointitestien tulosten luotettavuutta. Itsearviointitestien tulokset ovat subjektiivisia, sillä ne perustuvat vastaajan omaan käsitykseen itsestään. Subjektiivisia kokemuksia arvioitaessa on syytä muistaa, että me ihmiset puolustamme yleensä sellaista, jonka koemme itsellemme tärkeäksi ja hyväksi. Siten herkän voi olla helppoa antaa itselleen korkeita ”herkkypisteitä” ja vähemmän herkän puolestaan korostaa herkkyydelle vieraita ja vastakkaisia puolia itsessään. Kaikkia lopputulokseen vaikuttavia tekijöitä ei voi saada selville, jonka vuoksi ihmisten vertailu ei ole yksiselitteisen luotettavaa. Esimerkiksi mielialan vaihtelut ja kysymysten hetkellisesti herättämät myönteiset tai kielteiset mielikuvat voivat vaikuttaa asiaan. Luotettavuutta voisi lisätä psykologisilla ja fysiologisilla testeillä. Fysioterapian alalla hermostollista herkkyyttä voisi testata esimerkiksi sykevälvaihtelua mittaavalla First Beat -menetelmällä.

Tutkimustietoa erityisherkkyydestä on toistaiseksi saatavilla melko vähän. Minua kiinnostaa asioiden ja ilmiöiden syyt, ja tätä ominaisuutta tarkastellessani olen monesti pohtinut sitä, miksi osa meistä on erityisherkkiä. Lisäksi palasin monesti sen kysymyksen ääreen, että kuinka voimme tietää jonkin ilmiön johtuvan puhtaasti erityisherkkyydestä, tai voiko ilmiöitä edes erotella toisistaan. Erityisherkkyys on psykofyysinen ominaisuus, joka tarkoittaa sitä, että se ilmenee ihmisessä sekä psyykkisellä että fyysisellä tasolla.

Näitä kahta tasoa ei voi erottaa toisistaan, sillä ne ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Tämän vuoksi kiinnostukseni psykofyysistä lähestymistapaa kohtaan syveni entisestään tämän opinnäytetyön tekemisen myötä. Ihmistä tulee tarkastella kokonaisuutena, vaikka jokin asia ilmenisi selkeämmin somaattisella tai psyykkisellä tasolla. Keho ja mieli ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Erityisherkkyyks ilmionä muistuttaa myös siitä, että jokaisen ihmisen yksilöllisyyttä tulee kunnioittaa. Asiakkaan on saatava tilaa tulla kuulluksi ja nähdyksi juuri sellaisena kuin hän on. Ammattilaisen omalla läsnäolokyvyllä ja itsetuntemuksella on asiakkaan kohtaamisessa suuri merkitys.

Tämän opinnäytetyöprosessin aikana pohdin myös erityisherkkyyden ja sairauksien yhteyttä. Hermostollinen herkkyys altistaa ihmisen tavallista nopeammalle ylikuormittumiselle. Jatkuva ylikuormittuminen ja stressitila puolestaan altistavat erilaisten sairauksien puhkeamiselle. Mietin, kuinka paljon hermostollisen herkkyyden tuntemuksesta voisi olla hyötyä terveydenhuollossa sairauksien ennaltaehkäisyyn kannalta. Jos esimerkiksi terveydenhoitajat, sairaanhoitajat, lääkärit ja fysioterapeutit tuntisivat tämän ominaisuuden paremmin, he kykenisivät ottamaan sen paremmin huomioon ihmisiä kohdatessaan. Erityisherkkät tulisivat huomioiduiksi ja oppisivat ymmärtämään paremmin psykofyysisessä olemuksessaan ilmenevää ominaisuutta, joka vaikuttaa heidän elämäänsä hyvin paljon. Osatessaan huomioida tämän elämäntavoissaan, heillä olisi paremmat eväät huolehtia omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan. Tämä saattaisi ennaltaehkäistä herkkien ihmisten ylikuormittumista ja siitä mahdollisesti seuraavia sairastumisia.

Näkemykseni mukaan erityisherkkiä olisi hyvä kuulla myös esimerkiksi ympäristön suunnittelussa ja ergonomiasuunnittelussa. Erityisherkkien havainnot ympäristön ärsykeistä tarjoavat tärkeää tietoa myös vähemmän herkille ihmisille. Pohdin, kuinka se vaikuttaisi meidän kaikkien viihtyvyyteen, hyvinvointiin ja jaksamiseen, jos tutustuisimme herkkyyteen itsessämme ja toisissamme? Kuinka voisimme kehittyä terveydenhuollon ammattilaisina herkempiä ihmisiä tai itsessämme ilmenevää herkkyyttä kuuntelemalla? Erityisherkkyyks on parhaimmillaan osalla ihmisistä ilmenevä voimavara, joka tarjoaa tärkeää ja syvällistä informaatiota ihmiselle itselleen ja myös hänen ympäristölleen ja muille ihmisille.

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi erityisherkkyyden, sillä se kiinnosti minua ja huomasin, että siitä ei ole tehty aikaisemmin opinnäytetöitä fysioterapian alalla. Aiheeseen tutustuessani huomasin, että siitä olisi hyvä jakaa tietoa terveysalan ammattilaisille. Tämä

tutkimusmatka on tarjonnut minulle paljon tietoa hermostollisesta herkkydestä, autonomisen hermoston toiminnasta ja sen tasapainottamisesta sekä ihmisen käyttäytymispsykologiasta. Lisäksi olen saanut käydä mielenkiintoisia keskusteluja ihmisten kanssa ja ymmärrykseni ihmisen psykofyysistä olemusta kohtaan on syventynyt.

Opinnäytetyön tarkoitus oli koota yhteen paras saatavilla oleva tieto erityisherkkyydestä monipuolisesti erilaisia lähteitä käyttäen. Tavoitteena oli lisätä ymmärrystä erityisherkkyyden ja erityisherjän asiakkaan kohtaamisesta terveydenhuollossa ja erityisesti fysioterapian alalla. Opinnäytetyön tarkoitus toteutui, mutta kerättyä tietoa olisi voitu tuoda vielä näkyvämmiin esille esimerkiksi lehtiartikkelin muodossa.

Jatkotutkimusaiheeksi ehdotan hermostollisen herkkyuden ilmenemisen havainnoimista sykevälivaihtelun perusteella Firstbeat -mittausta hyödyntämällä. Mittarin avulla on mahdollista seurata autonomisen hermoston reaktioita. Olisi mielenkiintoista havainnoida, miten erityisherjän ja vähemmän herkän ihmisen hermostot reagoivat erilaisiin ärsykkeisiin.

## Lähdeluettelo

Acevedo, Bianca – Aron, Elaine – Aron, Arthur – Sangster, Matthew-Donald – Collins, Nancy – Brown, Lucy 2014. The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4, 580–594. Luettavissa osoitteessa <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25161824>>. Luettu 8.3.2017.

Aron, Arthur – Ketay, Sarah – Hedden, Trey – Aron, Elaine – Hazel Rose, Markus – Gabrieli, John 2010. Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6, 38-47. Luettavissa osoitteessa <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20388694>>. Luettu 8.3.2017.

Aron, Elaine 2006. The clinical implications of Jung's concept of sensitiveness, *Journal of Jungian Theory and Practice*, 8, 11-43. Luettavissa osoitteessa <<http://citeserx.ist.psu.edu/viewdoc/summary?doi=10.1.1.490.9371>>. Luettu 8.3.2017.

Aron, Elaine – Aron, Arthur - Jagiellowicz, Jadzia 2012. Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 262-282. Luettavissa osoitteessa <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22291044>>. Luettu 10.10.2016.

Aron, Elaine 2013. *Erytyisherkkä ihminen*. Linteri, Sini (suom.). 10. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aron, Elaine 2014. *Erytyisherkkä ihminen ja parisuhde*. Tiainen, Kirsimarja (suom.). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aron, Elaine 2015. *Erytyisherkkä lapsi*. Tiainen, Kirsimarja (suom.). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Chen, Chunhui – Chen, Chuansheng – Moyzis, Robert – Stern, Hal – He, Qinghua – Li, He – Li, Jin – Zhu, Bi – Dong, Qi 2011. Contributions of dopamine-related genes and environmental factors to highly sensitive personality: a multi-step neuronal system-level

approach. Xiaoxi Zhuang, University of Chicago, United States of America. Luettavissa osoitteessa <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21765900>>. Luettu 16.3.2017.

Heiskanen, Heli 2016. Herkkyyden voima. Opas omannäköiseen elämään. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Herrala, Helinä - Kahrola, Tytti - Sandström, Marita 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Härkönen, Ulla – Muhonen, Minna – Matinheikki-Kokko, Kaija – Sipari, Salla 2016. Psykofyysinen fysioterapia kuntoutusmuotona – kuntoutuksen vaikutukset ja hyödyt asiakas- ja ammattilaiskokemusten sekä kirjallisuuskatsauksen valossa. Kelan tutkimus. Helsinki: 2016.

Jagiellowicz, Jadzia – Xu, Xiaomeng – Aron, Arthur – Aron, Elaine – Cao, Guikang – Feng, Tingyong – Weng, Xuchu 2011. The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 6, 38-47. Luettavissa osoitteessa <<http://scan.oxfordjournals.org/content/early/2010/03/04/scan.nsq001.short>>. Luettu 27.7.2016.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Kojonen-Kyllönen Tiina 2012. Kokemuksia ja havaintoja herkkyydestä. Pro Gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Luettavissa osoitteessa <<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/34048>>. Luettu 15.3.2017.

Kämäräinen, Kauko 2015. Herkkyyksiä ja väristyksiä. Tampere: Kustannus Kääntöpuoli.

Leikola, Anssi – Mäkelä, Jukka – Punkanen, Marko 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Luettavissa osoitteessa <<http://www.duodecimlehti.fi/duo12910>>. Luettu 27.4.2017.



Manninen, Sylvi-Sanni 2014. Outolintu, erilainen: tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa. 2. painos. Vantaa: Hansaprint.

Mattila, Juhani 2014. Herkkyys ja sosiaaliset pelot. Helsinki: Juhani Mattila ja Kirjapaja.

Roxendal, Gertrud 1987. Ett helhetsperspektiv - sjukgymnastik inför framtiden. Stockholm: Studentlitteratur.

Satakunnan ammattikorkeakoulu 2014. Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden: tarkistuslista avuksesi. Luettavissa osoitteessa: <<https://www.theseus.fi/handle/10024/81761>>. Luettu 24.8.2016.

Satri, Janna 2014. Sisäinen Lepatus - herkän ihmisen tietokirja. Helsinki: Basam Books Oy.

Satri, Janna 2015. Herkkyys ja kiusaaminen. Helsinki: Basam Books Oy.

Sensitive – The Untold Story. 2015. Käsikirjoittaja Elaine N. Aron. Ohjaaja Will Harper. Tuottaja Diana Sinelnikova Harper. Tuotantomaa: USA. Kesto 63min.

Siira, Juha – Palomäki, Karita 2016. Kehon viisaat viestit. Vapaaksi kivusta, stressistä ja kuormittavista tunteista. Helsinki: Kirjapaja.

Sundberg, Nina – Putkisaari, Hilka – Salmela, Jari 2015. Kehoni on pesäni. Matka kehotietoisuuteen – Psykofyysinen lähestymistapa ohjaustyössä. 2. painos. Folger Art AS.

## Haastattelukysymykset

### 1) fysioterapeutille

#### Psykofyysinen fysioterapia

- Mitä psykofyysinen fysioterapia tarkoittaa?
- Kuka hyötyy psykofyysisestä fysioterapiasta ja kenelle siitä voi olla apua?
- Minkälaisia menetelmiä sinä käytät psykofyysisessä fysioterapiassa?
- Miten psykofyysiseen fysioterapiaan pääsee?

#### Erityisherkkyyden käsitteenä

- Kuinka käsite *erityisherkkä* on tullut sinulle tutuksi?
- Millä tavalla olet saanut / hankkinut tietoa erityisherkkyydestä?

#### Erityisherkkä asiakas fysioterapeutin vastaanotolla

- Oletko kohdannut työssäsi erityisherkkiä asiakkaita?
- Millä tavalla erityisherkkyyden on ilmennyt asiakkaissasi?
- Minkälaista suhtautumista olet itsessäsi huomannut erityisherkkyyttä kohtaan?

#### Erityisherkkyyden ja fysioterapia

- Minkälaisin keinoin fysioterapiassa voisi rauhoittaa ja tasapainottaa voimakkaasti reagoivaa hermostoa ja siitä seuraavaa kuormittumista? Psykofyysiset menetelmät?
- Kokemuksellisesti ylivilpitys on sisäistä tärinää sekä mielen ja kehon jännittyneisyyttä. Tällainen tila saattaa olla seurausta siitä, kun erityisherkkä kohtaa liikaa aisti-kuormitusta. Miten sinä fysioterapeutina auttaisit tällaista ylivilpityksessä olevaa ihmistä?

#### Erityisherkkyyden huomioiminen terapiatyössä

- Kun ihminen on ylivilpitynyt, kuunteleminen tai viestiminen ei suju normaalisti. Millä tavoin huomioit tämän omassa ohjaustyyliissäsi?
- Erityisherkkä ihminen saattaa alisuoriutua tehtävistä ollessaan tarkkailun alaisena. Miten otat tämän huomioon ohjatessasi asiakasta?
- Erityisherkkällä on useimmiten tavallista matalampi kipukynnys. Kuinka huomioit tämän koskettamisessa?
- Valot, värit, tuoksut, äänimaisemat ja tunnelmat vaikuttavat voimakkaasti erityisherkkiin, ja niillä kaikilla voi myös olla hoitavia ja tasapainottavia vaikutuksia. Miten huomioit nämä asiat terapiatilassa ja -tilanteessa?
- Minkälaista apua erityisherkkä henkilö voi saada (psykofyysisestä) fysioterapiasta hermoston rauhoittamisen lisäksi? Kehotietoisuuden lisääminen... Kehon traumaista vapautuminen?

#### Erityisherkkä ihmisen itsehoito

- Minkälaisilla itsehoitokeinoilla erityisherkkä ihminen voi
  - rauhoittaa hermostoaan?
  - ylläpitää sopivaa vireystilaa?

## Haastattelukysymykset

### 2) kokemusasiantuntijalle

#### Erityisherkkyyden käsitteenä

- Kuinka olet löytänyt käsitteen *erityisherkkä*?
- Selvittäisitkö lyhyesti, mitä eroa on käsitteillä *aistiyliherkkyys* ja *erityisherkkyys*?
- Miten kuvailisit erityisherkkyyteen liittyvää ylivirittyneisyyttä? Entä alivireyttä?
- Miten koet erityisherkkyyden tunnettavuuden muuttuneen Suomessa viime vuosina?

#### Kokemuksia erityisherkkyydestä

- Milloin olet itse huomannut olevasi erityisherkkä?
- Millä tavalla erityisherkkyys ilmenee sinussa (keho, mieli, vuorovaikutus ja sosiaalinen elämä)?
- Millä tavoin erityisherkkyys vaikuttaa toimintakykyysi? Mikä on haastavinta, entä antoisinta?
- Minkälaiset liikkumistottumukset sinulla on ja minkälainen liikkuminen sopii sinulle parhaiten?
- Millä tavalla ravitsemus ja ruokailutottumukset vaikuttavat erityisherkkyyteen oman kokemuksesi mukaan? Mitkä ruoka-aineet saattavat lisätä ylivirittyneisyyttä, mitkä puolestaan tasapainottavat?
- Minkälaista suhtautumista olet kohdannut muilta ihmisiltä erityisherkkyyttäsi kohtaan?

#### Terveydenhuoltoala

- Minkälaista suhtautumista olet kokenut saaneesi erityisherkkyyttäsi kohtaan terveydenhuoltoalan ammattilaisilta (esim. hoitajilta, lääkäreiltä, fysioterapeuteilta)? Koetko, että ammattilaisilla on ollut riittävästi tietoa erityisherkkyydestä? Miten se on näkynyt?
- Onko erityisherkkyytesi osattu ottaa huomioon terveydenhuoltopalveluissa? Miten / miten ei?
- Minkälaista erityisherkkyyden huomiointia toivoisit saavasi terveydenhuollon palveluilta?
- Miten erityisherkkyyden voisi huomioida esim. kosketukseen, äänenkäyttöön, hoitomenetelmien valintaan, ohjaustyyliin ja ympäristöön (esim. värit, valaistus, taustäänät) liittyen?

#### Keholliset menetelmät ja fysioterapia

- Minkälaisista kehollisista menetelmistä koet saaneesi apua hermoston ylivirittyneisyyteen?
- Onko sinulla kokemusta fysioterapiasta? Jos on, koetko, että olet saanut siitä apua hermostollisen virittyneisyyden tai muiden erityisherkkyyteen liittyvien oireiden tasapainottamiseksi? Millä tavalla?
- Tulevana fysioterapeuttina minua kiinnostaa kuulla lisää erityisherkkyyteen liittyvästä kipuherkkyydestä. Miten se ilmenee omassa kehossasi?
- Fysioterapiassa saatetaan käyttää hoitomenetelminä esimerkiksi lämpö- ja kylmähoitoa sekä sähköhoitoa. Mistä fysioterapeutti voi tietää, mikä menetelmä soveltuu erityisherkkälle ja mikä ei?

#### Loppukysymykset

- Minkälaisia terveisiä haluaisit lähettää tulevaisuuden terveydenhuoltoalan ammattilaisille erityisherkkän ihmisen näkövinkkelistä? Mitä toivot ammattilaisten ymmärtävän tästä ominaisuudesta?
- Onko vielä jotakin, mitä haluat sanoa aiheesta?

## Elaine Aronin kehittämä itsearviointitesti

Testi sisältää 23 kysymystä. Vastaa jokaiseen kysymykseen tuntemustesi mukaan. Vastaa kyllä, jos väittämä pitää omalta osaltasi edes jokseenkin paikkaansa. Vastaa ei, jos väittämä ei pidä juurikaan tai lainkaan paikkaansa. Valitse se vaihtoehto kumpi tuntuu sinusta enemmän oikealta.

1. Tunnen olevani tietoinen ympäristön vivahteista.
2. Muiden ihmisten mieliala vaikuttaa minuun.
3. Minulla on taipumusta olla kipuherkkä.
4. Tunnen kiireisen päivän aikana tarvetta vetäytyä vuoteeseen tai pimennettyyn huoneeseen tai paikkaan, jossa saan olla yksin ja joka lieventää ärsykeitä.
5. Olen erityisen herkkä kofeiinin vaikutuksille.
6. Asiat, kuten kirkkaat valot, voimakkaat hajut, karheat kankaat tai lähellä kuuluvat sireenit tuntuvat minusta helposti ylivoimaisilta.
7. Minulla on rikas ja monitahoinen sisäinen elämä.
8. Kovat äänet tuntuvat minusta tukalilta.
9. Musiikki tai muut taiteet koskettavat minua syvästi.
10. Olen tunnollinen.
11. Säikähdän helposti.
12. Hermostun, kun joudun tekemään paljon vähässä ajassa.
13. Kun ihmisillä on epämukavaa fyysisessä ympäristössä, tiedän yleensä, miten siitä voisi tehdä mukavamman (kuten valaistusta tai istuimia muuttamalla).
14. Minua ärsyttää, kun ihmiset yrittävät saada minua tekemään useita asioita yhtä aikaa.
15. Yritän kovasti välttää virheitä ja asioiden unohtamista.
16. Välttelen väkivaltaisia elokuvia ja tv-ohjelmia.
17. Tunnen oloni epämiellyttävän kiihtyneeksi, kun ympärilläni tapahtuu paljon.
18. Kova nälkä aiheuttaa minussa vahvan reaktion ja häiritsee keskittymistäni tai mielialaani.
19. Elämänmuutokset järkyttävät minua.
20. Huomaan hienovaraiset ja vaikeasti havaittavat tuoksut, maut, äänet ja taideteokset ja nautin niistä.
21. Pidän tärkeänä järjestää elämäni niin, että vältän järkyttäviä tai ylivoimaisia tilanteita.
22. Kun minun pitää kilpailla tai kun minua tarkkaillaan tehtävän suorittamisen aikana, muutun niin hermostuneeksi tai epävarmaksi, että suoriudun selvästi tavanomaista huonommin.
23. Lapsena vanhempani tai opettajani tuntuivat pitävän minua herkkänä tai ujona.

Jos vastasit ”kyllä” kahteentoista tai useampaan kysymykseen, olet luultavasti erityisherkkä. (Aron 2015: 30–31.)