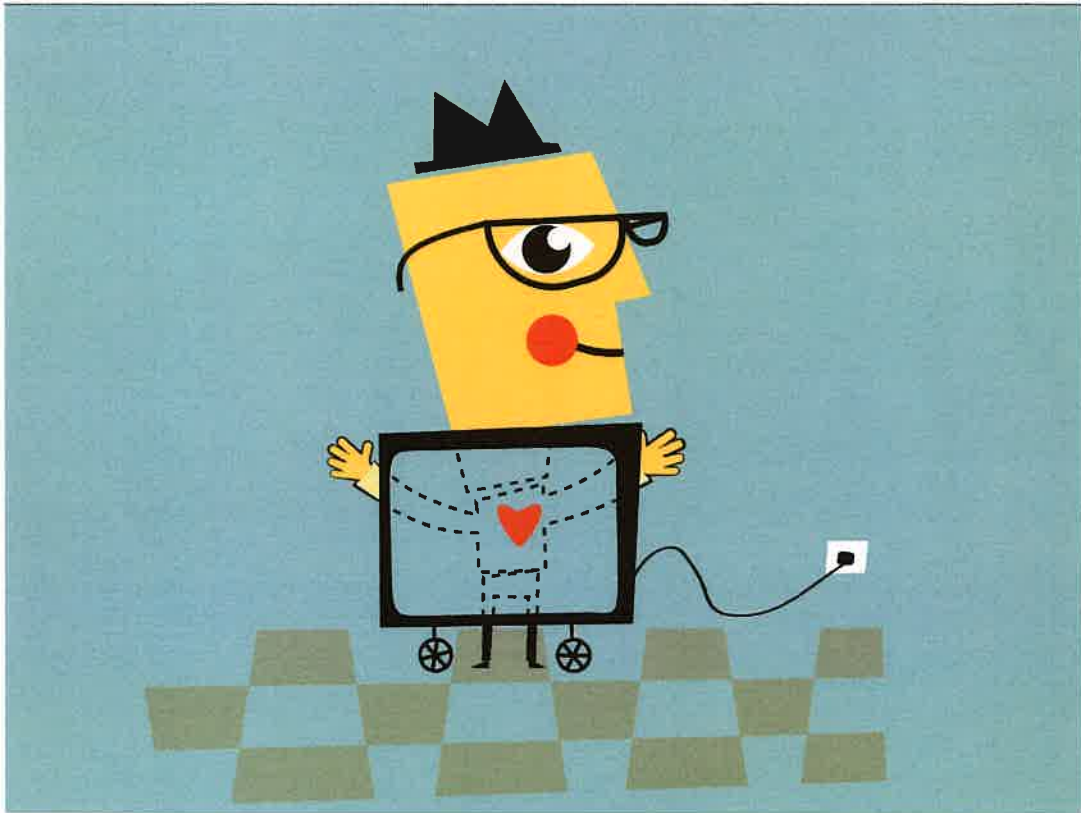




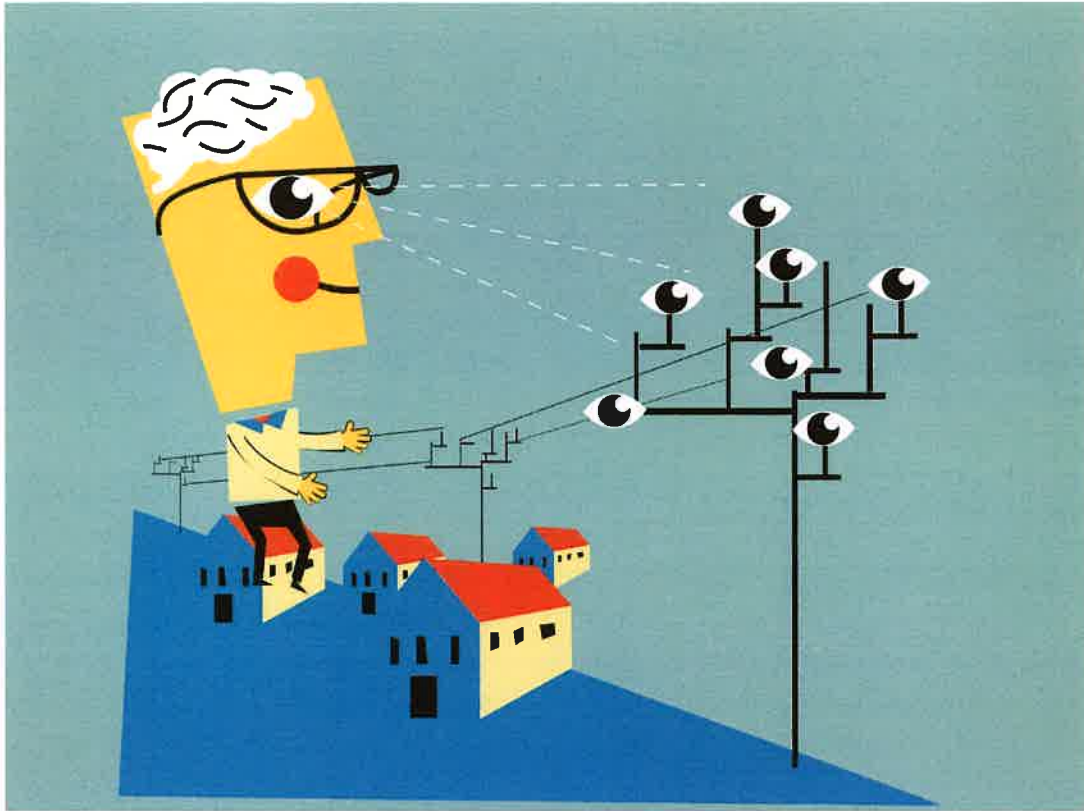
ERITYISHERKÄN HERMOSTO KÄY KIERROKSILLA

Ärsyttävätkö pienimmätkin äänet? Vievätkö väkivaltaelokuvat yöunesi tai saavatko uutiskuvat sodan uhreista ja eläinräkkäyksestä näkemään painajaisia? Jos vastasit kysymyksiin myöntävästi, saatat olla erityisherkkä.

Erityisherkkyys on hermoston synnynnäinen ominaisuus. Se ilmenee usein autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston voimakkaana reaktiona tilanteissa, joita useimmat muut eivät edes huomaa. Myös keskushermostoa aktivoivat aineet, kuten kofeiini, voivat aiheuttaa reaktioita. Erityisherkkyyteen kuuluvat reaktiot ovat usein varsin näkymättömiä, sillä esimerkiksi sydämen sykkeen kiihtymistä eivät ulkopuoliset monesti huomaa. Herkkyys näkyy hyvin eri tavoin ja se voi olla psyykkistä, fyysistä tai sosiaalista.

Yhdysvaltalainen psykologian tohtori **Elaine Aron** on tutkinut erityisherkkyyttä yli 20 vuotta ja kirjoittanut alan perusteoksen Erityisherkkä ihminen. Hänen mukaansa 15–20 prosenttia kaikista ihmisistä on erityisherkkiä.

Tietokirjailija **Janna Satrin** mukaan erityisherkkä ihminen on erityisen herkkä ympäristölleen ja sen ärsykeille, mutta myös sisäisille vaikutteille. Hän havainnoi ympäristöään ja käsittelee havaintojaan normaalia syvällisemmin – joko täysin tiedostamattaan tai puolittietoisesti.



Suomessa erityisherkkyyys on noussut yleiseen tietoisuuteen vasta viime vuosina. Erityishervät perustivat oman yhdistyksen puolitoista vuotta sitten ja sen jäsenmäärä kasvaa kohisten.

Omat rajat tarpeen

HSP (Highly Sensitive Person) – Suomen erityishervät -yhdistyksen puheenjohtaja **Petri Konttinen** havaitsi herkkyytensä jo lapsena. Yhdessä kaksossiskonsa kanssa hän kuitenkin piti ominaisuuden syynä syntymistä keskosena.

Lapsena Konttinen inhosi karheita vaatteita, saumoja ja niskaan sattuvia tuoteselostelappuja, ja omiin oloihinsa vetäytyvää poikaa kiusattiin koulussa. Hänen piti kuitenkin vain sopeutua omituisuuksiinsa ja kasvaa aikuiseksi omia reaktioitaan ihmetellen.

Viitisen vuotta sitten Konttinen luki Aronin kirjoja ja kiinnostui aiheesta. Kuitenkin vasta keskustelu toisen erityisherkan, lääkäri Markus Sundblomin kanssa avasi silmät.

"Tajusin välittömästi, mistä on kyse. Tarvitsin itseni ymmärtämiseksi kohtaamisen toisen samankaltaisen kanssa."

Konttinen kuvaa oman elimistönsä reagointia niin nopeaksi, ettei hän itse ehdi edes sanoittaa sitä.

"Autonominen hermostoni reagoi silmänräpäystäkin nopeammin, oli sitten kyse aistiärsykkeestä tai toisen ihmisen hienovaraisten ilmeiden tai äänen tulkinnasta."

Erityisherkkien yhdistyksen varapuheenjohtaja **Nina Stark** kertoo puolestaan aistivansa helposti erilaisia tunnelmia kohdatessaan uusia tilanteita ja ihmisiä.

"Minun on helppo tulkita ihmisiä ilman sanoja. Aikaisemmin en ottanut viestejä tosissani, mutta nyt olen oppinut kuuntelemaan niitä. Useimmiten ne osuvat nappiin."

Starkin mukaan hänelle itselleen on ollut tärkeää tunnistaa oman erityisherkkyytensä laji.

"Otan ominaisuuteni paljon paremmin huomioon ja laitan itselleni rajoja, kun tarvitsen palautumisaikaa. Vältän väkivaltaelokuvia, ja koska olen herkkä kofeiinille, juon kahvia vain aamulla. Kirkas valo ja pienikin melu häiritsevät untani."



Starkin mukaan erityisherkillä on usein myös kyky eläytyä toisten ihmisten asemaan, mikä tekee heistä empaattisia auttajia ja syvällisiä keskustelijoita. Kasvattajana erityisherkkä aistii herkästi lapsen tarpeet ja tunteet.

Miten kohdella erityisherkkää lasta?

Sekä Konttinen että hänen kaksossisarensa ovat erityisherkkiä, mutta eri tavoilla. Konttinen arvioikin ominaisuuden periytyneen, sillä sisarusten äiti oli erityisherkkä samoin kuin tämän isä. Myös isän suvussa monilla on erityisherkan piirteitä.

Aronin mukaan ihminen yleensä joko on tai ei ole erityisherkkä. Kyse ei ole lääketieteellisestä diagnoosista vaan ihmisen ominaisuudesta

Erityisherkkä lapsi ei usein kykene ymmärtämään, miksi jokin asia häiritsee. Toiset lapset taas voivat olla hyvinkin tietoisia tilastaan, mutta aikuiset eivät kuuntele lasta tai ole tietoisia tämän tuntemuksistaan. Päiväkotien isoissa ryhmissä erityisherkkät lapset saattavat väsyä helposti, olla ylivireitä tai vetäytyä ryhmästä. Tämä vaatii aikuisilta kykyä nähdä tilanne oikein.

"On erittäin tärkeää, että aikuiset ymmärtävät, mistä on kyse. Erityisherkkyyttä ei voi pakkoreipastaa pois. Herkkyyden tukahduttamisen sijaan tulee opettaa lempeää tunteiden säätelyä ja rajojen asettamista. Kun lapsen tilanne ymmärretään alusta alkaen, hänellä on mitä parhaimmat edellytykset kasvaa tasapainoiseksi aikuiseksi", Nina Stark korostaa.

Moni herkkä ihminen on myös taiteellisesti, tieteellisesti tai henkisesti lahjakas yksilö.

"Meillä erityisherkillä on voimakas oikeudenmukaisuuden taju, ja koemme pienimmätkin vääryydet todella voimakkaasti", Petri Konttinen kertoo.

Nahan kovettaminen ei auta

Nahan kovettaminen ja sisimmän piilottelu ei tee aikuisellekaan hyvää.

"Nyky-yhteiskuntaan pitäisi tuoda paljon enemmän pehmeyttä. Tehokkuutta ei tuo ainoastaan robottimaisen kylmä toiminta", pohtii Konttinen, joka on koulutukseltaan tekniikan tohtori ja aurinkoenergian asiantuntija.

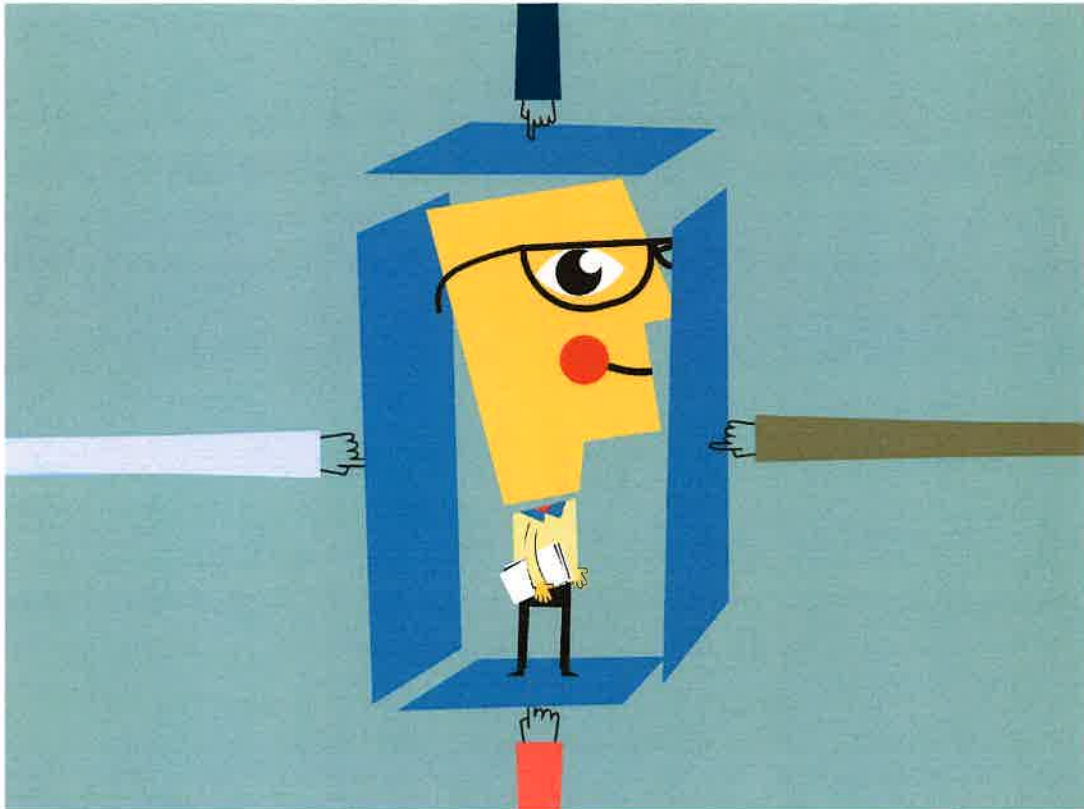
Konttisen mukaan tärkeintä on, että ihmisten annetaan olla sellaisia kuin ovat, ja heidän tapansa palautua hyväksytään.

"Olennaista on oppia elämään herkkyyden kanssa. Voin elää sekä sosiaalisesti rikasta elämää että nauttia hiljaisuudesta. Annan itselleni luvan omaan aikaan ja rauhaan", Stark puolestaan kuvaa.

Konttinen kertoo alitajuisesta taipumuksestaan sovittaa puhe- ja käyttäytymistyyliinsä toisten tyyliin. Vielä 5-7 ihmisen ryhmässä tämä toimii.

"Kun joukko on tätä suurempi, signaaleja alkaa kertyä liikaa. Kuormitun, kun

tulkitsen sanomisia, ilmeitä, eleitä, äänenpainoja ja kehonkieltä."



Suuret juhlat Konttinen jättääkin mielellään väliin, mutta tekosyitä kotiin jäämiselle hän ei enää yritä keksiä.

Kerro itsestäsi työyhteisölle

Koska erityisherkkyyys ei välttämättä näy arjessa, erityisherkan ihmisen on hyvä kertoa työyhteisölleen, millaiset asiat sopivat ja millaiset kuormittavat. Esimerkiksi avokonttori saattaa olla erityisherkälle äärettömän kuormittava ympäristö.

Erityisherkät toivovat ympäristöltään suvaitsevaa ja avointa asennetta, ei erityiskohtelua.

"Meidän erityisherkkien huonoa käytöstä ei tarvitse sietää sen enempää kuin muidenkaan, mutta suotuisat olosuhteet voivat edistää oloamme. Erityisherkälle aistimukset ovat totta, eikä hän voi niitä muuttaa", Konttinen perustelee.

Erityisherkkien yhdistys on saanut perustamisensa jälkeen valtavasti yhteydenottoja. Neuvoja pyytävät sekä pienten lasten vanhemmat että ikäihmiset. Moni ikäihminen on kiittänyt yhdistystä erityisherkkyyteen liittyvästä tiedosta: "Ololleni on vihdoin löytynyt nimi."

Yhdistys haluaa lisätä erityisherkkyyden ymmärrystä Suomessa. Yhdistystä pyöritetään täysin vapaaehtoisuudella.

Mitä erityisherkkyyys on?

Psykologi Elaine Aron luokittelee teoksessaan erityisherkkyyden piirteet neljään pääryhmään. Luokittelun muistamista helpottaa alkukirjaimista muodostuva lyhenne EVÄS.

- E = Emotionaalinen reaktiokyky. E kuvastaa myös empatiaa.

Erityisherkan ihmisen tunteet ja tuntemukset voivat olla voimakkaita. Hänellä on kyky liikuttua, vaikuttua ja asettua toisen asemaan helposti.

- V = Vivahteiden vaistoaminen.

Erityisherkan ihmisen aistihavainnot ovat hienovaraisia. Hän tarkkailee sekä ympäristöään että sisäisiä kokemuksiaan, ja tekee niistä tarkkoja havaintoja. Herkan aistit eivät kuitenkaan ole paremmat kuin muilla, sillä kyse on hermoston reagoinnista ärsykkeisiin äärimmäisen herkästi.

- Ä = Ärsykkeiden liiallisuus

Erityisherkkä ihminen stressaantuu liiallisesta aistimus- tai tietomäärästä. Monipuolinen, intensiivinen tai pitkäkestoinen tapahtuma voi viedä voimat, jotka palautuvat lepäämällä, rajaamalla aistimuksia tai poistumalla tilanteesta.

- S = Syvälinen käsittely

Erityisherkkä ihminen käsittelee havaintoja ja tietoa syvällisesti. Hän miettii eri vaihtoehtoja, vertaa tietoa aiempaan tietoon tai kokemuksiin ja yhdistää ulkoiset ja sisäiset havainnot kokonaisuudeksi.

Lisätietoja: [Suomen erityisherkkät ry](#)

TEKSTI: MARITA KOKKO

KUVITUS: THINKSTOCK