

# ÄR DU HÖGKÄNSLIG?

## Ett självtest

**T**a ställning till varje påstående utifrån hur du känner. Svara ”sant” om det är åtminstone medelmåttigt sant för dig. Svara ”falskt” om det sällan eller aldrig är sant för dig.

Jag lägger märke till subtila detaljer i min omgivning. S F

Andra människors sinnesstämningar påverkar mig. S F

Jag är mycket känslig för smärta. S F

Jag behöver dra mig tillbaka under hektiska dagar, till sängen eller in i ett mörkt rum eller till någon plats där jag kan få vara för mig själv, utan stimulans. S F

Jag är särskilt känslig för effekterna av koffein. S F

Jag blir lätt överväldigad av sådant som skarpt ljus, starka lukter, textilier som kliar och sticks, eller sirener på nära håll. S F

Jag har ett rikt och komplext inre liv. S F

Jag blir besvärad av oljud. S F

Jag blir djupt berörd av konst eller musik. S F

DEN HÖGKÄNSLIGA MÄNNISKAN

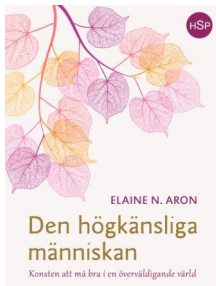
Jag är samvetsgrann.	S	F
Jag hoppar lätt till av oväntade ljud eller annat jag inte är beredd på.	S	F
Jag blir nervös när jag ska göra många saker på kort tid.	S	F
När människor inte trivs i sin fysiska miljö brukar jag veta vad som behöver göras för att de ska få det mer bekvämt (som att ändra på belysningen eller föreslå en annan sittplats).	S	F
Jag blir irriterad när man försöker få mig att göra alltför många saker på en gång.	S	F
Jag anstränger mig mycket för att inte göra fel eller glömma saker.	S	F
Jag försöker undvika våldsamma filmer och teveprogram.	S	F
Jag blir lätt överstimulerad när det är mycket som händer runt omkring mig.	S	F
Att vara mycket hungrig skapar en stark reaktion inom mig och stör min koncentration och sinnesstämning.	S	F
Jag blir omskakad av förändringar i mitt liv.	S	F
Jag lägger märke till och uppskattar finstämda och utsökta dofter, smaker, ljud och konstverk.	S	F
Att ordna mitt liv så att jag undviker upprörande eller överväldigande situationer har hög prioritet i mitt liv.	S	F

När jag måste konkurrera eller bli observerad medan jag utför en uppgift blir jag så nervös eller skakig att det går mycket sämre än vad det annars skulle ha gjort. S F

När jag var barn uppfattade mina föräldrar eller lärare mig som känslig eller blyg. S F

## Hur du beräknar dina poäng

Om du har svarat ”sant” på tolv eller fler av påståendena är du antagligen högkänslig. Men inget psykologiskt test är så fullständigt att du bör basera ditt liv på det. Om bara en eller två av frågorna är sanna för dig men i väldigt hög grad kan du kanske också kalla dig högkänslig.



Om du känner igen dig själv när du läser den grundliga beskrivningen av en högkänslig person i *Den högkänsliga människan*, kapitel 1 kan du betrakta dig själv som en av dem. Resten av boken kommer att hjälpa dig att förstå dig själv bättre och lära dig hur du kan navigera i en värld som många gånger kan kännas överväldigande.

Självtestet är hämtat ur boken *Den högkänsliga människan* © 1996, 1998, 2013 Elaine N. Aron. Svensk utgivare © 2013, 2017 Egia förlag. Får ej kopieras eller publiceras utan tillstånd från utgivaren.