

SUNDHED

AF METTE DEGN LARSEN
FYSIO- OG KROPSTERAPEUT,
INDEHAVER AF DJURS FYSIOTERAPI
I KOLIND



Særlig sensitiv...?!

PSYKOLOGI. Uden en grad af sensitivitet kunne vi slet ikke fungere, hverken hver for sig eller sammen.

AF METTE DEGN LARSEN
Fysio- og kropsterapeut, Psykoterapeut IGP, Djurs Fysioterapi

KLUMME: Alle mennesker har en grad af sensitivitet i sig.

Ellers kunne vi slet ikke fungere, hverken hver for sig eller sammen. Vi er nødt til at være sensitive for at kunne leve sammen, kommunikere,

udvikle samfundet mv. Sensitivitet er måden, vi oplever og bearbejder indtryk på, og vi er alle sensitive - blot i højere eller mindre grad.

Den amerikanske psykolog Elaine Aron er ophavskvinde til begrebet særlig sensitiv, og hun anslår at 15-20 pct. af alle mennesker har høj sensitivitet/er særlig sensitive. Ligeledes mener hun, at ca. en femtedel af alle mennesker er særlig lidt sensitive - og resten - det store flertal, har en middel grad af sensitivitet.

Ikke en diagnose

At være særlig sensitiv er ikke en diagnose, der skal behandles eller helbredes. At være særlig sensitiv defineres af Elaine Aron (og andre) som at have et nervesystem der bearbejder alle informationer dybere, tager informationer dybere ind og bearbejder og lagrer informationerne i meget højere grad end et ikke særlig sensitivt nervesystem.

Ulla Hinge Thomsen, forfatter til bogen »Særlig sensitiv - en guide til det gode liv«, beskriver særlig sensitive, »som evigt arbejdende processorer, hvilket stiller store krav til

nedkølingssystemet, hvis ikke vore indre computer skal blive varm og brænde helt sammen«.

Oplevelser kan være:

Hun inddeler sensitiviteten i at være fysisk sensitiv, social eller personlig sensitiv. Som fysisk sensitiv kan du måske opleve at du:

- hader tøj der kradses, er for stor eller for småt, hvilket betyder at du ikke kan have det på, eller må have det af.
- har det umådeligt svært med rod, snavs, grimme møbler, skæve billeder... Men elsker orden, smukt indrettede rum, pæne billeder, nyvaskede gulve osv.

- er super sukkerfølsom. Får du ikke mad, når du er sulten (eller helst lidt før), bliver du svimmel og pirrelig og/eller får du for meget sukker, bliver du opkørt og overgear.

- føler dine sanser er skærpet i forhold til andres. Du opfanger dufte, lyde og syn, som andre ikke kan.

- har en lav smertetærskel - måske ikke kun overfor dig selv, men kan også mærke andres smerte næsten fysisk.

Som social sensitiv handler det typisk om at du:

- er meget empatisk og kan i den grad leve dig ind i hvordan andre mennesker føler, oplever og tænker.

- kan fornemme en stemning i et rum, selvom der ikke bliver sagt noget. Er der optræk til



Med mere viden kan det måske være nemmere at forstå de udfordringer et særlig sensitivt barn kan have en almindelig skoledag. Pressebillede

konflikt opfanger du det.

- har en udpræget retfærdighedssans. Sladder og mobning påvirker dig dybt.

- har det svært med konkurrencer, lege og spil hvor det handler om at vinde. Dels fordi du ikke bryder dig om at tabe, men heller ikke kan lide når andre gør det.

Og er du følelsesmæssigt/personligt sensitiv, vil du sikkert opleve, at du:

- er i stand til at knytte dig dybt. Du glædes over dine forhold og sørger voldsomt, når de går i stykker. Du elsker dit kæledyr næsten lige så højt som et menneske.

- har en formidabel intuition. Ved ofte hvad andre mennesker vil sige, førend det er sagt.

- ofte overvældet af dine egne følelser - og der er sandsynligvis meget gråd, men også meget grin i dit liv.

- har svært ved at tåle historier om død og ulykke. Du føler med ofrene, og føler næsten du er ofrene.

- ikke slipper dine følelser så nemt. En lille konflikt, en enkelt kritisk bemærkning, en

pinlig ting ... bliver ved med at nage længe efter...

At forstå udfordringen

Med ovenstående viden kan det måske være nemmere at forstå de udfordringer et særlig sensitivt barn kan have en almindelig skoledag. Måske har det regnet, og sidemandens tøj lugter fugtigt, håret er vådt, stolen føles hård, resterne af madpakken kan vise sig stadig smages, den ene sok er skredet ned i støvlen osv. Alle informationerne tager noget af barnets opmærksomhed, og dermed øges risikoen for »nedsmeltning« betydeligt. Nedsmeltningen kan vise sig som frustration og konflikt eller hvor barnet trækker sig væk. Ligeledes kan arbejdspladsen med det åbne kontormiljø være en belastning for den særlig sensitive medarbejder, idet vedkommende konstant vil være udsat for at have andre mennesker tæt på sig (høre dem, se dem, lugte dem, fornemme dem osv), og kan ikke skærme sig mod bevidst eller ubevidst at forholde sig til dem.

GRATIS RETSHJÆLP
på vores kontorer
i Ebeltoft og Grenaa
**HVER TIRSDAG
KL. 16.00-17.00**
Ingen tidsbestilling!

ZACHER ADVOKATER
Storegade 9 · 8500 Grenaa · Tlf. 86 32 12 77
Jernbanegade 22A, 1. tv. · 8400 Ebeltoft · Tlf. 86 34 38 22

PAPIRULDDK
EFFEKTIV ISOLERING

Spar på varmen - isolér med Papiruld

Kontakt din lokale energivejleder

Vi er klar til at beregne din varmebesparelse og rådgive om energibesparelser.

GRATIS og uforpligtende tilbud

- Efterisolering af loft, gulv og hulmur
- Stor besparelse på varmeregningen
- Høj isoleringsevne
- Ingen kuldebroer
- Fugttransporterende
- Høj brandmodstand
- Miljørigtigt
- CO₂-besparende

Bestil et GRATIS isoleringstjek nu!

Thermofoto tilbydes

Djursland Isolering Aps
Energievejledere Tlf.: 40 15 50 88 · djurs-iso@stofanet.dk
www.djurs-iso.dk

M-R SKOVTEKNIK Aps
www.mrskovteknik.dk

Salg af stoker- og afdækningsflis

Vi er også interesseret, i at købe træ til flisproduktion, da vi er leverandør til flere fjernvarmeværker.

Henvendelse til
Torben Rasmussen, tlf. 40 31 72 25

Posten
Djursland

DjurslandsPosten · Østerbrogade 45 · 8500 Grenaa · TLF. 87 58 55 00 · Fax 87 58 55 16

ANNONCEMAIL: annonce@djurslandsposten.dk
REDAKTIONEN MAIL: redaktion@djurslandsposten.dk
DEADLINE: Tekstannoncer torsdag kl. 12.00
Navneannoncer fredag kl. 9.00

KONTORTID: Mandag-fredag kl. 8-15.30
OPLAG: 40.915 eksp. ifølge Dansk Oplagskontrol.
DISTRIBUTION: FK
UDGIVER: Berlingske af 2007 A/S

CHEFREDAKTION: Dorthe Carlsen (ansvarshavende) og Axel Præstmark
DIREKTION: Gorm Wesing Flyvholm og Dorthe Carlsen

MEDIECENTRET: Folkebladet Djursland, DjurslandsPosten og GrenaaBladet
SÅTS: Berlingske Prepress
TRYK: Berlingske Avstryk A/S.

Har de ikke modtaget avisen kontakt venligst FK på tlf. **70 10 40 00** eller pr. mail **kvalitetvest@fk.dk**
Erhvervs mæssig affotografering af DjurslandsPostens ideer og tegninger er ikke tilladt. DjurslandsPosten påtager sig intet erstatningsansvar som følge af evt. tryk-fejl i annoncer og tekst.

Redaktionen



Søren Andersen
Redaktionsleder
soan@stiften.dk



Henrik Ask
Journalist
heas@stiften.dk



Flemming Bülow
Poulsen
Journalist

Annancer



Dorthe Olesen
Grafisk chef/
sweetdeal
dool@stiften.dk



Torben Duus
Salgsleder
todu@stiften.dk



Henrik Sørensen
Storkundechef
heso@stiften.dk



Thomas Pedersen
Produktchef GB
thpe@stiften.dk



Allan Aabenhuis
Kundekonsulent
alaa@stiften.dk



Jesper Rasmussen
Kundekonsulent
jesr@stiften.dk



Karin Johanson
Kundeassistent
kajo@stiften.dk

