

Är jag högkänslig? - Självtest för ökad självförståelse

Ett verktyg för personlig insikt och reflektion

Är jag högkänslig (HSP)?

Ett test för att förstå dig själv bättre

Introduktion

Välkommen till självtestet för att hjälpa dig utforska om du kan vara en högkänslig person, ofta förkortat HSP. Att vara högkänslig är inte en diagnos, utan ett personlighetsdrag som uppskattningsvis 15–20 % av befolkningen delar. Högkänsliga individer har ett rikt inre liv och en djup förmåga att känna och uppfatta subtila nyanser i sin omgivning. Det är en styrka som kan berika ditt liv, men också ett drag som kräver förståelse och omsorg. Genom detta test kan du få en bättre insikt i din egen känslighet och hur den påverkar ditt dagliga liv.

Självtest: Påståenden om HSP

Läs varje påstående noggrant och välj det svarsalternativ som bäst beskriver hur mycket du identifierar dig med påståendet.

1. Jag blir lätt överväldigad av starka intryck som ljud, ljus eller dofter.
2. Jag har en djup och stark empati för andra människors känslor.
3. Jag behöver regelbundet tid för att återhämta mig i en lugn och tyst miljö.
4. Jag är känslig för koffein och andra stimulansmedel.
5. Jag märker subtila förändringar i min miljö, som en ny parfym eller möbelförflyttningar.
6. Jag har en rik inre värld och njuter av att dagdrömma eller fantisera.
7. Jag känner mig ofta utmattad efter att ha varit i stora folksamlingar eller sociala evenemang.
8. Jag är mycket noggrann och lägger märke till detaljer som andra kan missa.
9. Jag har en djup uppskattning för konst, musik och litteratur.
10. Jag upplever ofta att jag behöver längre tid att bearbeta intryck och upplevelser.
11. Jag känner mig obekväm med att ha för många saker att hantera på en gång.
12. Jag har svårt att hantera kritik eller negativa kommentarer.
13. Jag upplever ofta starka känslor och reagerar känsligt på andras humör.
14. Jag undviker våldsamma filmer eller tv-program eftersom de påverkar mig djupt.
15. Jag känner mig ofta dränerad av starka dofter eller intensiva upplevelser.
16. Jag har en stark intuition och litar ofta på mina magkänslor.
17. Jag känner mig ofta berörd av naturens skönhet och uppskattar små detaljer.

18. Jag har ett stort behov av att planera och strukturera min tid för att undvika stress.

Svarsalternativ:

- **Stämmer helt** (3 poäng)
- **Stämmer delvis** (2 poäng)
- **Stämmer inte** (1 poäng)

Resultat

Räkna ihop dina poäng för att se vilken nivå av känslighet du befinner dig på:

- **Hög känslighet:** 45–60 poäng
Du har en hög känslighet och detta kan vara en styrka i att förstå och känna empati för andra. Det är viktigt att du ger dig själv tid och utrymme för återhämtning.
- **Måttlig känslighet:** 30–44 poäng
Du har en balanserad känslighet och kan hantera många situationer väl. Reflektion och egenvård är fortfarande viktiga för att undvika överbelastning.
- **Låg känslighet:** Under 30 poäng
Du kanske inte identifierar dig som högkänslig, men det betyder inte att du saknar djup eller empati. Det är möjligt att du har andra styrkor i ditt känslomässiga spektrum.

Avslutande ord

Oavsett resultat är det viktigt att komma ihåg att alla nivåer av känslighet är normala och värdefulla. Din känslighet är en del av den unika person du är. Reflektera gärna över hur du kan använda dessa insikter för att vårda dig själv och dina relationer på ett sätt som känns rätt för dig. Om du vill utforska detta vidare, är du varmt välkommen att kontakta mig.

leiladadgar.se