

Iwona

Jak sobie radzić w społeczeństwie jako osoba wysoko wrażliwa?

Odp: Osoby wysoko wrażliwe mogą sobie bardzo dobrze radzić w społeczeństwie. Bardzo ważna jest świadomość tego, jakie bodźce i jakie sytuacje powodują u nich przeciążenie, a także znalezienie strategii na efektywny wypoczynek – najlepiej na łonie natury w ciszy, w ruchu. Bardzo pomaga też medytacja i ćwiczenia oddechowe. Kiedy osoba wysoko wrażliwa jest w stanie równowagi, znacznie łatwiej jest jej radzić sobie z ilością bodźców, które musi przetworzyć.

Czasami warto sięgnąć po wsparcie m.in. ja w coachingu pomagam osobom wysoko wrażliwym rozpoznać i inaczej ułożyć sobie życie tak, aby było ono zgodne z potrzebami, a także rozprawić się z hamującymi schematami i przekonaniami.

Niekiedy potrzebne jest wsparcie terapeutyczne, zwłaszcza wtedy, gdy WWO jako dziecko nie miało zaspakajanych potrzeb w stopniu, w takim stopniu, jak tego potrzebowało.

Weronika

Czy objawia się szczególnie wysoka wrażliwość?

Odp: Zrozumiałam to pytanie jako czym objawia się wysoka wrażliwość.

Osoby trzecie mogą to zaobserwować w taki sposób, że wydaje im się, że ktoś jest przerważliwiony, za bardzo przeżywa różne zdarzenia, że jakoś nadmiarowo reaguje w niektórych sytuacjach np. po wyjściu na miasto, albo długo odzyskuje równowagę po takim wyjściu.

Osoby WW kiedy zyskują świadomość swojej wrażliwości zaczynają dostrzegać np., że reagują złością, gdy dziecko jęczy, albo męczy je bałagan. Mogą mieć też poczucie chaosu i bezradności.

To też często bardzo empatyczne osoby, które chciałyby pomagać ludziom, zwierzętom, zaniepokojone losem świata.

Julia

Czy z wysoką wrażliwością trzeba sobie radzić jakoś czy trzeba z nią normalnie żyć?

Odp: W wielu przypadkach wysoko wrażliwe osoby doskonale funkcjonują z wysoką wrażliwością. Warto się uczyć ją obsługiwać kiedy widzimy, że wiele niby normalnych dla innych rzeczy nas przerasta.

Karolina

Kiedy wiedzieć, że to wrażliwość a kiedy wahania nastroju?

Odp: Zmienne nastroje też z czegoś wynikają i być może z tego, że jesteśmy WWO.

Niezależnie od tego czy jesteśmy WWO czy nie, warto przyglądać się swoim emocjom i uczyć się je regulować. W Porozumieniu Bez Przemocy stosujemy model 4 kroków: Kiedy widzę/słyszę... / To czuję.... / Bo potrzebuję... / Dlatego proszę... który pomaga rozpoznawać jakie potrzeby stoją za różnymi emocjami, które czujemy. Takie nazywanie pozwala na zwiększenie świadomości tego, co kiedy czujemy i rozpoznawać schematy, które prowadzą nas do różnych emocji.

Paulina

Czy wrażliwość jest dziedziczna?

ODP: Tak 😊

Nicola

Czy zbyt duża wrażliwość może pojawić się w czasie ciąży czy muszę ją mieć już od dłuższego czasu? Kiedy wiedzieć, że to nie tylko hormony?

Odp: Często pojawia się większa wrażliwość w ciąży i u mam małych dzieci. Jeśli chcesz się dowiedzieć czy Twoja wrażliwość to coś więcej niż hormony, warto przyjrzeć się swojemu dzieciństwu. WWO to często bardzo wrażliwe dzieci, które częściej płakały, które czuły się nierozumiane, które były bardzo empatyczne, ale też wydawały się ad wiek rozwinięte.

Kasia

Czy moja nadwrażliwość może się pogłębić po ciąży?

Odp: Jest ten okres ze wzrostem wrażliwości związany z hormonami, ale to stopniowo mija. Moim zdaniem możemy to bardziej zauważać mając małą dzieci, które bardzo nas przbudźcowują i męczą.

Ola

Czy powinno się udać do kogoś by zdiagnozował wysoką wrażliwość?

Odp: Możesz skorzystać z kwestionariusza w książce Elain Aron „Wysoka wrażliwość”.

Moim zdaniem nie ma potrzeby diagnozowania, o ile wysoka wrażliwość nie utrudnia codziennego funkcjonowania. Warto mieć świadomość, że jest się osobą wysoko wrażliwą, aby lepiej zadbać o siebie i lepiej sobie radzić w codzienności.

Jola

Czy na podstawie testów w internecie można zdiagnozować u siebie wysoka wrażliwość czy jednak powinien stwierdzić to specjalista?

Odp:Możesz skorzystać z kwestionariusza w książce Elain Aron „Wysoka wrażliwość”. Ja jestem zdania, że nie potrzebna jest tutaj diagnoza specjalistyczna o ile wysoka wrażliwość nie przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu.

Iwona

Są jakieś metody/ćwiczenia żeby się trochę odwrażliwiać?

Odp:Polecam medytację, skanowanie ciała, ćwiczenia oddechowe. A także istotne jest to, aby znać swoje potrzeby związane z wysoką wrażliwością i nie wystawiać się na działanie bodźców i uczyć się rozpoznawać, że np. robi się dla mnie za głośno, potrzebuje założyć słuchawki, wyjść, poprosić o ciszę itd.

Joanna

Co zrobić jak dziecko mocno płacze i ma się już dosyć?

Odp: Najważniejsze to usłyszeć siebie z tym, że ma się już dość. Dać sobie samemu takie łagodne wsparcie, że to jest ciężko, kiedy dziecko tak bardzo płacze i nie wiadomo jak mu pomóc. Pomaga też taka świadomość, że kiedy dziecko płacze, a je nosimy i tulimy, to to naprawdę pomaga, bo przytulanie powoduje wydzielanie oksytocyny, która hamuje kortyzol. Czyli, że to naprawdę m sens. Polecam też zatyczki do uszu lub słuchawki wyciszające, a także poproszenie kogoś o wsparcie ta, aby móc wypocząć. To naprawdę ważne, aby siebie odciążyć i posiedzieć w ciszy.

Kasia

Kiedy udać się do specjalisty?

Odp. Moje klientki często przychodzą do mnie w momencie, gdy „kręcą się w kółko i mają poczucie, że nie ogarniają” czyli takie poczucie chaosu, które utrudnia normalne funkcjonowanie. Wtedy, gdy wiemy, że kiedy byliśmy dziećmi dorośli nie potrafili zaspokoić naszych potrzeb. Ale też wtedy gdy np. przeszkadza nam obecność dziecka i reagujemy na nie agresywnie lub zamknieniem się w sobie.

Ola

Czy jeśli mama ma wysoką wrażliwość to dziecko też będzie ?

Odp: wysoko wrażliwe dzieci, które znam często mają też wysoko wrażliwego rodzica, ale jest też możliwość, że nie będzie wysoko wrażliwe. Dodam też, że WW dzieci, których potrzeby są zaspokojone często świetnie sobie radzą i to nie jest tak, że to jest jakaś wada.

Polecam książki Elain N. Aron „Wysoka wrażliwość” oraz „Wysoko wrażliwe dziecko”

A także:

Stuart Shanker „Self Reg” oraz Agnieszka Stążka-Gawrysiak “Self-Regulation”

Daniel Siegel “Świadome rodzicielstwo”,