



PhDr. Elena Tomková

Poradenský psychológ  
poradna.tomkova@gmail.com

# Neznášate nadmerný hluk?



Neznášate nadmerný hluk, ostré svetlo, drsné tkaniny, konflikty v okolí, nemáte radi, keď sa musíte rýchlo rozhodovať, ľahko vás niečo dojde?

Hypersenzitivita je termín objavujúci sa ostatné roky, spája sa nám s precitlivosťou, ktorú sme zvyknutí vnímať skôr negatívne. Hypersenzitivita je však vrodená a znamená, že takíto ľudia vnímajú viac podnetov z okolia a tieto vnímajú intenzívnejšie. Navyše informácie spracúvajú hlbšie a starostlivejšie, čo spôsobuje, že sú rýchlejšie „prestimulovaní“. Takisto majú väčšiu emocionálnu odozvu na podnety a vyznačujú sa zvýšenou empatiou. Majú bohatý vnútorný život, hlbšie na nich pôsobí umenie a krása. Pretože si radi overia podmienky, do ktorých idú, okolie ich často chybne pokladá za plachých. Ich reagovanie sa tak vo výsledku podobá na správanie introvertov, (tento rys sa často označuje aj ako bojzivosť alebo neuroticizmus) výskumy však ukázali, že 30 % hypersenzibilov sú extroverti a počet je rovnaký u oboch pohlaví. Typická je pre nich citlivosť na svetlo, hluk, hmatové vnemy; keď je podnetov priveľa, môžu reagovať podráždené. Ľahko sa nechajú vyviešť z miery.

Psychologička E. Aronová je prvá vo vedeckom štúdiu „vysoko senzitivných ľudí“ (HSP – highly sensitive person), o ktorých si myslí, že sú odlišným typom osobnosti, založený na niečom, čo nazýva „senzitivita zmyslového spracovávania“ (sensory processing sensitivity). Táto sa dá identifikovať nielen u ľudí, ale aj u vyše 100 rôznych druhov zvierat. Podľa rôznych výskumov 15 – 20 % populácie reaguje senzitivnejšie. Aronová v roku 1996 vytvorila 27 položkový zoznam, aby sa zistilo, či spadáte do tejto kategórie, napr.: „Nálada iných ľudí ma ovplyvňuje“, „Vyhýbam sa násilným filmom a seriálom“, „Viem postrehnúť veľa detailov vo svojom okolí“, „Hlasné zvuky

ma uvádzajú do nepohody“, „Som svedomitý“, „Snažím sa vyhýbať znepokojujúcim a zahlcujúcim situáciám“ (<https://hsperson.com/test/>).

Podobnou diagnózou je „SPD“ (porucha zmyslového spracovávania – **sensory processing disorder**). Zatiaľ je to sporná diagnóza, ktorú v roku 1960 identifikovala psychologička J. Ayresová. Jej nasledovníčka Dr. L. M. Millerová vyvinula posudzovaciu škálu na diagnostiku a šíri povedomie o SPD; a bojuje o zápis do zoznamu diagnóz (DSM). Najnovšie prebrala štafetu Dr. E. Marcová, ktorá spolupracovala na výskumoch mozgu pomocou magnetickej rezonancie. Výskumy objavili rozdiely v oblastiach spracúvajúcich zmyslové informácie. Potvrdila sa tiež rozdielnosť mozgov ľudí s SPD v porovnaní s autistickými jedincami, ktorých 90 % tiež vykazuje hypersenzitivitu na zmyslové podnety. Podstatou poruchy je to, že zatiaľ čo zmyslové orgány takto postihnutých pracujú normálne, ich mozgy neodpovedajú normálne na dáta, ktoré im tieto orgány posielajú. Niektorí ľudia s SPD sú „pod-responzívní“ (túžia po väčšej stimulácii jedného alebo viacerých zmyslov), zatiaľ čo mnohí sú „nad-responzívní“ v jednom alebo viac zmysloch. Extrémny prípad je dieťa, ktoré ako 6 ročné vyslovilo želanie umrieť, lebo nezvládalo nároky tohto sveta – od detstva reagovalo na hlučnejšie prostredie krikom, nezvládalo školské prostredie, akýkoľvek náznak nesúhlasu. Tak nasleduje logická otázka – čo s tým?

V kultúrach, kde senzitivita nie je oceňovaný osobnostný rys, je posudzovaná skôr ako slabosť a hypersenzitivní ľudia si

vypestujú nízke sebavedomie, snažia sa potlačiť svoje prejavy, nebyť taký precitliví, ako im to často hovorí okolie. Kľúč k pozitívnemu u využívaní ich jedinečného potenciálu ale spočíva práve v opačnom správaní – priznaní a uvedomení si svojej odlišnosti. Keď hypersenzibil svoje prejavy berie ako určujúce, nehľadiac na názory ostatných, môže si riadiť svoj život tak, ako on sám potrebuje – koľko a kedy potrebuje odpočívať, reguluje si intenzitu zmyslových vnemov, určuje si spôsob, ako a kedy zvláda povinnosti. Odporúča sa dostatok odpočinku – cez deň aspoň 1-2 hodiny v nie rušivom prostredí, takisto dostatok spánku, dovolenky skôr viackrát v roku ako jedna dlhá.

Precitlivosť získaná, napr. nejakou traumatickou udalosťou alebo ochorením, môže zvonka pôsobiť ako hypersenzitivita, príznaky precitlivosti, ale po dobrom preliečení zmiznú alebo sa zmiernia.

Hypersenzitivní ľudia vedia zachytiť jemné náznaky toho, že niečo nie je v poriadku – predtým než to zachytia všetci ostatní – a nielen v tomto spočíva možné využitie ich daru. V ich prirodzenosti je, že chcú spravodlivejší svet a sú ochotní preto aj niečo spraviť.



Ilustračné foto: internet