



Erityisherkkä on tunnelmanluoja. Hän on taitava aistimaan toisten olotiloja, tunteita, jaksamista ja hyvinvointia. Erityisherkkällä on liuta vahvuuksia, joista hyötyvät kaikki työyhteisön jäsenet. Erityisherkkää kannattaa kuunnella.

Erityisherkkyyden työn vahvuudeksi

Kuulostaako tutulta: tavaramerkkien taustaa äännettyä korvisia? Tai sinne tänne säntäilevät ihmiset ympärillä harmittavat? Entä tuntuuko kiireessä siltä kuin kiire menisi rinnan alle ja sydän tykittäisi voimakkaasti?

Erityisherkkä kuulee luonnostaan sen, miten työpaikan loistepotkilamppu sirisee, haistaa uuden kopiokoneen muovimaisen hajun ja tuntee, miten kesken kokouksen sukkahousun sauma alkaa painaa ikävästi vyötäröä. Huono sisähuoneilma

ja tunkkainen työskentelyilma-
piiri ahdistavat erityisherkkän
keuhkoja ihan fyysisesti.

Mitä erityisherkkyyden on?

Työterveyspsykologi **Heli Heiskanen** korostaa yksilöllisen stressinhallinnan tärkeyttä erityisherkkille työelämässä. Heiskanen kirjoittaa Herkkyytesi voima -blogia ja kouluttaa siitä, miten erityisherkkyyden käännetään vahvuudeksi.

Heiskanen tuntee erityisherkkyyden rakenteen myös henkilökohtaisesti: elämäntapa-

kemusta erityisherkkänä on takana yli 40 vuotta.

”Erityisherkkyyden on ihmisen hermojärjestelmän erityistä herkkyyttä erilaisille aistiärsykkeille, hajuille, mauille, äänille, valoille ja tuntemuksille sekä tunne-elämän herkkyyttä, herkkyyttä huomata vivahteita ja prosessoida tietoa syvällisesti”, Heiskanen luettelee.

Erityisherkkyyden ajatellaan helposti ihmisen heikkoudeksi, siitäkin huolimatta, että erityisherkkyyden ominaisuuksista olisi hyötyä koko työyhteisön

kehittämisessä. Pluspuolena erityisherkillä on vahva empatia-kyky, luovuus ja intuition käyttö; hän keksii uusia ratkaisuja ongelmiin. Miinuspuolena erityisherkkät kantavat helposti työpaikan tuskia harteillaan tai tuntevat koko maailman murheet kehossaan. Erityisherkkyyden ei ole sairaus eikä siihen ole lääkettä. Erityisherkkän hermosto vain kuormittuu tavantomaista voimakkaammin vuorovaikutustilanteista, ihmisistä, keskusteluista, väkijoukoista, voimakkaista tuoksuista, vilk-

kuvista valoista, hälinästä, tunnelmaltaan nopeasti vaihtuvista tilanteista ja kaikesta aistien kautta välittyvästä informaatiosta.

Varaa aikaa palautumiselle

Erytyisherkkyyys ei ole työntekijän heikkoa kykyä sopeutua muutoksiin, vaan erityisherkkä kyky aistia toisia voimakkaammin ympäristön ärsykeitä. Se voi auttaa säättämään myös työyhteisössä toisten oloa paremmaksi.

Erytyisherkkä avainjaksamiseen on kunnon palautuminen ja työn kuormituksen sääteleminen.

Liian äänekkäässä ja kiireisessä työympäristössä erityisherkkä voi lamaantua jopa toimintakyvyttömäksi. Erytyisherkkien osalta esimiehen ei tarvitse huolehtia virikkeiden määrästä, pikemminkin niiden vähäisyydestä, sillä erityisherkkä seuraa jo luonnostaan kaikkea ja huomaa kaiken.

Stressi ja kuormitus lisäävät erityisherkkä reagointia ympäristöön. Pienetkin asiat voivat tuntua valtavilta, vyöryä ikään kuin päälle, kun aistit sekä tunteet herkistyvät.

”Työssä jaksakseen erityisherkkä kannattaa varata aikaa hengähdyskille: sulkea

silmät minuutiksi ja keskittyä hetkeksi vain hengittämiseen. Järjestää mahdollisuuksia lepoon ja rentoutumiseen, tauottaa reilusti tekemisiään”, Heiskanen kannustaa.

Erytyisherkkä on työpaikan ilmapiiripuntari. Ujo tai sosiaalinen, taitava ihmissuhteissa. Erytyisherkkä on myös se henkilö, joka tuntee ilman sanottuja sanoja kollegan tuskan sisällään, havaitsee kun toinen tarvitsee tukea, lohdutusta tai kannustusta.

Nimi omalle erityisyydelle

”Erytyisherkkä kokee olensa usein erilaiseksi porukassa, uupuu herkästi kiireisen päivän päätyttyä. Nälän tunne, työympäristön valaistus ja työyhteisön ilmapiiri voivat vaikuttaa erityisherkkäkokemiin olotiloihin voimakkaasti. Erytyisherkkä voi kokea sanat ja äänenpainot yhtä vahvasti kuin fyysiset lyönnit, siksi erityisherkkää kannattaa kuunnella”, Heiskanen taustoittaa.

Erytyisherkkyyys ei sulje elämästä asioita pois. Niitä tulee vain opetella tekemään oman hermoston jaksamisen rajoissa. Erytyisherkkyyys antaa nimen erilaisille, oudoillekin sisäisille tuntemuksille ja oikeutuksen olla sinut oman kehon ja mielen kanssa.

Avainasemassa hermojärjestelmä

Kuinka suhtaudut herkkyyteesi?

”Hermojärjestelmän herkkyys on synnynnäistä. Kukaan meistä ei voi valita herkkyyden astetta, sen sijaan voimme valita miten suhtautua herkkyyteen. Saatat yrittää peittää sitä, rakentaa suojaumuureja, väheksyä itseäsi ja yrittää muuttua ”sopivammaksi” – tämä kaikki vie voimavaroja”, muistuttaa Heiskanen.

Omaa erityisherkkyyttään voi opetella hyväksymään ja

tutkia avoimin mielin, missä tilanteissa ja keiden kanssa tietyt tunnetilat ilmenevät – mikä on niiden viesti siinä tilanteessa. Omaa herkkyyttään voi arvostaa yhtenä tärkeänä ominaisuutena, muiden joukossa. Kun tustuu itseän syvemmin, oppii tuntemaan oman kehon ja mielen reagoititapoja ja tarpeita. Silloin on helpompi hyväksyä itsensä, sen sijaan että yrittäisi muuttua koko ajan joksikin jota ei ole. Elämä helpottuu.

Terhi Mäkinen

RAUHOITA MIELI – RAUHOITA HERMOSTO!

- hengähdä: sulje silmät muutamia kertoja päivän aikana
- joogaa
- kävele pitkiä ja hitaita kävelylenkkejä
- meditoi ja keskity vain yhteen huomioinnin kohteeseen
- nuku riittävästi
- rentoudu
- sulje kaikki näyttöpäätteet 60–120 minuuttia ennen nukkumaanmenoa
- pidä työpäivän aikana pieniä pauseja
- vähennä kahvin, teen ja sokeripitoisten juomien nauttimista

OLETKO ERITYISHERKKÄ? TEE TESTI!

- <http://heliheiskanen.fi/kurssit-ja-ryhmat/herkkyytesi-voima/herkkyytesti-3>

KEHITY KIRJALLISUUDEN AVULLA

- Elaine N. Aron: HSP. Erytyisherkkä ihminen (alkuperäisteos Highly Sensitive Person)
- Sylvi-Sanni Manninen: Outolintu, erilainen
- Susan Cain: Hiljaiset - introverttien manifesti
- Laurie, Helgöe: Introversioin voima

- Erytyisherkkyyttä tutkineen amerikkalaisen Elaine N. Aronin mukaan väestöstämme noin 20% on erityisherkkä. Heiskanen mukaan lasten kohdalla jopa enemmän.