



HSP (Highly sensitive person) -termi suomennettu myöhemmin muotoon 'erityisherkkä ihminen', tekstissä käytetään sanaa herkkä. Teksti koostettu suurimmalta osin lainauksista, lähteenä pääosin [Päivilän sanktuarin blogi](#).
v3.0

Herkistä ihmisistä ihmistyyppinä

Eriytyisherkkyyks (HSP) eli hermoston tavallista herkempi reagointi ja aistiärsykkeiden syvälinen prosessointi, on synnynnäinen ja sellaisenaan normaali hermojärjestelmän ominaisuus, joka tutkimusten mukaan on eriaistena noin 15-20 prosentilla väestöstä. Synnynnäisyys tai myötäsyttyisyys tarkoittaa sitä, että yksilö ei voi oppia pois tai poistaa sitä biologista ja fysiologista perustaa, jonka on saanut geeniperimänsä mukana. Henkisen kuorman sekä ympäristön aistikuormittavuuden vaihtelut vaikuttavat kuitenkin myös herkkyyden voimakkuuteen ja ilmentymiin.

Tieteellisissä tutkimuksissa erityisherkkyydestä käytetään termiä "**sensory processing sensitivity**", suomennettuna "**aistitiedon käsittelyn herkkyys**" (Elaine N. Aron: Eriytyisherkkä ihminen).

Eriytyisherkkyyks ei siis ole sama asia kuin hauraus, tunteellisuus tai sentimentaalisuus. Jotkut herkkät ihmiset vaikuttavat kaikin puolin niin vahvoilta, että monen on vaikea uskoa heitä herkkiksi.

- **Herkillä ihmisillä on muita herkempi hermosto ja he ovat herkkiä ympäristölleen ja sen aistiärsykkeille.** Herkkä tekee poikkeuksellisen tarkkoja havaintoja ja käsittelee niitä syvälinisellä tavalla, osittain tiedostamattomasti tai puolitetoisesti. Hän kokee hyvin voimakkaasti ja todellisesti fyysisen epämukavuuden, esimerkiksi aistien ylikuormittumisen tai lämpötilan vaihtelut.
- Hermojärjestelmän herkkyys ilmenee esimerkiksi **herkästi kohoavina stressihormonitasoina** (esim. adrenaliinin nopea erittyminen ja toisaalta sen pitkäkestoinen vaikutus kehossa). Stressiherkkyyteen vaikuttavat monet tekijät, ja herkkäkin ihminen voi olla monin tavoin hyvä stressinsäätelijä.
- **Herkkien ihmisten kokemis- ja reagoititavat ovat voimakkaita, mutta usein ulospäin näkymättömiä.** Ne voivat esiintyä voimakkaina kehollisina tuntemuksina ja psykofyysisenä reagoitina. Reagointi voi tuntua esim. huimauksena, pahoinvointina tai fyysisinä kipuina. Esimerkiksi **innostuminen, jännitys tai ympäristön aistiärsykkeet voivat tuntua koko kehossa.**
- Herkkä ihminen **tarkkailee, pohtii, näkee mielessään lopputuloksen, sinne johtavat reitit ja niihin liittyvät riskit, tuntee usein jo onnistumiseen ja epäonnistumiseen liittyvät tunteetkin valmiiksi etukäteen.** Hän myös usein analysoi tapahtumia jälkikäteen. Kaikki tällainen on osittain tiedostamatonta toimintaa, monille paljolti intuition ja tunteiden kuuntelua. Useat herkkät ihmiset ovat kuitenkin hyvinkin spontaaneja ja nopeita päätöksissään sekä tekemisissään, vaikka he saattavat varmistaa mielessään kaiken mahdollisen. Perustemperamentiltaan **nopeita herkkiä** ihmisiä saattaakin ärsyttää, että herkkyydestä puhuttaessa mainitaan usein, että monet herkkät ihmiset ovat hitaita päätöksenteossaan tai työtehtävien käynnistämisessä.



- **Herkille on ominaista tunnistaa pieniäkin vihjeitä sekä arvioida ja korjata itse omaa toimintaansa.** Herkkä ihminen voi olla erittäin hyvä vastaanottamaan ja käsittelemään palautetta, mutta sen aiheuttamat tunteet viriävät välittömästi ja voimakkaina. Palautteen käsittelyyn vaikuttaa sekin, että herkkä ihminen on tyypilliseltä toimintastrategialtaan ”tee se kerralla ja tee se kunnolla” - ihmisiä, joille on luontaista välttää epäonnistumisia. Palautteeksi koetaan moni puolihuolimatonkin kommentti, eivätkä herkkäkään ole aina erehtymättömiä niiden tulkinnoissa.
- **Monille on vierasta puolustaa itseään ja tarpeitaan.** Herkkä ihminen on usein sekä hyvin empaattisia että herkkiä syyllistymään. Pahimmillaan kahden herkkyyden asteeltaan täysin erilaisen ihmisen välillä on biologis pohjainen inho. Herkkä ihminen saattaa kokea tällaisen henkilön kovaksi, pelottavaksi tai omaa olemistaan rajoittavaksi.
- Herkältä voi löytyä **erityiskykyjä esimerkiksi tarkkuutta**, virheiden välttämistä tai riskien arviointia vaativiin tehtäviin, **kokonaisuuksien hahmottamiseen sekä luoviin ratkaisuihin** monilla eri aloilla. Herkkyyden näkyy myös **ihmistuntemuksena ja hienovaraisuutena** hoitotyössä ja asiakaspalvelussa.
- Keskimääräisesti herkällä ihmisillä on muita **heikompi itsearvostus ja he arvioivat omat kykynsä mieluummin pessimistisesti tai realistisesti kuin optimistisesti.** Oman mukavuusalueen laajentaminen antaa parhaimmillaan uutta itseluottamusta, mutta se vaatii herkältä yleensä huomattavan suurta epämukavuuden ja kuormittumisen sietämistä.
- Ihminen voi olla kaikin puolin äärimmäisen herkkä, vaikka hän ei olisi yhtään ujo. Osa erityisherkkistä ihmisistä on myös elämishakuisia (HSS, high sensation seaker). Ekstrovertejä erityisherkkistä on tutkimusten mukaan noin 25 - 30%.

Erilaisia herkkyyden lajeja

Herkkyyden voidaan jakaa **fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja henkiseen herkkyyteen** (jaottelu vaihtelee eri lähteissä ja yhteyksissä). Erityisherkkäkin on yksilö; herkkyydet ja niiden voimakkuus vaihtelevat ihmisestä toiseen, mutta myös elämän eri vaiheissa ympäristön, kokemusten ja tietoisesti tehtyjen valintojen kautta. Erityisherkkyyden lisäksi myös muut temperamentti piirteet muokkaavat osaltaan jokaista yksilöllisesti.

1. **Fyysistä herkkyyttä** (hermojärjestelmän herkkyyden) on **aistiherkkyys ja muu kehollinen herkkyyden**. Jotkut herkkä ihmiset kuormittuvat aistiärsykkeiden määrästä jo pelkästään kävellessään kadulla. Useimmat ovat erityisen herkkiä melulle, visuaalisille ärsykkeille, lämpötilalle, stimulantteille. Herkkä ei myöskään adaptoidu näille ärsykkeille lainkaan tai yhtä hyvin kuin ei-herkkä ihmiset.
2. **Sosiaalisesti herkkä** (vuorovaikutustilanteet, empatia, intuitio, tunneäly) **ihminen tunnistaa paljon asioita ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta**. Hän tietää yhdellä vilkaisulla, millainen päivä toisella on tai miten toisten olon saa tehtyä mukavaksi. Herkkä ihminen voi myös kokea sosiaaliset tilanteet epämukaviksi, koska tunnistaa sanomatta jätettyjä asioita, kokee toisten tunteet tai vaistoaa keneen voi luottaa ja keneen ei. Herkkä kokevat itsensä usein selittämättömällä tavalla

ulkopuolisiksi. **Kaikkein kuormittavimpia ovat vaikeat ihmissuhteet ja sellainen tulehtunut ilmapiiri, jossa ihminen kokee jatkuvaa tarvetta suojata itseään.**

3. **Psyykkistä herkkyyttä** (tunneherkkyys, luovuus) kuvaa teksti ”ei sovi herkille ihmisille”. Psyykkisesti herkkä ottaa pienetkin asiat raskaasti ja saattaa olla hyvin herkkä itkemään. Vaikka kaikki herkät ihmiset tavallaan kierrättävät havaintonsa oman sisimpänsä kautta, psyykkisesti herkkä ihminen tekee sitä aivan erityisesti. Psyykkiseen herkkyyteen voi liittyä myös poikkeuksellista luovuutta ja persoonallisuuden herkkyyttä.
4. **Henkinen herkkyys** tarkoittaa vahvaa intuitiota ja kokemusta suuremmasta kokonaisuudesta tai tarkoituksesta. Henkisesti herkälle uskonto, aatteet tai arvot sekä niiden toteuttaminen elämässä ovat tärkeitä. Hän saattaa myös aistia selittämättömiä asioita tai kokea johdatusta. (kohta 4 on suora lainaus Tuntosarvekas-sivuilta)

Mitä herkkä tarvitsee

Herkät ihmiset tarvitsevat **vähä-ärsykeisempiä ja ilmapiiriltään harmonisempia ympäristöjä** kuin useimmat ihmiset sekä **lisäksi riittävää yksinoloa välttääkseen hermoston ylikuormittumisen ja sitä seuraavan ylivireystilan**. Tämä koskee myös ekstroverttejä ja elämyshakuisia herkkiä.

1. Herkkä ihminen **tarvitsee vuorovaikutussuhteissaan yksinolon hetkiä**. Yksinolon tarve voi tarkoittaa myös sitä, että **herkkä jää pois tai lähtee aikaisemmin sellaisista tilaisuuksista, joihin ”kuuluisi” osallistua ja joista ”pitäisi” osata nauttia**. Small talk on monille herkille ihmisille erityisen epämukavaa ja rasittavaa, koska he lukevat paljon rivien väleistä (non-verbaalinen viestintä) ja näkevät vuorovaikutuksessa helposti pintaa syvemmälle. Ei-elämyshakuiset herkät viihtyvät parhaiten samoissa rutiineissa ja tutuissa ympäristöissä.
2. **Toimintaympäristön harmoninen ilmapiiri on tärkeää. Herkän ihmisen on vaikea toimia kateellisessa tai muutoin tulehtuneessa ilmapiirissä, vaikka hän olisi muutoin erittäin tehokas ja aikaansaava**. Herkät ihmiset ovat niitä, jotka aistivat yleensä ensimmäisinä esimerkiksi työpaikan ilmapiirin ongelmat.
3. Herkät ihmiset tarvitsevat kannustavaa, vilpitöntä palautetta sekä ystävällistä ja asiallista kritiikkiä. Herkätkin ihmiset ovat erilaisia siinä, mitä kaikkea he kestävätkin ja mikä heitä motivoi, mutta heille **on tyypillistä ottaa kritiikki muita vakavammin**. ”Tee vain parhaasi” ei välttämättä ole hyvä ja toimiva kommentti herkälle, sillä hän voi kokea olevansa aina vähän puutteellinen ja epävarma siitä, riittikö oma suoritus, voiko jo hellittää vai pitääkö vielä löytää jostakin lisäresursseja tekemiseen.
4. Kun herkkä yksilö kokee, että **hänet on nähty, ymmärretty ja hyväksytty**, hän voi olla rennompempi, avoimempi ja aidosti oma itsensä, vaikka ei haluaisikaan olla huomion keskipisteenä eikä kaikkien paras ystävä. Kun herkkä ja hieman varautunut henkilö havaitsee toisen **luottamuksen arvoiseksi**, hän rentoutuu ja vapautuu sisäisesti.

Haasteena rajojen asettaminen

- yksinolon ja osallistumisen sekä pysyvyyden ja vaihtelun tasapainottamisessa
- ärsykekuorman säätelyssä
- oman jaksamisen määrittelyssä, riittävän levon varmistamisessa
- omien tunteiden erottamisessa toisten tunteista
- asennoitumisessa energiavarkaita ja ilkeämielisiä ihmisiä kohtaan
- omassa empaattisuudessa, murehtimisessa ja huolehtimisessa
- tunnollisuudessa sekä suorittamisessa
- toimintaympäristön sosiaalisiin vaatimuksiin sopeutumisessa.

Rajojen asettamista helpottaa, jos tietää omat arvonsa, tavoitteensa ja sen myötä mikä on itselle tärkeää ja keskittymisen arvoista. Rajojen asettaminen ja niistä kiinni pitäminen on edellytys tasapainoiselle ja terveelle elämälle kuin myös jaksamiselle työelämässä. Työnantajan näkökulmasta tämä ei tarkoita, että herkkä ihminen olisi vähemmän tuottava kuin ei-herkkä ihminen. Herkkien ihmisten psykofyysinen rakenne ei kuitenkaan sovi jatkuvaan kiireeseen tai ylipitkiin työpäiviin, elleivät he toimi sellaisessa työssä, jossa työn sisältö, omat vaikutusmahdollisuudet ja itsensä toteuttaminen (kutsumus, merkityksellisyys) antavat lisäenergiaa ja ilmapiiri on positiivinen ja kannustava.