

VĚDĚLI JSTE, ŽE AŽ JEDNA TŘETINA POPULACE JE VYSOCE CITLIVÁ?

Vysoce citliví lidé mají nižší práh pro zpracování podnětů a tendenci jich registrovat více. Chcete příklad?

Janě je 32 let. Reaguje velmi silně na podněty z prostředí – snadno ji vyvede z míry hlasitý hluk, ostré světlo nebo chaotická atmosféra. Má hlubokou citovou rezonanci: film nebo kniha ji dokáže dojmout k slzám, a když vidí nespravedlnost, dlouho ji to trápí. Často si všímá detailů, které ostatním uniknou – třeba jemné změny v hlase druhého člověka nebo drobného napětí v jeho výrazu. Díky tomu působí dojmem, že „vidí pod povrch“. Vnímá krásu intenzivněji než většina lidí: hudba, příroda nebo umění v ní vyvolávají silné prožitky. Stejně tak však může být rychle zahlcena příliš mnoha dojmy a potřebuje klid a čas na zpracování.

VÝHODY JANINA FUNGOVÁNÍ:

- vysoká empatie, schopnost naslouchat,
- kreativita, cit pro estetiku a jemné rozdíly,
- hluboké prožívání radosti i krásy,
- věrnost a spolehlivost v osobních vztazích.

NEVÝHODY JANINA FUNGOVÁNÍ:

- náchylnost k přetížení a stresu,
- sklon k perfekcionismu,
- občasná nerozhodnost, protože vnímá příliš mnoho možností a souvislostí,
- citlivost na kritiku a konflikty.

Vysoká citlivost je projevem lidské povahy. Je vrozená a pravděpodobně dědičná. Vysoká citlivost je důsledkem citlivěji nastaveného nervového systému.

Vysoká citlivost není diagnóza, není to chorobná přecitlivělost. Zároveň platí, že vysoce citliví lidé mívají s vyšší pravděpodobností obtíže duševního rázu, jako deprese či úzkosti. O své vysoké citlivosti referují i lidé s neurodivergentními rysy, jako je autismus nebo ADHD. Přesto je důležité tyto projevy od sebe odlišovat, a to třemi různými způsoby.

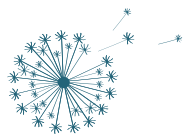
- U jedince je diagnostikována psychiatrická porucha, ale přitom je vysoce citlivý.
- Jedinec se pokládá za vysoce citlivého, ale přitom má psychiatrickou poruchu.
- Jedinec je vysoce citlivý a zároveň má psychiatrickou poruchu.



Chcete se dozvědět více?



Chcete se otestovat?



INSTITUT
pro vysokou citlivost, z.s.

MÁTE VYSOCE CITLIVÉ DÍTĚ? AŽ JEDNA TŘETINA DĚTÍ PATŘÍ K VYSOCE CITLIVÝM.

Pokud víte, co vysoká citlivost obnáší, snáze pochopíte potřeby těchto dětí a vytvoříte vhodné podmínky pro to, aby se jim dařilo a využily svůj potenciál. To ostatně platí i u Vás, u dospělých. Čím lépe se naučíte pracovat se svou vlastní vysokou citlivostí, tím snáze se Vám to podaří u lidí z Vašeho okolí. Děti jsou na Vaši schopnost vnímat vlastní potřeby nejcitlivější. Citlivost k sobě a citlivost k druhým jsou spojitě nádoby.



Chcete se dozvědět více?



Fragile power



Chcete své dítě otestovat?