

*Le seguenti informazioni sono state allestite da Julie Bjelland, psicoterapeuta abilitata, specializzata nel tratto dell'alta sensibilità ([www.juliebjelland.com](http://www.juliebjelland.com)). Tradotto – con apporto di alcune modifiche – dall'Associazione Persone Altamente Sensibili Svizzera, con il permesso di Julie Bjelland il 3.1.2021.*

Egregio/Gentile dottore(ssa), terapeuta, operatore/operatrice sanitario(a),

condivido questo testo con lei affinché mi possa capire meglio e spero di poter discuterne ulteriormente, perché questo influenzerà la mia cura. Apprezzo molto il fatto che lei si prenda il tempo di leggerlo e, di conseguenza, di conoscere la mia persona e le mie esigenze.

Possiedo il tratto innato dell'alta sensibilità, indicato scientificamente con la denominazione inglese “sensory processing sensitivity”(SPS), che caratterizza coloro che vengono comunemente definite “persone altamente sensibili (PAS)”.

**A proposito del tratto.** Questo tratto è scientificamente provato ed è presente nel 20% circa della popolazione a prescindere dal sesso; il 70% delle persone altamente sensibili è introverso mentre il 30% è estroverso. Il tratto dell'alta sensibilità NON è un disturbo diagnosticabile, ma influisce sulla salute fisica e mentale.

Essendo una sensibilità di elaborazione sensoriale, l'alta sensibilità fa sì che le persone in questione possano sperimentare sovrastimolazioni dei sensi a causa ad esempio di luci abbaglianti, suoni e odori forti, materiali ruvidi, ambienti affollati e condizioni di stress elevato. Queste persone dispongono di un sistema nervoso più incline alla sovrastimolazione che può avere un impatto notevole su molti aspetti, compreso quello della salute.

È un tratto che è sempre esistito come strategia di sopravvivenza nella popolazione; le persone che lo possiedono captano ed elaborano i dettagli sottili in misura maggiore rispetto alle altre persone. È importante notare che sussistono delle differenze anche a livello cerebrale.

- **La maggiore stimolazione dell'amigdala** può attivare risposte di sopravvivenza quali lotta, fuga e congelamento liberando adrenalina e ormoni dello stress, che a volte causano una spiccata reattività emotiva, problemi digestivi, mal di testa/emicrania o altri disturbi cronici.
- **La maggiore stimolazione dell'insula** comporta una più elevata consapevolezza (questo spesso permette alle PAS di trarre maggiore beneficio dalla terapia; esse possono avvertire sintomi già prima che questi vengano rivelati dai test).
- **La maggiore stimolazione dei neuroni a specchio** porta le PAS ad attivare in loro stesse alcuni dei neuroni uguali a quelli della persona che osservano, il che accresce la loro empatia con l'eventuale conseguenza di una sovrastimolazione.

**Sensibilità ai farmaci.** Le PAS sono spesso più sensibili ai farmaci e più soggette ai loro effetti collaterali; pertanto, devono considerare la possibilità di iniziare con dosaggi minori. Può anche essere necessario aumentare o diminuire i farmaci più lentamente; l'assunzione dei farmaci va quindi discussa accuratamente. Se possibile, spesso è meglio dapprima optare per delle alternative più naturali e olistiche.

**Diagnosi errata.** In mancanza di una consapevolezza di questo tratto, può accadere che le persone altamente sensibili ricevano diagnosi errate come quelle di disturbi dell'elaborazione sensoriale, disturbo bipolare, disturbo borderline, ADHD (disturbo da deficit di attenzione e iperattività), ansia o depressione. L'istruzione e l'informazione su questo tratto sono pertanto fondamentali.

### **Le condizioni di vita durante l'infanzia incidono maggiormente sulle persone sensibili.**

La scienza ci mostra che durante la loro infanzia le PAS soffrono maggiormente in ambienti avversi e privi di sostegno ma prosperano di più in ambienti positivi e solidali. I bambini sensibili che crescono in ambienti solidali possono prosperare anche di più dei bambini che non possiedono questo tratto, il che significa che sostenere i genitori con bambini sensibili è imperativo!

### **Le sfide comuni delle PAS che non hanno ricevuto sostegno durante la loro infanzia sono:**

- livelli di stress più elevati
- ansia
- depressione
- bassa autostima (spesso il risultato di sentirsi diversi e fraintesi)
- disturbi di salute cronici come mal di testa, problemi digestivi, disturbi autoimmuni, problemi surrenali ecc.
- problemi di sonno
- esaurimento, affaticamento

### **Supporto consigliato**

È possibile sostenere le PAS mettendo a loro disposizione uffici senza odori, illuminazioni non troppo forti, materiali morbidi dove sedersi o sdraiarsi, aree private e tranquille (dove non si sentano il ticchettio di orologi o ronzii).

**Dal punto di vista medico.** Le PAS spesso apprezzano un approccio gentile e più lento alle procedure e alle visite nello studio medico. Per aiutarle occorre spiegare loro cosa si sta intraprendendo prima di fare qualsiasi cosa, dare loro un po' di tempo supplementare per elaborare ciò che viene detto, permettere loro di discutere in merito alle proprie esigenze e controllare premurosamente le intere procedure.

**Supporto a favore della salute mentale.** Le PAS spesso sperimentano livelli di stress elevati quando cercano di vivere in un mondo non adatto alla loro sensibilità. Tendono ad essere persone che “danno troppo” e spesso hanno bisogno di supporto per fissare limiti sani e imparare a rispettare e a difendere le proprie esigenze. Possono essere inclini al perfezionismo, ciò che può portarle a porsi ardui obiettivi da raggiungere. È fondamentale aiutarle a considerare normale la loro esperienza e ad avvalorarla; la maggior parte di loro trarrà un beneficio significativo dallo sviluppo di una maggiore auto-compassione.

Julie Bjelland, Founder of Sensitive

Empowerment and licensed psychotherapist,

empowering people with the trait of high sensitivity to know their value, honour their needs, blossom authentically, and recognize, access, and share their many gifts the world needs. As a sensitivity expert, her HSP Podcast, Blog, Books, Courses, and Sensitive Empowerment Community offer valuable resources. [JulieBjelland.com](http://JulieBjelland.com)   