

Frågeformuläret är sammanställt av Högkänslighet Sverige utifrån Elaine Arons tester. Enligt HSP-forskaren Elaine Aron är det ingen annan än du själv som kan säga om du är högkänslig eller inte. Du bara vet. HSP är ingen diagnos, utan ett personlighetsdrag. Är du fortfarande osäker på om du är högkänslig får du gärna höra av dig till mig. Jag ställer inga diagnoser, men jag kan hjälpa dig att förstå dig själv bättre och ge dig verktyg att hantera och förändra det som inte fungerar för dig.

Så här gör du testet: Svara ja eller nej i enlighet med hur du känner. Svara också ja om det stämmer något sånär. Svara nej om det inte stämmer särskilt bra eller om det inte stämmer alls. Svarar du ja på tolv eller fler av frågorna är du förmodligen en högkänslig person. Men inget psykologiskt test kan ge ett sådant tillförlitligt resultat att du bör basera ditt liv på det. Du kanske har svarat ja på endast en eller ett par av frågorna, men om dessa ja stämmer oerhört bra kan det också vara befogat att du kallar dig högkänslig.

- Är det vanligt att du känner ett behov av att "dra dig tillbaka" när du varit ute bland mycket folk eller på stora fester?
- Har du ofta känt att det är något "fel" på dig?
- Blir du lätt överväldigad av sinnesintryck, ljud, ljus, starka lukter?
- Blir du lätt överstimulerad när det händer mycket runt omkring dig?
- Hoppas du lätt till av plötsliga höga ljud eller annat som du inte är beredd på?
- Har du lätt för att känna av hur andra mår?
- Har du fått höra att du är "överkänslig", "Tänk inte så mycket", "Ta inte åt dig så mycket" eller "Vad du överreagerar"?
- Har du svårt att se våldsamma och blodiga spelfilmer fastän du vet att det hela är på låtsas?
- Anstränger du dig mycket för att inte göra fel eller glömma saker?
- Är du mycket känslig för smärta?
- Har du ett rikt inre liv?
- Kan du bli djupt berörd av konst, musik, natur eller andra upplevelser?
- Njuter du intensivt av saker och nyanser som många tycks missa?
- När människor inte trivs i sin fysiska miljö, brukar du då veta vad som behöver göras för att dom ska få det mer bekvämt?

- När du måste konkurrera eller bli observerad medan du utför en uppgift, blir du då nervös och skakig och presterar sämre än vad du annars skulle gjort?
- När du var liten, uppfattade dina föräldrar eller lärare att du var känslig eller blyg?
- Tycker du att det är lätt att komma på nya idéer, tycker du att det är underligt att andra inte tycker att det är lika enkelt att spåna idéer?
- Tycker folk i allmänhet att du är vänlig och behaglig?
- Funderar du ofta över existentiella frågor?
- Är du bra på att entusiasmera och inspirera?
- Kan du prestera extremt mycket under begränsad tid?
- Är du en entreprenör?
- Engagerar du dig lätt för mycket i andras problem?
- Vill du göra saker i din egen takt och blir irriterad om du måste anpassa dig till någon som arbetar långsammare eller snabbare än du?
- Har du ofta svårt att mentalt släppa saker som har hänt? Kan du grubbla över sådant du själv har gjort och vad andra sagt? Har du svårt att gå vidare?
- Känner du ofta intensiva känslor?
- Blir du ofta mer ledsen än andra för småsaker samtidigt som du ofta kan känna intensiv lycka inför sådant som andra knappt lägger märke till?
- Tycker du ibland att det är obegripligt att andra inte blir så berörda som du av olika saker, undrar du om de verkligen har sett samma film som du? Ser de inte skiftningarna i löven? Uppfattade de inte att den vi mötte var så ledsen?
- Kan ditt humör svänga väldigt snabbt?
- Drabbas du ofta av emotionella störtkurar, starka och snabbt övergående?
- I kontakt med andra människor, kan dina känslor snabbt ändras t.ex. från ledsen till glad eller tvärtom?