



Særligt sensitiv?

Pas på din krop

Vi har efterhånden lært, at særligt sensitive skal passe godt på sindet og beskytte sig mod det, der stresser. Men kroppen reagerer også på de mange indtryk. Nu kan du få en afstressende behandling, der er skabt til en særligt sensitiv krop – måske er den noget for dig?

Af ANDREA BAK
sundhed@soendag.dk
Foto: HELGA C. THEILGAARD, ANETTE SØNDERBY

Lige siden jeg for knap ti år siden læste den amerikanske psykolog og forsker Elaine Arons bog "Særligt sensitive mennesker" har jeg vidst, at den handlede om mig. Pludselig forstod jeg, at det ikke handlede om hysteri, når jeg fik spat af en summende emhætte, af cigaretrøg, eller når jeg simpelt hen ikke kunne abstrahere fra konflikter i min familie, selv om de dybest set ikke handlede om mig. Det er nogle af den særligt sensitive persons udfordringer.

Og styrker, hvis man lærer at bruge dem rigtigt.

Det har jeg gjort, og jeg har indrettet mit arbejdsliv og mit sociale liv derefter, og jeg bliver nu kun sjældent overmandet af verden omkring mig. Dejligt!

Hvad jeg derimod ikke har luret, er, at de mange infiltrationer i skuldre og nakke, mine søvnproblemer og hyppige hovedpiner hænger nøje sammen med, at jeg er særligt sensitiv. Ikke før jeg stødte på Linda Primdahl Jensen og hendes

afstressende behandling for særligt sensitive.

Jeg har ikke tal på, hvor mange sportsmassager og Body SDS-behandlinger jeg har fået i mit liv for at få has på muskelspændingerne i min krop. Sandheden er, at jeg aldrig rigtig har syntes, det var specielt dejligt. Men så fortalte min veninde om en behandling, hun havde fået, hvor man for det første ikke skulle have sit tøj af, hvor intet gør ondt, og hvor intet bliver hevet i. Og som rent

faktisk virker. Det lyder næsten for godt til at være sandt, men jeg bestiller alligevel en tid.

Hyperaktivt nervesystem

Inden behandlingen spørger Linda Primdahl Jensen nøje ind til, hvad jeg gerne vil have ud af behandlingen, og hvilke behandlinger jeg har prøvet før. Hun synes ikke, det lyder skørt, da jeg fortæller, at jeg ofte er gået fra en massagebriks og har følt mig endnu mere anspændt end før.



Hun stryger mine ansigtsmuskler blidt, og det går op for mig, hvor anspændte de er. Jeg har vist aldrig skænket dem en tanke før

– Det skyldes, at den særligt sensitive har et hyperaktivt nervesystem, som sanser meget mere end andre mennesker. Derfor føles berøringer og smerte mere voldsomt, og hvis du samtidig har frosset lidt, hvis olien har duftet for stærkt, eller hvis musikken har været distraherende, får dit nervesystem ikke den ro, det kræver for at komme i dyb afspænding, fortæller hun.

Linda Primdahl Jensen er selv særligt sensitiv, og hun forklarer, at hun har arbejdet med fænomenet i flere år. Og at hun dybest set har skabt en behandling, som hun gerne selv ville have haft, men aldrig har kunnet finde.

– Behandlingen får kroppen til at slappe helt af og fjerner ophobet stress i musklerne. Når folk går herfra, oplever mange for første gang i deres voksne liv, at de er helt afslappede og i fuld kontakt med kroppen, og at de er landet i sig selv.

Behandlingen varer som udgangspunkt en time, hvilket som regel er rigeligt for en person, der er særligt sensitiv, forklarer Linda Primdahl Jensen:

– Den særligt sensitive har et mere fintfølelse sanseap- ►

5 RÅD TIL DIG

...DER KENDER EN SÆRLIGT SENSITIV

1. Accepter, at I er forskellige. Særligt sensitive er ikke hysteriske eller overfølsomme. Kræv ikke af dem, at de bliver ligesom dig.

2. Giv særligt sensitive ro. Måske elsker du at shoppe lørdag formiddag, tage i Tivoli fredag aften eller arrangere sommerhustur for alle vennerne. For særligt sensitive kan det være en udfordring med aktiviteter, der byder på mange indtryk. Vis forståelse for, at særligt sensitive måske ikke har samme behov som dig.

3. Nyd godt af særligt sensitives blik for kunst og æstetik. De oplever kunstudstillinger, teaterforestillinger og musik meget intenst, og ofte opfatter de helt intuitivt det smukke og enestående i et kunstnerisk værk. Lad dig inspirere af deres oplevelser og måder at se verden på.

4. Vær stille sammen. Særligt sensitive har brug for at trække sig tilbage for ikke at blive overstimuleret. Lav aktiviteter, som skaber ro – også for dig. I kan måske gå til yoga sammen, meditere, få massage eller bare være sammen uden nødvendigvis at tale.

5. Tilgiv særligt sensitive. Når de bliver overstimuleret, kan de blive meget afvisende, ophidsede og vrede. De vil have brug for at trække sig tilbage og finde ro for at blive sig selv igen.

Kilde: Psykolog Ted Zeff, drtdzeff.com.



EKSPERTEN

Linda Primdahl Jensen er uddannet professionsbachelor i afspændingspædagogik og psykomotorik, bindevævsmassør samt ALT-behandler (ansigtsløftningsteknik). Læs mere på Haand-tryk.dk



Infiltrationer i skuldre og nakke, søvnproblemer og hyppige hovedpiner hænger nøje sammen med, at jeg er særligt sensitiv

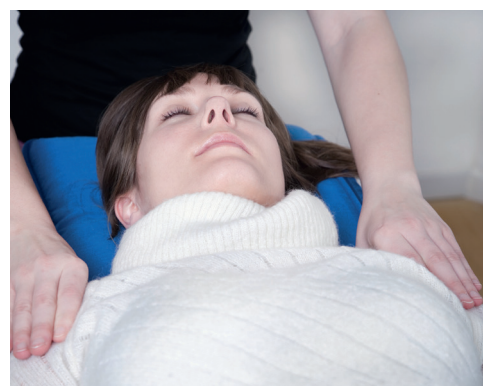
parat, som gør, at der ikke skal arbejdes så meget med kroppen, før den tager imod hændernes hjælp.

Blide bevægelser

Behandlingen foregår med tøj på, og Linda Primdahl Jensen har bedt mig iføre mig behageligt tøj, der ikke kradser eller strammer, og før hun går i gang, spørger hun, om jeg er okay med at få et uldtæppe over mig, om jeg vil have en ekstra pude under knæene, og om jeg vil have musikken tændt eller slukket.

– Og hvis noget ændrer sig undervejs, skal du sige det. Du skal ikke tage hensyn til, hvad jeg mon tænker eller føler. Hvis noget er ubehageligt, skal du sige til, også selv om du måske først har sagt, at det er okay.

Jeg nikker og lægger mig til rette. Jeg synes, jeg ligger godt og afslappet, men så begynder Linda at rette på min krop med blide bevægelser. Hun lader hånden glide forsigtigt ind under mine skulderblade og nærmest draperer mig over briksen.



Det samme med hofterne. Hun retter lidt på mine knæ, og jeg mærker, hvordan jeg slapper endnu mere af i kroppen.

– Jeg retter lidt på dig, for at dine muskler kan komme til at slappe helt af. Du har sikkert ofte oplevet at vågne om morgenen og slet ikke følt dig udhvilet, og det kan skyldes, at dine muskler ikke er helt afslappede, mens du sover, forklarer hun.

Jeg nikker, for det er præcis sådan, det er.

Hver eneste behandling er særligt tilpasset personen på

briksen, og i dag vil Linda først og fremmest lære min krop at kende og finde ud af, hvad den har brug for. Mens hendes hænder arbejder, falder jeg ned i en varm, tryk døs, og pludselig kan jeg høre mig selv udstøde et højt snork, til trods for at jeg er fuldkommen ved bevidsthed. Bagefter forklarer hun mig, at det er et godt tegn, for det betyder, at nervesystemet er i ro.

Hun stryger mine ansigtsmuskler blidt, og det går op for mig, hvor anspændte de i virkeligheden er. Jeg har vist aldrig

skænket dem en tanke før.

Ved behandlingens start og slut krammer Linda min krop med hænderne hele vejen ned langs arme og ben. Som særligt sensitiv har man nemlig ofte en tendens til at "være ovre i andre mennesker" og kunne mærke, hvordan de har det. Og selv om det er en stor force, hvis man forstår at bruge det rigtigt i sit job eller sit parforhold, kan det også være vældig anstrengende, hvis man ikke forstår at lukke ned for det. Det hjælper krammene på, og jeg får en tydelig

følelse af at være i min egen krop, og at der ikke hænger en masse energi og stritter uden for kroppen. Særligt sensitive vil helt sikkert vide, hvad jeg mener, mens alle andre muligvis synes, det lyder som en klam scene fra en "Alien"-film.

God energi og nattesøvn

Efter hvad der føles som fem minutter, er behandlingen færdig. Jeg synes ikke, hun har været i gang i særlig lang tid, eller at hun har haft fat i min krop over hovedet. Men så går det op for mig, at muskler og nervesystem helt af sig selv slapper af, hvis de får muligheden for det. Der er ingen grund til, at min krop skal mases og moses, for at den kommer til at slappe af.

Efter behandlingen har jeg en dejlig varm og summende fornemmelse i hele kroppen. Jeg er også meget sulten og tørstig, og Linda Primdahl Jensen forklarer, at det er helt naturligt. Hun forbereder mig på, at det kan vare resten af dagen, og at mit energiniveau kan svinge en del.

– Så lad være med at give dig til at gøre rent, når du kommer hjem, selv om du føler dig fyldt med energi, for det kan være, du er klar til at lægge dig ned og tage en lur et kvarter efter.

Hun forklarer også, at virkningen af behandlingen kan mærkes i helt op til 14 dage, og hun beder mig holde øje med, hvor længe den varer, så hun næste gang kan tilpasse behandlingen endnu bedre. Jeg nikker tilfreds og tager en stor slurk af vandet, hun har stillet frem, samt en velvoksen håndfuld rosiner og nødder fra skålen ved siden af.

Om natten sover jeg som et lam. Jeg plejer at vågne med et spjæt en halv time, efter at jeg er faldet i søvn, hvilket er et klart tegn på, at nervesystemet ikke er i ro. Det gør jeg ikke den aften. Jeg sover tværtimod otte timer i træk, og jeg har ikke nogen smerter i lænden, da jeg vågner. Den varme fornemmelse af at være i mig selv varer ved i mange dage, og jeg skynder mig at booke min næste tid hos Linda to uger efter. ■



Min krop bliver krammet med hænderne hele vejen ned langs arme og ben...



...krammene skal hjælpe særligt sensitive med at slå antennerne ind.

TEST DIG SELV

ER DU SÆRLIGT SENSITIV?

- 1) Jeg er opmærksom på detaljer og nuancer i mine omgivelser.
- 2) Andre menneskers humør påvirker mig.
- 3) Jeg er tilbøjelig til at være meget følsom over for smerte.
- 4) Jeg kan have brug for at trække mig tilbage fra folk i løbet af stressede dage.
- 5) Jeg er særligt sensitiv over for virkningen af koffein.
- 6) Jeg bliver let overvældet af ting som klart lys, stærke dufte, grove tekstiler eller lyden af en alarm eller ambulance.
- 7) Jeg har et rigt indre liv.
- 8) Jeg føler ubehag ved høje lyde.
- 9) Jeg bliver dybt berørt af kunst og musik.
- 10) Jeg er samvittighedsfuld.
- 11) Jeg bliver let forskrækket.
- 12) Jeg bliver let bragt ud af fatning, når jeg har meget at gøre på kort tid.
- 13) Når andre føler sig utilpas i de fysiske omgivelser, har jeg ofte en fornemmelse af, hvad der kan få dem til at føle sig bedre tilpas.
- 14) Jeg bliver generet, når mange mennesker forsøger at få mig til at gøre mange ting på en gang.
- 15) Jeg anstrenger mig for at undgå at begå fejl og glemme ting.
- 16) Jeg undgår helst voldelige film og tv-udsendelser.
- 17) Jeg bliver opbragt, når der sker meget omkring mig.
- 18) Når jeg bliver sulten, får jeg en stærk reaktion, som forstyrrer min koncentration og mit humør.
- 19) Jeg bliver rystet over forandringer i mit liv.
- 20) Jeg bemærker og nyder udsøgte dufte, smagsoplevelser, lyde og kunstværker.
- 21) Jeg forsøger at prioritere mit liv, så jeg undgår oprivende og overvældende situationer.
- 22) Når jeg skal konkurrere eller bliver observeret, mens jeg udfører en opgave, bliver jeg så nervøs, at jeg gør det langt værre, end jeg ellers ville.
- 23) Da jeg var barn, mente mine forældre og lærere, at jeg var genert.

DET VISER TESTEN

Hvis du kunne sige ja til 12 eller flere af udsagnene, er du sandsynligvis særligt sensitiv. Hvis kun et eller to udsagn er sande om dig, men i allerhøjeste grad er sande, kan du også have grund til at kalde dig selv særligt sensitiv.

Kilder: "Særligt sensitive mennesker" af Elaine Aron, Hsperson.com.