

Herkkyyden vaikeus ja voima

Juhani Mattila
psykiatri,
lääk.tri



Psykologiset käsitteet ovat sumeita

- Herkkyys - erityisherakkyys - yliherkkyys
- Herkkyys on yksilöllistä ja monimuotoista
- Herkkyys itse koettuna ja muiden tulkitsemana
- Reaktiot ovat tilannesidonnaisia



Onko herkkä ihminen introvertti?

- Introvertti suuntautuu toisiin, ekstravertti itseensä
- Kulttuuri suosii ekstravertteja
- Miksi kulttuuri pinnallistuu?



Herkkyys on psykosomaattista

- Aistiherkkyudet: kuulo, tunto, maku, katse
- Elimistön fysiologinen herkkyys
- Somatisointi, hypokondria



Mitä on tunneherkkyys?

- Onko herkkä ihminen mielensäpahoittaja?
- Herkkyys ei sulje pois epäherkkyyttä
- Onko persoonallisuus synnynnäistä vai opittua?



Herkkyys on aliarvostettua

- Verrattavissa älykkyyteen
- Välttämätön voimavara luovassa työssä
- Sensitiivisyys voimavarana ihmisläheisessä työssä



Herkkyys altistaa traumatisoitumiselle

- Itsetunnon haavoittuvuus
- Mitä traumassa särkyy?
- Traumasta toipuminen



Kivulta suojautuminen

- Mitä herkkä ihminen pelkää?
- Tunteista vieraantuminen
- Vaistomainen etäisyyden ottaminen
- Rooliin piiloutuminen
- Hypomaaninen elämäntapa
- Alkoholinkäyttö
- Hallinnan ja kontrollin tarve



Normaalin jännityksen ja neuroottisen fobian raja

- Haitallisuuden aste
- Toiveiden ja pelkojen välinen tasapaino
- Positiivinen huomio tervehdyttää



Henkinen työsuojelu

- Työterveydenhuollon vastuu
- Työtehtävien selkeä rajaaminen
- Työpaikkakiusaamisen torjuminen
- Onko psyykenlääkkeistä apua?



Herkkyyden säilyttäminen

- Taiteiden anti
- Päiväkirjan pitäminen
- Improvisaatioharjoitukset
- Keskustelut psykoterapeutin kanssa
- Onko fyysisen kunnon kohentamisesta apua?

