

Vai tu esi izteikti jūtīgs cilvēks? - tests

Atbildi uz katru no jautājumiem tieši tā, kā jūties.

Atbildi **“Pareizi” (P)**, ja tas kaut nedaudz atspoguļo to, kā jūties.

Atbildi **“Nepareizi” (N)**, ja tas nepavisam neatspoguļo to, kā Tu jūties.

P N - Es pamanu dažādas detaļas vidē, kurā atrodos.

P N - Citu cilvēku noskaņojumi mani ietekmē.

P N - Es mēdzu būt ļoti jūtīga/-s pret sāpēm.

P N - Kad ir ļoti aizņemtas dienas, es mēdzu izjust nepieciešamību atslēgties no visa - ielīst gultā vai tumšā istabā vai jebkur, kur es varētu pabūt vienatnē un atgūties no daudziem dažādajiem stimuliem.

P N - Es esmu jūtīga/-s attiecībā uz kofeīna ietekmi.

P N - Mani viegli ietekmē spožas gaismas, spēcīgas smakas, raupji materiāli, tuvumā dzirdamas sirēnas, utml.





P N - Man ir bagāta, bet sarežģīta iekšējā pasaule.

P N - Skaļi trokšņi izraisa manī diskomfortu.

P N - Mani dziļi aizkustina māksla un mūzika.

P N - Es esmu ļoti apzinīga/-s.

P N - Es viegli izbīstos (kad kāds negaidīti pienāk, pēkšņi trokšņi, utt.)

P N - Kad man ir nepieciešams daudz padarīt īsā laika posmā, es sāku uztraukties.

P N - Kad citi cilvēki izjūt diskomfortu, es mēdzu labi saprast, kas viņiem nepieciešams, lai sajostos komfortablāk (piemēram, nomainīt apgaismojumu vai izmainīt citas detaļas vidē).

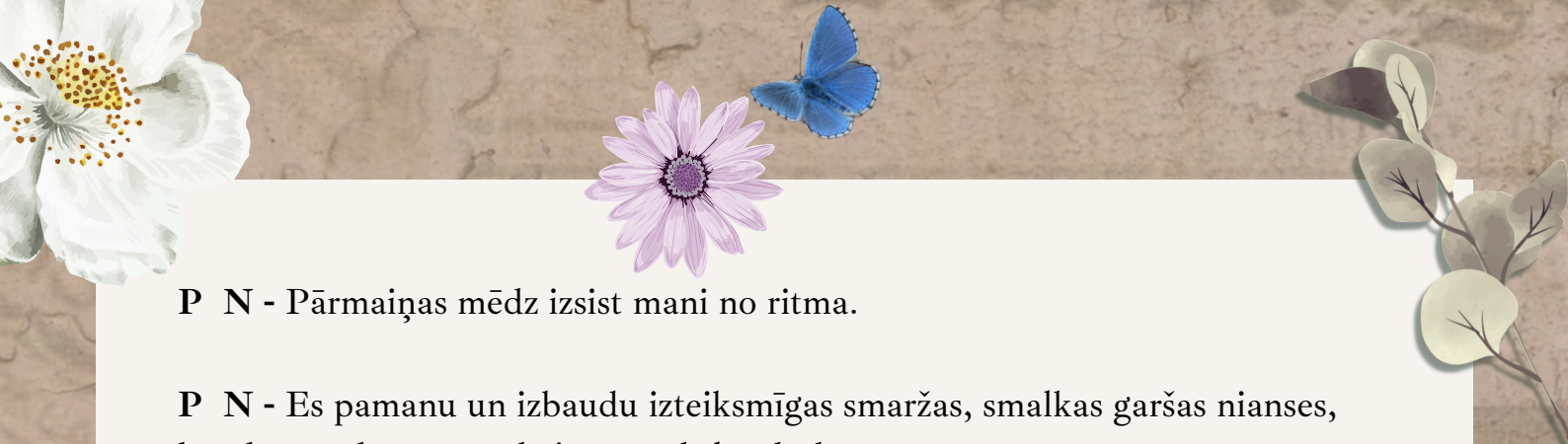
P N - Es kļūstu aizkaitināta/-s, kad citi cilvēki liek man izdarīt vairākas lietas vienlaicīgi.

P N - Es ļoti cenšos izvairīties no kļūdām un no tā, ka aizmirstu kaut ko.

P N - Es tiecos izvairīties no filmām un TV šoviem, kuros atspoguļota vardarbība.

P N - Es mēdzu kļūt nepatīkami uzbudināta/-s (trauksmaina/-s), kad ļoti daudzas lietas notiek vienlaicīgi manā dzīvē.





P N - Pārmaiņas mēdz izsist mani no ritma.

P N - Es pamanu un izbaudu izteiksmīgas smaržas, smalkas garšas nianšes, baudāmas skaņas un skaistus mākslas darbus.

P N - Es ļoti cenšos sakārtot savu dzīvi tā, lai izvairītos no situācijām, kas mani nomāktu vai radītu trauksmi.

P N - Kad man jāsacenšas ar kādu jeb mani novēro, kamēr es daru kādu darbu, es kļūstu nervoza/-s par to, ka man sanāks sliktāk nekā parasti.

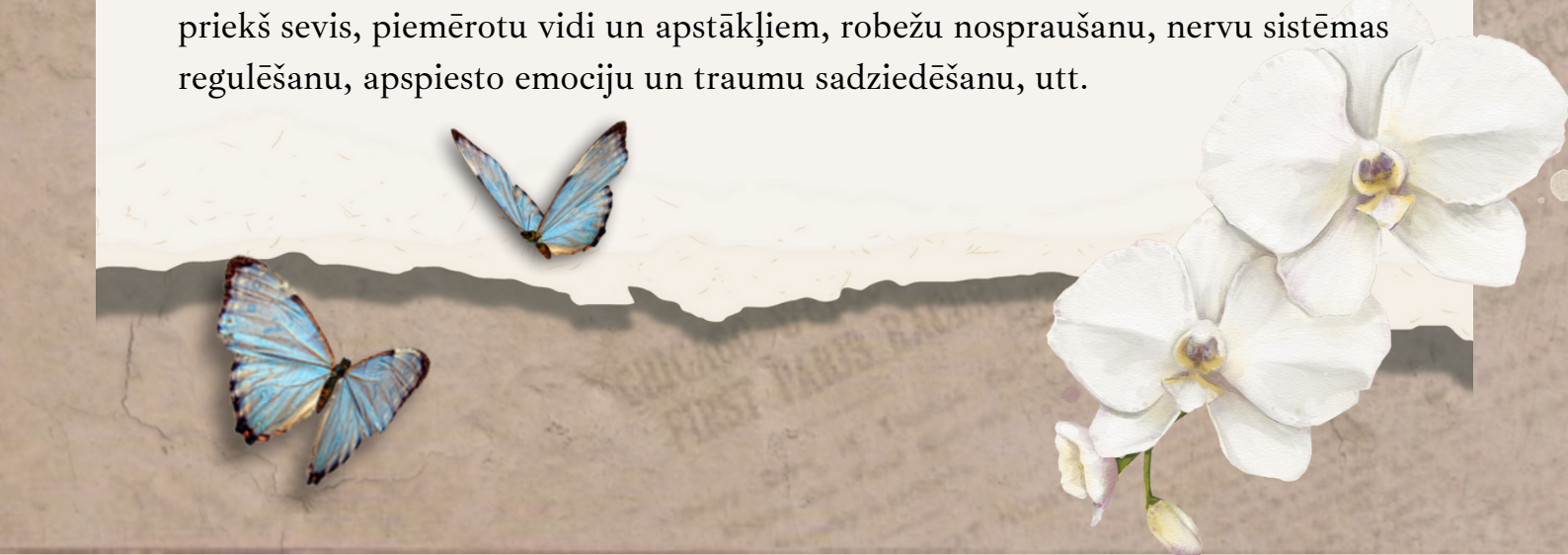
P N - Kad es biju maza/-s, tad mani vecāki un skolotāji mēdza teikt, ka esmu kautrīga/-s vai jūtīga/-s.

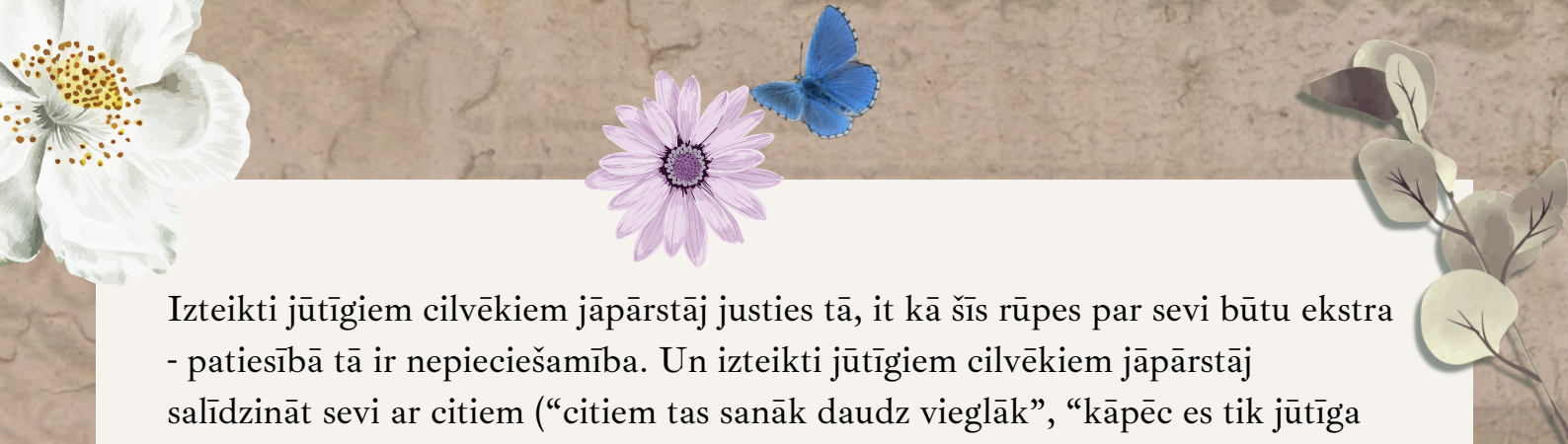
Rezultāti:

Ja tu atbildēji “Pareizi” uz vairāk nekā 12 jautājumiem, tad ļoti iespējams, ka tu esi izteikti jūtīga/-s.

Šīs ir īpašības, kas raksturo izteikti jūtīgus cilvēkus. Un ļoti iespējams, ka reizēm esi savā dzīvē jutusies / juties, ka tev “kaut kas ir vainis” dēļ šīm iezīmēm. Bet tas vienkārši nozīmē, ka tev ir iedzimta jūtīgāka nervu sistēma - jūtīgāka pret stimuliem un tu bērnībā notiekošais varēja tevi traumatizēt vairāk. Trauma galu galā ir nevis tas notikums, kas ar mums notiek, bet gan, kas notiek mūsos tā rezultātā. Līdz ar to notikumi un pieredzes, kas tagad atskatoties šķiet nekas traks, arī varēja būt traumatizējoši tev kā bērnam.

Izteikti jūtīgiem cilvēkiem ir it īpaši svarīgi parūpēties par sevi - par laiku priekš sevis, piemērotu vidi un apstākļiem, robežu nospraušanu, nervu sistēmas regulēšanu, apspiesto emociju un traumu sadziedēšanu, utt.





Izteikti jūtīgiem cilvēkiem jāpārstāj justies tā, it kā šīs rūpes par sevi būtu ekstra - patiesībā tā ir nepieciešamība. Un izteikti jūtīgiem cilvēkiem jāpārstāj salīdzināt sevi ar citiem (“citiem tas sanāk daudz vieglāk”, “kāpēc es tik jūtīga esmu”), jo tas tikai pasliktina to iestrēguma stāvokli, kurā viņi tobrīd ir.

Tas būtu tas pats, kas salīdzināt pieneni ar orhideju, un dusmoties uz orhideju, ka tai vajag īpašākus apstākļus un vairāk rūpes nekā pienenei. Šīs abas puķes ir pilnībā atšķirīgas un priecē cilvēkus katra savā veidā.

Un tad, kad jūtīgie cilvēki pieņem un iemīl sevi, kādi viņi ir, un attiecīgi parūpējas par sevi - viņi uzplaukst savās dzīvēs un spēj lietot savas unikālās, dabas dotās dāvanas efektīvāk gan priekš sevis, gan citiem.

Empātija, līdzjūtība, iedziļināšanās, radošums, intuīcija, spēja pamanīt detaļas, talanti palīdzošajās profesijās, līdera dotības - tās ir tikai dažas no dāvanām, kas piemīt izteikti jūtīgiem cilvēkiem. Pat, ja tev šķiet, ka tev kaut kas no šī nepiemīt - tā nav. Tad, kad tu parūpējies par sevi, atgriez savu nervu sistēmu regulētā stāvoklī, sadziedē traumas un apspiestas emocijas - šie talanti dabiski izpaudīsies tevī arvien vairāk.

Viena no vispalīdzošākajām lietām izteikti jūtīgiem cilvēkiem ir apgūt veselīgas emociju regulēšanas un nervu sistēmas nomierināšanas stratēģijas. Tas palīdz viņiem ne tikai piedzīvot vairāk iekšējo mieru un veidot harmoniskākas attiecības ar citiem, bet arī atplaukt vairāk savās dāvanās un talantos. Uzzini vairāk par tiešsaistes kursu **“Iekšējais miers”**, kas palīdzēs Tev to izdarīt.

P.S. Šis tests ir no pētnieces Elaine N. Aron, Ph.D grāmatas “The Highly Sensitive Person’s Workbook”. Materiālu tulkoja un salika kopā: Laine Kalēja, holistiskas personīgās izaugsmes trenere un somatiskā terapeite. ([Instagram](#), [TikTok](#), [mājaslapa](#))

