

Psichiatria

Ipersensibilità, cos'è e come affrontarla

Una persona altamente sensibile percepisce molti più stimoli sensoriali degli altri. Ciò può produrre un piacere profondo, ma anche un senso di fastidio, distrazione e sovraccarico

di [Silvia Errico](#) (Psicoterapeuta Santagostino Psiche)

L'ipersensibilità è una condizione per la quale una persona ha una percezione di sé amplificata e più intensa rispetto a tutti gli altri.

In questo articolo della dottoressa **Silvia Errico**, psicologa e psicoterapeuta del Santagostino, cercheremo di capire cosa vuol dire esattamente essere **persone altamente sensibili** e come ciò si riflette nella vita di tutti i giorni.

Oggi come va?

Se vuoi parlarne con qualcuno che sa ascoltare, Santagostino Psiche ti può essere d'aiuto. Abbiamo tanti terapeuti, trovare quello giusto per te è facile e veloce!



Se vuoi parlarne con qualcuno che sa ascoltare,
Santagostino Psiche ti può essere d'aiuto.
Abbiamo tanti terapeuti,
trovare quello giusto per te è facile e veloce!

[Scopri di più](#)



Che cosa vuol dire essere ipersensibili?

Delicato, empatico, compassionevole, debole, impressionabile, tenero, suscettibile, dotato di elevata percettività o indifeso sono alcune parole chiave a cui ci si riferisce per parlare dell'**ipersensibilità**. Alcuni ricercatori e studiosi non concordano su un termine in particolare. A volte ne adottano uno specifico per mettere in luce una qualità. In altre, utilizzano in modo intercambiabile diversi termini quali:

- ipersensibilità
- alta sensibilità
- sensitività
- ipersuscettibilità.

Il più diffuso anche sui media è il termine *ipersensibilità*.

La psicoterapeuta Elainer Airon, ricercatrice sull'alta sensibilità dal 1991, ha coniato due espressioni scientifiche:

Alaine Aaron riassume quattro caratteristiche chiave dell'ipersensibilità in un acronimo DOES.

- *D sta per Depth Of processing*: profondità dell'elaborazione delle informazioni
- *O sta per overstimulated*: le persone molto sensibili risultano più soggette alla sovra stimolazione e/o alla sovra eccitazione rispetto alle persone con una sensibilità normale
- *E sta per emotional reactivity and high empathy*: connessione emotiva. I sentimenti delle persone ipersensibili rispondono in modo intenso agli stimoli positivi e risentono dell'influenza di quelli negativi.
- *S sta per sensitivity to subtle stimuli*: capacità di percepire consapevolmente anche gli stimoli più sottili che agli altri restano invisibili.

Come si fa a capire se si è ipersensibili?

Una persona ad alta sensibilità (HSP) è colui o colei che ha una percezione di sé più intensa della maggior parte degli altri.

Percepisce molti più stimoli sensoriali ed informazioni tali da dover concentrarsi per organizzarli e collegarli tra loro. A volte la percezione sensoriale troppo elevata può produrre un piacere profondo ma anche fastidio, distrazione e sovraccarico.

Nella quotidianità è possibile che non si sappia rifiutare un favore, un invito, non si riesca a mettere dei limiti o, ancora, non si sappia riconoscere e imporre la priorità dei bisogni personali. Allo stesso tempo, si hanno creatività, capacità imprenditoriali e capacità di adattamento.

La persona ipersensibile vive su un forte sistema di valori come:

- onestà e giustizia
- conoscenza ecologica
- rispetto per la natura e per gli altri esseri viventi
- impegno per un mondo migliore

parte del bagaglio interiore di persone di questo tipo anche
l'intuito e l'ascolto attivo.

Perché si diventa ipersensibili?

Prima di rispondere, è necessario fare una distinzione fra ipersensibilità, termine di uso comune e **Alta sensibilità (termine scientifico)**.

Quando parliamo di ipersensibilità, ci riferiamo alla capacità di adattamento del soggetto, una caratteristica comportamentale che può essere acquisita nel tempo.

Persone altamente sensibili (PAS o HSP) non si diventa, si nasce. Questo tratto riguarda sia il genere femminile sia quello maschile. In effetti, l'ipersensibilità è un tratto innato del temperamento umano che si trova nel **15-20% della popolazione**, ma anche in più di cento specie animali. Esso riflette un tipo di strategia di sopravvivenza che privilegia l'osservazione prima dell'azione. Inoltre, dalla letteratura scientifica emerge che esiste una sensibilità diversa del sistema nervoso centrale.

Il cervello delle persone altamente sensibili (HSP), in realtà, funziona in modo leggermente diverso rispetto a quello degli altri. Infatti, in uno studio (Bianca P Acevedo, Elaine Aron et al 2014), esaminando i sistemi neurali impegnati in risposta alle **emozioni** degli altri con l'utilizzo della fMRI (risonanza magnetica funzionale), sono emerse delle regioni cerebrali coinvolte nella consapevolezza, nell'integrazione delle informazioni sensoriali, nell'empatia e nella pianificazione delle azioni (ad esempio, cingolato, insula, giro frontale inferiore [IFG], giro temporale medio [MTG] e PMA).

L'**insula** è quella parte del cervello che si trova nella corteccia insulare ed è collegata con il sistema limbico, una struttura basica per le nostre emozioni che integra la conoscenza momento per momento degli stati interiori e delle emozioni, della posizione corporea e degli eventi esterni.

Come gestire la propria ipersensibilità?

Per vivere una vita piena e soddisfacente è necessario che ogni persona intraprenda un percorso personale. Lo scopo è conoscere



Quando una persona sente che in qualche modo pensa e agisce in un modo diverso, più intenso degli altri, è importante che prenda consapevolezza di chi è, delle proprie risorse, dei suoi punti di forza e debolezza.

Il primo passo è **conoscere sé stessi** e **valorizzare i propri punti di forza** per costruire e **realizzare la propria felicità**, comprendere quali limiti si possono superare per fronteggiare ogni difficoltà e **migliorare la propria qualità di vita**.

Anche le persone altamente sensibili hanno alcune caratteristiche potenziali come l'**empatia** e le competenze relazionali che li spingono in modo naturale ad impegnarsi al massimo ad aiutare gli altri ed essere premurosi.

In ambito lavorativo, possono utilizzare a loro vantaggio il pensiero ramificato e l'intuizione che favoriscono **flessibilità, creatività, capacità di mantenere la calma per trovare soluzioni alternative e innovative in situazioni di crisi**.

Scoprire ed accettare questo tratto di personalità permette di avanzare al passo successivo: **ascoltare, riconoscere e soddisfare i propri bisogni**.

Abbiamo visto, infatti, che il sistema nervoso funziona in modo più sensibile e questo comporta che ogni giorno bisogna affrontare dei livelli di **stress** superiori alla media. In particolare, nella nostra società, si privilegia la competitività, l'orientamento alla performance e il consumo, richieste che collidono con la sensibilità.

Inoltre, spesso, si fa fatica a lasciarsi alle spalle le **esperienze traumatiche del passato** che influenzano la gestione del quotidiano. Per questo è importante **imparare a lasciare andare il confronto e concentrarsi su se stessi** aumentando così il senso di autoefficacia, rinforzando la fiducia in se stessi e l'**autostima**.

Alcuni consigli

Accettare i nostri limiti significa ascoltare il bisogno di fermarsi per ritrovare energia, forza, concentrazione. Quindi, se sentiamo che il ritmo lavorativo, di apprendimento, oltre alle responsabilità

pretendere di avere subito un risultato. In questo modo si potrà **imparare ad allentare il controllo.**

È consigliabile **trovare uno spazio per se stessi**, in cui valorizzare una passione. Ci si può rigenerare privilegiando la cura del sonno, l'ascolto della musica, il vivere esperienze nella natura e svolgere attività come lunghe passeggiate.

Allo stesso tempo, è necessario non esagerare con alcune sostanze, come caffeina e teina, alcol, nicotina, droghe e alimenti contenenti **istamina**. Perché possono comportare l'intensificarsi degli stimoli e, di conseguenza, aumentare i livelli di stress.

Se si sono già provate queste soluzioni senza ottenere dei cambiamenti, è arrivato il momento di **intraprendere un percorso formativo ed esperienziale** di crescita personale. **Questo può aiutare a gestire i confini e regolare le emozioni.** Chiedere aiuto ad un esperto **può servire a imparare alcune tecniche** di rilassamento per essere più resilienti e centrati. Può favorire la **gestione dell'ansia e il lavoro sul senso di colpa**, che a volte si percepisce quando tendiamo a sentirci responsabili per gli altri. È fondamentale **imparare ad acquisire il permesso di essere importante** quanto gli altri.

Oggi come va?

Se vuoi parlarne con qualcuno che sa ascoltare, Santagostino Psiche ti può essere d'aiuto. Abbiamo tanti terapeuti, trovare quello giusto per te è facile e veloce!

[Scopri di più](#)



Se vuoi parlarne con qualcuno che sa ascoltare,
Santagostino Psiche ti può essere d'aiuto.
Abbiamo tanti terapeuti,
trovare quello giusto per te è facile e veloce!

[Scopri di più](#)



Come vivono le persone altamente sensibili?

Ognuno di noi non riesce a comprendere fino in fondo un comportamento, un vissuto ed una sensazione fino a quando non lo provi e lo viva personalmente. Bisogna avere la **capacità di immergersi**, di entrare nell'altro. Le persone altamente sensibili hanno proprio questa capacità innata. Hanno una **percezione diversa degli stimoli** esterni come i colori, i rumori, l'ambiente in cui si vive ed interni quali emozioni, vibrazioni, energie.

Ogni capacità può essere vissuta come positiva o negativa fino a quando non si ha la piena consapevolezza di questo tratto e del modo diverso di funzionare. La profonda capacità empatica permette alle persone altamente sensibili di **sentire le emozioni delle altre persone come proprie** vivendo lo stesso stato d'animo. Possono passare diverse ore della loro giornata a mettere in discussione le proprie azioni, se si sono occupati in modo premuroso delle richieste fatte da un amico, se i propri comportamenti abbiano causato danno al mondo. Possono restare bloccati nel proprio vissuto di dolore ed impotenza. Tendono ad avvicinarsi anche alla spiritualità.

aggressive e strani. Le persone altamente sensibili esitano tra la certezza di avere *il mondo nelle proprie mani*, allo stesso tempo, la sensazione di essere sopraffatti dalla fatica nell'organizzare tutti i dati ed i dettagli che hanno raccolto.

Un esempio descritto dalle persone altamente sensibili è la gioia e la spensieratezza che provano mentre sono ad una festa e il bisogno improvviso di isolarsi in un posto al sicuro per la sensazione di inquietudine che crea un forte disagio. Sono persone che cercano di confrontarsi con gli altri e ciò li mette in difficoltà e li fa sentire a volte *fuori dal mondo*.

(19 Marzo 2023)



In questo post si parla di

[Psichiatria](#)

Articoli correlati

[Psichiatria /](#)



Il significato dei tatuaggi in psicologia
di Redazione

☰ I tatuaggi in psicologia sono veicoli espressivi che riflettono emozioni, esperienze e identità. Oltre a essere forme d'arte, possono rappresentare processi di autoespressione, catarsi emotiva e simbolismo personale, offrendo uno sguardo profondo nel mondo interiore di chi li indossa. Esplorare il significato dei tatuaggi consente di comprendere le complesse dinamiche psicologiche che guidano questa forma di espressione corporea.

[Psichiatria /](#) **Il tabagismo, cause psicologiche e interventi**
di Redazione

sviluppo di neoplasie. Scopriamone sintomi, cause psicologiche e possibili rimedi



Psichiatria /



La sudorazione notturna da ansia: come liberarsene

di Redazione

☰ Spesso sottovalutata, la sudorazione notturna è un fenomeno da tenere sotto controllo. Quando a causarla è l'ansia, il supporto di uno specialista della salute mentale può essere risolutorio

Silvia Errico
Psicoterapeuta Santagostino Psiche

Ha conseguito la laurea magistrale in Psicologia dello Sviluppo, Educazione e Benessere all'Università "La Sapienza" di Roma, analizzando il tema dei "Meccanismi neuropsicologici alla base delle esperienze fuori dal corpo". Si è specializzata alla Scuola di Specializzazione in Psicoterapia ad indirizzo Analitico Transazionale PerFormat di Pisa riconosciuta dal MIUR con D.M. 12/10/2007.

Nel suo percorso formativo e clinico ha approfondito l'elaborazione dei disturbi correlati a trauma e stress, integrando nella fase diagnostica il Modello Tedesco Multidimensional Psychodynamic Trauma Therapy MPTT di G. Fisher. Appassionata al funzionamento della mente, ha conseguito il Corso Alta Formazione ECM - DSA: dalla valutazione clinico-diagnostica all'intervento al "Laboratorio Apprendimento" di Roma e attualmente frequenta il master di II livello in Neuropsicologia clinica al Consorzio Universitario Umanitas di Roma per offrire il servizio di valutazione diagnostica, riabilitazione e neuropsicoterapia. Inoltre considerando l'unicità di ogni persona, a seconda delle inclinazioni e del canale preferenziale, per raggiungere gli obiettivi concordati, integra tecniche proprie della musicoterapia e dell'arte terapia, discipline acquisite durante il Corso Quadriennale di Musicoterapia al Cep-sezione Musica di Assisi e il corso di perfezionamento di Artcounseling all'Aspic-sezione di Brindisi.

Accanto alle attività cliniche e di riabilitazione, svolge interventi psicologici e percorsi formativi a domicilio e dal 2016 ha introdotto servizi psicologici che utilizzano le tecnologie di comunicazione a distanza collaborando anche nella “Rubrica dell’esperto” con Psiconline e nel programma di “Quattro chiacchiere” con Maurizio Urgese di Quarto Canale Radio trattando temi su salute e benessere con l’ausilio della musicoterapia Docente al corso di formazione per Clown Socio Sanitario, indetto dalla Scuola Internazionale di Clown terapia (S.I.CLO.T), in collaborazione con ISBEM, Istituto Scientifico Biomedico Euro Mediterraneo

➤ [Tutti i post di Silvia Errico](#)