



# Endelig sommer!

Hva kan påvirke høysensitive personer og hvordan kan du forebygge til en hyggelig sommer uten å bli overstimulert.

Endelig sommer og varmere! Men hvordan er det egentlig å være høysensitiv om sommeren.

Du tenker kanskje ikke på det, men det er denne årstiden vi har lyst til å gjøre mer, være mer ute, mer aktiv og kanskje møte venner og ha det gøy. Rett og slett så er vi mer sosiale.

## Hva gjør dette med høysensitive personer og hva bør du tenke på!

Høysensitive er spesielt følsomme for lyd og lys. Om sommeren er det akkurat disse to tingene det er mer av. Lengre og lysere dager, mer lyd som foreks. gressklipper, kantklipper osv. Disse lydene kan vi sjelden kontrollere, kanskje du har klippet gresset, så begynner naboen med en kantklipper og en annen nabo med en hekkeklipper senere på kvelden. Mer gøy som gir mer lyd som roping, skriking fra barn og folk som snakker høyt. Trampolinelek



med barn som har det gøy, de løper gjennom vannspredere, og du som voksen roper kanskje på barna som skal overdøve en gressklipper osv.

Alle disse lydene pluss en hel dag med sol kan gi stor påkjenning i en høysensitiv kropp.

Hvor sliten er du? Husk at du må ta pauser! Gjerne før du kjenner deg utmattet.

### Noen tips og tanker rundt forebygging!

**LYS:** Bruk solbriller med blåfilter beskyttelse når du er i sola. Ta de av i skyggen og inne. En hatt på hodet er fint.

Ta pauser fra solen, gå i skyggen eller inn, les en bok og ro ned eller gjør noe du liker.

**LYD:** Mange høysensitive har utfordringer med lyd, derfor er det ekstra viktig å ta hensyn til dette, slik at du ikke plutselig blir overstimulert, det kan gjøre at du blir sliten resten av dagen.

Kjenn på kroppen og hodet, ta en pause før du er sliten.

En pause kan være mye, det viktigste er å gå bort fra lyd og mye stimuli, gi deg selv ro.

Du kan for eks.: gå inn; her kan du gjøre mye. Lese en bok og gjøre ting du liker, for eks.: lage mat. Det går også an å ha en hvilepause der du ligger på gulvet og slapper av, en slags meditasjon.

Gå deg en tur, se deg rundt og lytt til fuglene og andre naturlyder, det roer nervesystemet! Kjenn på roen rundt deg!

Sett pris på gråværsdager og regnvær, det frisker opp både kropp og sinn :) Da kan du gjøre hyggelige ting inne og kose deg.

Dette var noen tips, håper du får nytte av det.

Solhilsen fra Camilla :)

Høysensitiv livsstil



