

Test – Siete ipersensibili?

In quali affermazioni vi riconoscete?

Per me, girare per negozi risulta più stressante che per altre persone.

Sembro lasciarmi impressionare più degli altri dalle scene violente al cinema o in televisione.

Reagisco alle ingiustizie sociali come se ne fossi direttamente coinvolto.

Senza dubbio tendo a spaventarmi molto di più delle altre persone.

Ogni volta che entro in un nuovo ambiente mi sento subito inondato da tutte le novità e di solito ho bisogno di più tempo degli altri per riuscire a orientarmi.

Risulto molto più sensibile ai rumori rispetto agli altri. I rumori forti mi creano quasi un disagio fisico.

Viaggiare mi risulta più stressante rispetto ad altre persone.

Il contatto con gli altri a volte esaurisce le mie energie.

Spesso rimugino all'infinito su qualcosa, anche una banalità, detta da me o da altri.

A volte ho l'impressione di riuscire a sentire anche quello che gli altri non dicono.

Spesso mi torna in mente di continuo qualcosa che ho dimenticato di dire o che non ho svolto nel migliore dei modi.

Riesco a percepire con estrema precisione come si sentono gli altri.

Spesso mi sento frainteso, perché evidentemente percepisco più cose di altri (e anche cose diverse) e a volte questo mi fa sentire molto solo.

Preferisco evitare i grandi assembramenti di gente.

Da bambino rimanevo molto impressionato quando l'insegnante si arrabbiava con qualche mio compagno.

Avevo l'impressione che stesse urlando con me, nonostante io non c'entrassi niente.



In quali affermazioni vi riconoscete?

Quando ci sono tensioni e possibili conflitti nell'aria, lo percepisco quasi a livello fisico, pur non essendone coinvolto direttamente.

Mi lascio inutilmente coinvolgere dallo stato d'animo altrui.

Se percepisco confusione e agitazione intorno a me, reagisco innervosendomi, lasciandomi prendere dallo stress o producendo sintomi a livello psicofisico.

Sento un grande bisogno di avere uno spazio e del tempo tutto per me.

Per sentirmi bene devo percepire intorno a me un'atmosfera armoniosa.

Preferisco evitare il più possibile le situazioni conflittuali. Anche quando dovrei farmi valere tendo a tirarmi indietro, pur prendendomela poi con me stesso per non aver avuto coraggio.

Mi riesce più facile lottare per i diritti degli altri o le richieste della comunità, piuttosto che per i miei stessi interessi.

So prestare ascolto, sono capace di immedesimarmi nella situazione altrui e incoraggiare chi ha problemi.