

## 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.