

Tema til nyhedsbrev nr. 4, 2011

Hvordan beroliger man en overvældet synssans?

- inspiration fra Ted Zeff

Udsendt: 28.03.2011

Hvordan beroliger man en overvældet synssans? - inspiration fra Ted Zeff

Hvad stiller vi op, når vi takket være en dybere bearbejdning af visuelle indtryk lægger mærke til mere end andre gør? - hvordan håndterer vi, at vi bliver overvældede, fordi vi i en lang række situationer "ser mere i det samme" end andre gør? Læs mere her.

I bogen "The Highly Sensitive Persons Survival Guide" giver Ted Zeff mange nyttige bud på, hvordan vi kan berolige en overvældet synssans. Her kommer et par eksempler:

1. For mange og/eller intense synsindtryk kan ikke kun sætte et særligt sensitivt nervesystem op i et alt for højt gear. I værste fald kan længerevarende visuel overstimulering skabe angst og indre uro. Giv øjnene "mini-ferier", når du arbejder ved computeren, ser fjernsyn eller lige har parkeret bilen efter at have kørt i myldretid. Få minutter med lukkede øjne og dybe vejrtrækninger ned i maven kan løsne spændingerne og gøre dig bedre rustet til at modtage nye indtryk.
2. Vær opmærksom på dagligt at fokusere på indtryk fra naturen, som beroliger synssansen. Vand, himmel, snelandskab, marker, en grøn skov, et blomsterbed eller lignende. Hvis du bor i byen og ikke har direkte adgang til natur, kan en daglig vane med at lade blikket hvile ved planter og smukke naturbilleder i hjemmet eller på kontoret hjælpe til at berolige synssansen.
3. Mange særligt sensitive er følsomme over for skarpt lys, ligesom de bliver påvirkede af mangel på sollys. I vinterhalvåret kan lyslamper og ture uden for i dagslys afhjælpe understimuleringen. I sommerhalvåret kan du gøre brug af gardiner, solbriller osv. for at undgå overstimulering. For meget lys om aftenen kan gøre det svært at sove. Omvendt vil klart lys om morgenen hjælpe nervesystemet til at begynde dagen. For meget eller for lidt lys - eller forkert timing - kan tære på en energi, som du i stedet kan lære at bevare og bruge til andre formål.

Disse tre eksempler på, hvordan man kan berolige synssansen er et udpluk fra bogen "The Highly Sensitive Persons Survival Guide". Denne bog, som endnu ikke er oversat til dansk, er noget længere og mere grundigt end "Særligt sensitives guide", som er blevet kendt hos danske læsere efter at den i 2009 udkom fra Borgens Forlag.

sensitiv B A L A N C E

Det er en stor glæde, at vi snart kan byde Ted Zeff fra USA velkommen, når han holder sit første seminar i Danmark den 16. april. Han er en af de psykologer i verden, der har den mest omfattende og langvarige erfaring med rådgivning og behandling af særligt sensitive, der ønsker at berolige sanser og nervesystem. Elaine Aron anbefaler hans tre bøger, som er udkommet i flere lande. Læs mere på linket [her](#) om Ted Zeff og hans bøger.