

## SELF-TEST

Publicato da Elaine Aron sul suo sito ufficiale, tradotto letteralmente ma non validato statisticamente in italiano.

Non ha quindi valore statistico, e non si tratta di un test assoluto o diagnostico, ma solo informativo/orientativo.

Publicato qui previa concessione dell'autrice nel rispetto delle sue regole di copyright, come si legge sotto.

Nota bene: è una versione differente da quella pubblicata da Sellin in "Le persone sensibili hanno una marcia in più".

*The contents of this website and the self-tests it contains are not meant to diagnose or exclude the diagnosis of any condition.*

Copyright © 2002 Elaine N. Aron, Ph.D. — All rights reserved.

*This is copyrighted material and may not be copied and used without permission.*

### ADULTI

- Mi sento facilmente sovraccaricato dagli stimoli sensoriali forti
- Mi sembra di rendermi spesso conto dei dettagli più sottili nell'ambiente circostante
- L'umore delle altre persone mi influenza
- Tendo ad essere molto sensibile al dolore
- Sento spesso l'esigenza di ritirarmi durante i giorni più caotici in un letto o in una stanza senza luci, o qualsiasi altro posto dove posso avere un po' di privacy e riparo dalle stimolazioni.
- Sono particolarmente sensibile agli effetti della caffeina.
- Sono facilmente sovraccarico da cose come la luce forte, gli odori forti, i tessuti grezzi, o i rumori forti come le sirene.
- Ho una complessa vita interiore.
- Mi sento a disagio in ambienti molto rumorosi.
- Mi sento profondamente coinvolto dall'arte o dalla musica.
- Il mio sistema nervoso qualche volta mi sembra talmente logorato che vorrei solo uscire da me stesso.
- Sono molto coscienzioso.
- Sussulto facilmente.

- Mi mette molto stress fare tante cose in un breve lasso di tempo.
- Quando le persone sono a disagio in un ambiente tendo a intuire di cosa hanno bisogno per stare meglio ( per esempio modificare la luce o la seduta).
- Mi disturba molto quando la gente mi richiede di fare molte cose in una volta.
- Provo tenacemente ad evitare di compiere errori o scordare le cose.
- Mi impressionano molto i film o gli show televisivi violenti e cerco di evitarli.
- Divento molto suscettibile e “in allerta” quando molte cose si muovono intorno a me.
- Essere davvero arrabbiato mi crea una forte reazione, distruggendo la mia concentrazione e il mio umore.
- I cambiamenti di vita mi scuotono particolarmente.
- Noto e gradisco i profumi, i sapori, i suoni e le opera d’arte delicati.
- Trovo stressante avere più cose in sospeso alla volta.
- É una elevata priorità per me organizzare la mia vita per evitare dispiaceri e situazioni di sovraccarico.
- Mi sento infastidito dagli stimoli intensi, come rumori forti o scene caotiche.
- Quando devo competere o venire osservato in una performance, divento così nervoso e scosso che la svolgo molto peggio di come potrei fare altrimenti.
- Quando ero un bambino, i miei genitori e gli insegnanti mi consideravano sensibile o timido.

### Scoring:

Se hai riscontrato più di 14 affermazioni che ti rappresentano sei probabilmente Altamente Sensibile. Ma nessun test è così accurato da basarvi del tutto la propria vita. Noi psicologi cerchiamo di sviluppare buone domande, poi decidiamo il cut-off in base alle varie percentuali di risposte. Quindi se anche meno affermazioni sono vere per te, ma molto descrittive della tua realtà, potrebbe comunque significare che potresti essere Altamente Sensibile.

---

## BAMBINI

Sussulta facilmente

Protesta contro i vestiti stretti o fruscianti, le cuciture delle scarpe o le etichette degli abiti.

Non apprezza generalmente le grandi sorprese.

Apprende meglio da una gentile correzione che da una forte punizione.

Sembra a volte saper leggere nella mente.

Usa grandi parole rispetto alla sua età.

Nota i più sottili ma inusuali odori.

Ha un intelligente senso dell'umorismo.

Sembra molto intuitivo.

Fatica ad addormentarsi dopo un giorno particolarmente stimolante/eccitante.

Non fronteggia bene i grossi cambiamenti.

Sente urgenza di cambiarsi i vestiti quando sono bagnati o insabbiati.

Fa moltissime domande, anche su argomenti complessi rispetto all'età.

---

È un perfezionista.

Si accorge del disagio degli altri.

Preferisce i giochi tranquilli.

Pone spesso domande profonde, ragionate e provocatorie.

È molto sensibile al dolore.

È disturbato dai posti rumorosi.

Nota spesso dettagli minimi (qualcosa che è stato spostato, un cambiamento nell'aspetto delle persone ..)

Considera se è sicuro prima di arrampicarsi in alto.

Mostra performance migliori se non sono presenti estranei.

Sente profondamente le cose.

Nota bene:

Valgono per i bambini le medesime premesse per gli adulti: non si può affidare ad un semplice test (oltretutto in questo caso non valido statisticamente) l'etichettamento di vostro figlio, può eventualmente darvi un' indirizzo di approfondimento, una possibile chiave di lettura, che sempre dovrà essere legata all'esperienza soggettiva e quotidiana.