



“בכל בוקר הייתי מתעורר בכמיהה עמוקה לאהבה ולמשמעות. הריקנות הייתה ממלאת את הלב, והמרירות - את הגרון. קשה היה לי לקום ולתפקד, וכל ההתנהלות שלי הייתה בעצליים”, פותח הרב צבי פפר במונולוג מטלטל כשהוא משחזר את שנות התבגרותו. “כשהייתי יוצא סוף סוף אל יום הלימודים שלי הייתי פוגש שוב בפער העצום שקיים בין השאיפות שלי, שנמצאות בשמי השמיים, לביצוע, שנמצא בקושי בארץ. זה היה גורם לי לתחושה מתמדת של תסכול, כישלון וריחוק מהקדוש ברוך הוא. במפגשים עם חברים לא הייתי מצליח להיות חברה'מן וזורם. כל דבר הייתי בוחן לעומק ולוקח ללב. העובדה הזאת מילאה אותי במחשבות בלתי נעימות: 'אני לא כמו כולם'; 'מה הם חושבים עליי?'; 'האם אני נראה מוזר?'; 'למה אני עסוק כל הזמן במה שחושבים עליי?'; 'למה רק אני מסובך כל כך?' הייתי מצפה מעצמי לשלמות, בודק את מעשי ואת פנימיותי עד לרזולוציות הקטנות ביותר ומאשים את עצמי בכל דבר. אין פלא שהייתי עצוב, מריר ומתוסכל. בכלל, לא הבנתי למה אני שונה כל כך מכולם והכול הפוך אצלי. זמנים רוחניים מיוחדים כמו חגים או ימים נוראים היו גורמים לי עומס רגשי קשה שלא אפשר לי ללמוד או לעשות עבודה פנימית, ולעומת זאת בבין הזמנים היו הלימודים שלי פורחים והעבודה הייתה זורמת. כשבית המדרש היה מלא וכולם היו בשטייגען הרגשתי מוצף ולא נעים, וממש היה קשה לי ללמוד; ואילו כשמצאתי את עצמי לבד היו המוח והלב מתעוררים לחיים, והלימוד היה מהנה ממש. בשביל להרגיש טוב הייתי חייב סביבה עם אווירה נעימה, רגועה ומקבלת. אם היו בסביבה מתח, לחץ, ביקורת או בלגן - הייתי נעשה 'אויס מענטש' עד כדי חולי של ממש. קשה היה לי למצוא את עצמי ואת מקומי בעולם, להבין מה אני אוהב, לאן אני שייך, מה מתאים לי, במה אני טוב ובמה אני יכול להצליח. הרגשתי שיש בתוכי הרבה מאוד מתנות לתת לעולם אבל לא מצאתי את המקום ואת הדרך לבטא אותן ולהוציא אותן אל הפועל. כך הייתי.”

### עולם של רגשות

כך פותח הרב צבי פפר, מחבר הספר בעל השם המבטא כל כך: 'חרסינה בחנות פילים', כשהוא רוצה לתאר לנו איך נראים חייהם של אנשים בעלי רגשות עמוקה.

#### אנשים רגישים? רגישים מאוד? מה זאת אומרת?

עד לפני שנים לא ארוכות ההגדרה הזאת לא הייתה מוכרת. לכולם יש רגשות, לא? וכולם צריכים להתמודד איתם, או לפי הגישה המקובלת בעבר - לדחוק אותם. רק בזמן האחרון צפה ועלתה המודעות לכך שיש בינינו אנשים רגישים במיוחד.

“אדם בעל רגישות עמוקה הוא אדם שמשלב בתוכו שתי תכונות אופייניות: רגישות ועיוניות. רגישות - עולם רגשות דומיננטי ופעיל. עיוניות - אופי חוקר ומעיין”, מסביר לנו הרב פפר, מטפל רגשי שהוא עצמו אדם רגיש מאוד. “השילוב של שתי התכונות הללו יוצר אדם ששם לב לפרטים קטנים, חווה רגשות לעומק ומחובר מאוד לפנימיות שלו - מה שעושה אותו מצפוני וערכי מאוד. אדם רגיש מאוד חווה את העולם בצורה עמוקה ופנימית יותר מאנשים אחרים, ובכל מפגש עם המציאות הוא ערני מאוד לפרטים, לרגשות ולמשמעויות.”

#### מה הביטוי לכך בחיי היום יום?

“אנשים בעלי רגישות עמוקה לוקחים ללב, מושפעים בקלות מאווירה של לחץ או ביקורת, מתבלבלים ומתעייפים מהר מאירועים שכוללים גירויים רבים כמו חתונה, חנות גדולה מאוד, בית מדרש שבו לומדים רבים וכדומה. הם מוטרדים מתחושות כמו כאב, רעב או עייפות וחיים עם רעב מתמיד למשמעות, אידיאליים, אהבה והבנה.”

**במה הם שונים מכל אדם אחר, שגם לו יש רגשות ושגם הוא לפעמים סובל ממצבי רוח?**  
 “מובן שגם אדם שאינו בעל רגישות עמוקה חווה רגשות ומצבי רוח, אבל הם בדרך כלל משפיעים עליו ברמה מסוימת בלבד. הוא יכול להתעלם מהם או 'לשים אותם בצד',

פעם קראו לזה “רגישות יתר”. היום כבר מבינים: זו לא בעיה, זו דרך חיים - עמוקה, רגישה ומדויקת. המושג “רגישות גבוהה” עובר שינוי. ממונח חשדני או קליני - לבעל אופי לגיטימי, שמתחיל לקבל מקום במרחב הציבורי. מיזם ראשון מסוגו מציע לראשונה שידוכים מותאמים לבעלי רגישות גבוהה - בגישה אחרת, מבינה ומותאמת באמת. כי מי שנחשב פעם “שונה מדי” מגלה היום: יש לו מקום. והלב הרגיש - כבר לא לבד

# עוצמה מסוג אחר

כבי בנדיקט



“אני נמצאת כל הזמן בעבודה עצמית שלי שליטה על הרגשות וניהול עצמי נכון, והיא יוצרת בי חוזק פנימי יותר מאשר אנשים אחרים

והם לאו דווקא משפיעים על תודעתו או על יכולת התפקוד שלו. אצל אדם רגיש הרגשות ומצבי הרוח משפיעים על כל הרמ"ח והשס"ה, מצריכים אותו לעבודה מנטלית משמעותית ולרוב גם משפיעים על יכולת התפקוד שלו ברמה כזאת או אחרת.”

**איך משפיעה המלחמה על אנשים רגישים מאוד? האם היא משפיעה באופן שונה מאשר על כלל האוכלוסייה?**

“ובכן, אין הבדל משמעותי בסוג ההשפעה, אבל יש הבדל משמעותי בעוצמת ההשפעה. האישיות הרגשית העדינה גורמת לכך שלא נדרש הרבה כדי לזעזע את עולמם הפנימי של בעלי הרגישות העמוקה וליצור בתוכם טלטלה. אירועים שאצל רוב האנשים אינם מורגשים כלל - מורגשים אצלם. אירועים שאצל רוב האנשים מורגשים בעוצמה בינונית, כגון ביקורת, אירוע מצער או רעש חזק - מורגשים אצלם בעוצמה גבוהה. כל דבר שמשפיע עליכם בעוצמה כלשהי - הכפילו בחמש או בעשר והבינו כמה הוא משפיע על אנשים רגישים מאוד. חוסר בשינה מסודרת; מתח מתמשך; שינויים משמעותיים בסדר היום; אירועים מצערים ומפחידים - אם גם אצל אנשים 'רגילים' הם מתישים ומקשים מאוד, על אנשים רגישים הם משפיעים הרבה יותר.”

**מתנה לחיים**

“רגישות היא נכס, זו מתנה לחיים”, בטוחה שרה ילין, שגילתה בשנתיים האחרונות שהיא רגישה מאוד. “בתור אנשים רגישים אנחנו יצירתיים מאוד, יש לנו רגישות לזולת, אנחנו שמים לב לפרטים קטנים. אני מוצאת את עצמי נהנית מדברים קסומים כל כך שאנשים אחרים אינם שמים לב אליהם! נהנית מפרפר אביבי, מפרח יפהפה... אני יכולה לראות בכיור שהקצף של הסבון נראה בצורה מסוימת ולהתלהב מכך! אבל אם אנסה לשתף מישהו בהתלהבות הזאת - ברוב המקרים הוא לא יבין על מה אני מדברת...”

לפעמים אני חושבת לעצמי שלא איבדתי את המבט היפה של הילדות. תסתכלו על ילדים, איך הם יודעים ליהנות מכל דבר! הם חווים את העולם בצורה רגשית מאוד, מלאת התפעמות. כשהם מתבגרים הם נשחקים ומאבדים את ההתלהבות הזאת. אבל אנשים רגישים, גם מבוגרים, יודעים ליהנות מהדברים הקטנים והיפים האלה.

אולי לכן אנשים רגישים עוסקים הרבה פעמים במקצועות החינוך. אני גננת בחינוך מיוחד ומרגישה שהרגישות שלי מסייעת לי להרגיש יותר את הילדים הטהורים האלו, להקשיב להם ולהבין אותם.”

**רגישה מאוד, לא רגישה מדי**

“אנשים רגישים אינם בעייתיים, אלו תכונות בסיסיות שנמצאות בתוך כל אחד מאיתנו”, היא בטוחה. “יש כאלו שבמינון מופחת, ויש כאלו שבמינון מוגבר. אנחנו יהודים, ביישנים, רחמנים. יש אצלנו המון מקום לרגשות. התרבות העוקצנית של החברה הישראלית ה'צברית' אינה משקפת את מה שאנחנו באמת, זה רק מעטה מחוספס שאנשים עוטים על עצמם אחרי שנים ארוכות כל כך של גלות, מעטה שמכסה את הפנימיות האמיתית, הרגישה והיהודית כל כך.”

פעמים רבות אני מוצאת את עצמי בתור זו ששמה לב למה שאחרים אינם שמים לב, היא מספרת. “ילד קטן מבקש לחצות כביש? אני מייד אראה אותו. מישהי חשה לא בנוח? אני אשים לב לשפת הגוף שלה ואחפש דרך לעזור. מישהי רוצה לפרוק רגשות? אני אשמח להקשיב לה.”

**נשמע קסום, עולם של מידות טובות. מה רע?**

“לא רע, חלילה. אבל לאנשים רגישים יש גם התמודדות לא פשוטה. היות שאני מבינה כל כך את האחרים אני מצפה שגם הם יבינו אותי באותה מידה. וכזוה לא קורה, בדרך כלל, נוצרת התנגשות. נוסף לכך הרגשות מטלטלים אותי מאוד. כל רגש אני חווה בעוצמה, וזה לא קל. אני מבינה היטב את הרגשות של הזולת אבל עלולה בטעות להתערבב איתו, להרגיש את מה שהוא מרגיש כאילו זה קורה לי עצמי.”

הרגשות הללו גם משפיעים עליי פיזית. אם נפגעת ממשהי אני יכולה להרגיש לא טוב, כאילו קיבלתי וירוס, והגוף עלול לכאוב ממש. הקשר בין הגוף והנפש חזק מאוד.

כשאני מגיעה לחתונה, לדוגמה, הכול מציף אותי! כל כך הרבה אנשים, ריחות, קולות. אני מחפשת את הפינה הבטוחה שלי ומרגישה אבודה בלעדיה.”

**איך את מצליחה להתמודד עם כל הרגשות הללו?**

“אני חושבת שהרגישות הזאת דווקא בונה אותי מבפנים”, חושבת שרה, “אני נמצאת כל הזמן בעבודה עצמית של שליטה על הרגשות וניהול עצמי נכון, והיא יוצרת בי חוזק פנימי יותר מאשר אנשים אחרים, שמדחיקים את הרגשות ואינם נותנים להם מקום. אני לומדת לחיות את החיים נכון, בשבילי.”

**לכולם יש רגשות!?**

**האם בסביבה הקרובה מודעים לרגשות שלך?**

“מאז שהייתי ילדה אמרו לי שאני רגישה מדי, שאני נפגעת כל הזמן ומכל דבר קטן”, היא משחזרת, “נכון שאני רגישה ואפילו רגישה מאוד, אבל אני לא רגישה מדי. לכל אחד יש טיפוס אישיות שונה, וגם לי! הכאיב לי כשאמרו לי שאני נפגעת סתם. אולי נפגעת במינון מוגבר יותר, אולי לקחתי ללב כל עקיצה במקום

להחליק הלאה, אבל לא נפגעת סתם ולא כל הזמן. למדתי שאם אני מספרת שנפגעת אומרים לי: 'שוב את נפגעת?' הבנתי שעדיף לשמור הכול בלב ולא לספר לאיש.

למדתי בדרך העצובה שלא לכל אחד אפשר לספר על מה שאני מרגישה. קשה לשתף חברה טובה במה שעובר עלייך ולגלות מבט לא מתעניין בעיניה. הבנתי שעדיף לשתוק, אבל ההבנה הזאת לא גרמה להרגיש פחות.

אני חושבת שצורת התגובה של הסביבה משפיעה המון על ההתמודדות של הרגיש עם הרגשות שלו. יש לי חברה מקסימה, גם היא רגישה מאוד, והיא טיפוס שמח שנהנה מהחיים; לפעמים נראה כאילו היא לקחה רק את הצדדים החיוביים של הרגישות. גם בקטעים המאתגרים יותר היא יודעת לקבל ולהכיל את עצמה בצורה יוצאת מן הכלל.

כששוחחנו על כך פעם היא סיפרה לי שבמשפחה שלה קיבלו את הרגישות שלה בצורה טבעית מאוד. היא ילדה רגישה יותר? נהדר! נתנו לה את המקום שלה, הקשיבו לה, כיבדו את הרגשות שלה והכילו אותה כשהיה לה קשה. לצד זאת ידעו להכיר במעלות המיוחדות שלה ולא לזלזל בצורת ההסתכלות המעניינת שלה.

היא גדלה בידיעה שיש לה יכולות מיוחדות שאין לכל אחת! במשפחה שלה הסתכלו על הרגישות כמו מתנה, והיא באמת הייתה כזו.

חשוב להבין שאנשים רגישים אינם שונים. לא צריך לקבל אותם מדין 'לקבל את השונה' אלא מדין לקבל כל אחד באשר הוא. לכל אחד מאיתנו יש דפוס אישיות שונה, אופי ותכונות נפש אחרות, וגם הרגישים בדיוק כך. זו לא בעיה, זה אופי! וצריך להכיר בו ולכבד אותו כמות שהוא ולא לנסות לשנות את הרגיש ולגרום לו שיהיה רגיש פחות.

לעיתים קרובות אני שומעת את המשפט: 'נו, באמת, מה את עושה עסק? לכולם יש רגשות!' זה נכון, כמובן, אבל השאלה היא המינון. כמה מרגישים? באיזו עוצמה? כמה עסוקים עם הרגשות האלה?

אני כבר מעדיפה שיגידו לי שאני מרגישה יותר מדי מאשר שיגידו לי שאני מרגישה כמו כולם... תגובה כזו משדרת לי שאני מגיבה תגובה בלתי פרופורציונלית. תבינו, זו תגובה פרופורציונלית מאוד ביחס לעוצמת הרגש שאני חווה!

אני זוכרת סיטואציה משנות הסמינר: הרגשתי מוצפת רגשית ופניתי לאחת הדמויות החינוכיות בצוות כדי לפרוק באוזניה את הבלבול שחשתי ולבקש את עצתה החכמה.



הייתי מקובל חברתי, הצלחתי בלימודים, חוננתי בחן ובכישרונות רבים, ואף על פי כן ליוותה אותי התחושה שמהו איתי אינו רגיל. אני שונה. אני לא לגמרי כמו כולם. ייחודי



היא הקשיבה לי בתשומת לב ואחר כך אמרה לי בפסקנות: 'תאמרי לעצמך: אני יכולה להתגבר על הרגשות שלי! אני מסוגלת!' ותראי שבאמת תוכלי לעשות זאת. התגובה שלה הכתה אותי באכזבה. זהו? זה מה שאני צריכה לעשות? להדחיק את הרגשות ולנסות להתעלם מקיומם? ידעתי שצורת ההתמודדות הזאת אינה רלוונטית בעבורי. אני צריכה עזרה כדי לעבד את הרגשות ולחיות ביחד איתם, התעלמות אינה פתרון".

**מה כן יכול להיות פתרון? איך אדם רגיש יכול לעזור לעצמו?**

"בכל פעם שאתם רוצים לשפר את איכות החיים שלכם בתור בעלי רגישות עמוקה - חשבו: איך אני יכול לתת לעצמי יותר - אפילו מעט - מאחד הדברים הללו", מציע הרב פפר ומפרט:

1. מקום שקט ופרטי לפרוש אליו
2. מערכות יחסים קרובות, עמוקות ומקבלות
3. סביבה נעימה פיזית וחברתית, בלי ביקורת ובלוי המולה
4. לרפא פעמים מהעבר, לפרוק רגשות ולבטא ספקות
5. כלים פסיכולוגיים ורוחניים לעזרה רגשית עצמית
6. לחזק הבנה, ערך, אהבה וקבלה עצמיים
7. יצירתיות וביטוי עצמי
8. תחושת משמעות וחיבור לרוחניות
9. עיסוק יום-יומי במה שחשוב לי ושאינו אוהב לעשות
10. שינה טובה בלילה וארוחות מסודרות ואיכותיות".

### זה בדיוק הילד שלי!

איך הורים יכולים לזהות אם הילד שלהם רגיש? הרב פפר נותן נקודות זיהוי: "הוא ישאל שאלות של קיום ומשמעות שמעידות על התבוננות ועל עומק; הוא יראה סוג של הססנות מול החברה ומול אירועים המוניים ורועשים; יהיה ניכר עליו שהוא זקוק לחיבור עמוק ולמגע; הוא יתפעל עמוקות מחוויות רוחניות; הוא יפגין עולם פנימי, דמיון עשיר ויצירתיות"; הוא מפרט וחוזר אחרוני בזמן, אל שנות ילדותו המוקדמות והחוויה שלו כילד רגיש: "הייתי ילד רוחני ומצפוני. מגיל צעיר מאוד אהבתי ללמוד חומש, חיפשתי קשר עם בורא העולם. הנפש שלי חיפשה גיוונים ועניין. השגרה הייתה בעבורי חשוכה ומשעממת. במהלך שנות לימודי בחיידר ובישיבה קטנה יזמתי לעצמי עיסוקים צדדיים שונים, והם מילאו את הצורך העמוק שלי ביצירה, ביטוי עצמי ויצירתיות: שיחקתי עם חברים במשחקי דמיון; הכנתי איתם הצגות; ערכתי איתם 'ראיונות'; הפקתי עיתוני כיתה; מילאתי אתרוגים בציפורן; כתב-

תי מאמרי הגות ומילאתי את שולי הגמרא בחידושי תורה מעוצבים. בתור ילד הייתי טיפוס מתבונן. פעמים רבות, בעיקר בהתרחשויות חברתיות בלתי שגרתיות או בעלות גירויים רבים, כמו משחק כדור סוער ורב משתתפים או הכנסת ספר תורה, הייתי תופס פינה צדדית ומתבונן. לא שותף פעיל. לא חלק מההתרחשות. בצד. מתבונן. למרות המעמד הלא רע שהיה לי בכיתה, אם אף ילד לא התיישב לידי בטיולי החיידר לא העזתי לפנות בעצמי לחבר ולהזמין אותו להתיישב לידי באוטובוס; ישבתי לבד. במידה מסוימת היה נוח לי כך. בשקט, בלי גירויים. זמן להתבונן. מלבד היותי מתבונן הזדעזעה הנפש שלי די בקלות, והזעזוע היה חודר עד לעמקי העומקים. כשהייתי בן שמונה המתנתי יום אחד להסעה שתיקח אותי לחיידר ופתאום שמתי לב שלאחד הילדים שחיכו איתי חסרה אצבע. חיל ובהלה עמוקים מאוד אחזוני. חיזור ורועד ברחתי משם הביתה כל עוד נפשי בי ונמנעתי מללכת לחיידר כשלושה שבועות(!), עד שהוסבר והובטח לי שלא אפגוש בו יותר. ככן אחת עשרה הייתי כשאיחרתי מאוד לחזור הביתה מהחיידר וחטפתי גערות ו'שטיפה' רצינית מאימא. נבהלתי ולקחתי ללב כל כך, שמאותו היום, במשך חודשים ארוכים, מייד בסיום יום הלימודים רצתי הביתה במהירות רבה. הייתי מקובל חברתי, הצלחתי בלימודים, חוננתי בחן ובכישרונות רבים, ואף על פי כן ליוותה אותי התחושה שמהו איתי אינו רגיל. אני שונה. אני לא לגמרי כמו כולם. ייחודי".

**מה התפקיד שלנו בתור הורים לילד רגיש?**

"להתייחס בכבוד ובהבנה לרגישות שלו", הוא מבקש בתחינה בשמם של כלל הילדים הרגישים, "לא לבטל אותה, לא להציע פתרונות שטחיים ולא לומר לו שהוא צריך להיות גדול וכדומה. לאפשר לו מרחב פעולה ולהימנע מגבולות חונקים; להחמיא לו הרבה ולהעניק לו חיבה והערכה; להיות קשובים למה שהוא מביע גם בלי מילים".

לסיכום אני מעיזה להעלות שאלה אמיצה:

**האם הצפת הנושא אינה עלולה להדביק סטיגמה בלתי הוגנת לרגישים, כאילו הם שונים ומשונים?**

"אנשים רגישים הם שונים ומרגישים שונים גם בלי שנדביק עליהם סטיגמה", מצייין הרב פפר ומוסיף: "ההפך הוא הנכון: הצפת הנושא מאפשרת להם להיות מובנים לעצמם ולסביבה, להרגיש סוף סוף לגיטימציה להיות מה שהם בלי להרגיש שהם פגומים. כמו כן היא מדרבנת את הסביבה להתחשב ברגישויות ולא להילחם בהן".



## מיזם שידוכים חדשני

בתקופה האחרונה יצאה שרה במיזם מעניין:

מיזם שידוכים לרגישים מאוד.

### שרה, מה הביא אותך להקים את המיזם?

"בעקבות ההיכרות הקרובה שלי עם אנשים רגישים מאוד גיליתי שיש דברים שרק רגישים יכולים להבין בהם זה את זה", מספרת שרה, "יש הבנה של סיטואציות שונות, עיבוד משותף של הרגשות, ובכלל - הקשבה הדדית והבנה של הרגשות גם בלי מילים.

חשבתי לעצמי שכאשר שני בני הזוג רגישים מאוד הם יוכלו ביתר קלות להבין זה את זה - מה שאדם שאינו רגיש עלול להתקשות לעשות. מובן שזה לא מחייב, ויש זוגות רבים שרק אחד מבני הזוג הוא רגיש והם מבינים זה את זה מצוין, אבל כאשר שני בני הזוג נמצאים יחד באותו מקום - יש להם שפה משותפת, מה שיכול להקל עליהם מאוד.

כאשר שניהם עם נפש רגישה מאוד הם מבינים זה את זה לעומק, בלי צורך להסביר הרבה. יש הבנה אינטואיטיבית של צורך בשקט, של הצפה רגשית, של עומס חברתי ושל הצורך בזמן עיבוד לפני תגובה. הדבר יוצר אווירה של קבלה ואמון, שבה כל אחד יכול להיות "הוא עצמו" בלי להסביר את עצמו.

יש הבנה שלא כל דבר נמדד בהיגיון, אלא גם דרך הרגש.

אנשים רגישים מאוד לרוב מחפשים משמעות, עומק ואמת פנימית. יש סיכוי טוב שתיווצר ביניהם שפה ערכית משותפת של חיבור לרוחניות, מודעות עצמית, תשומת לב לפרטים וראיית האחר.

בדרך כלל הם אנשים שעשו תהליך ולמדו להכיל את עצמם, וכך הם גם יודעים להכיל אחרים - בלי להיבהל מעומק רגשי, דמעות או מורכבות, מה שעשוי ליצור קשר עם תמיכה רגשית עמוקה.

המיזם התחיל בתקופה האחרונה ממש, ואני כבר רואה היענות מרגשת, בתקווה לבשורות טובות שיצאו בקרוב מהמיזם".

## שאלון עצמי

האם אני רגישה מאוד?

השאלות הבאות יוכלו לעזור לך לגלות אם את

רגישה או לא.

אם ענית בחיוב על למעלה משנים עשר

מההיגדים - קרוב לוודאי שאת רגישה מאוד.

1. נראה שאני מודעת לדקויות בסביבה שלי.

2. מצבי הרוח של אחרים משפיעים עליי.

3. אני נוטה להיות רגישה מאוד לכאבים.

4. בימים עמוסים אני מרגישה צורך לפרוש

הצידה, למיטה, לחדר חשוך או לכל מקום שבו

אמצא מעט פרטיות והקלה מגירויים חיצוניים.

5. אני רגישה במיוחד לקפאין.

6. אני מוצפת בקלות מאורות עזים, ריחות חזקים,

בדים גסים או צפירות בקרבת מקום.

7. יש לי חיים פנימיים עשירים ומורכבים.

8. רעש חזק גורם לי לאי נוחות.

9. אומנות או מוזיקה גורמות לי להתרגשות רבה.

10. אני אדם מצפוני.

11. אני נבהלת בקלות.

12. אני נכנסת ללחץ כשאני צריכה לעשות הרבה

בזמן קצר.

13. כשאנשים חשים לא בנוח בסביבה שהם

נמצאים בה אני יודעת מה צריך לעשות כדי

לעזור להם (לדוגמה: שינוי התאורה או מקום

הישיבה שלהם).

14. אני מרגישה מוטרדת כשאנשים דוחקים בי

לעשות דברים רבים מדי בבת אחת.

15. אני מנסה בכל כוחי לא לשכוח דברים

ולהימנע משגיאות.

16. איני מחבבת ספרי מתח.

17. אני חשה עוררות יתר בלתי נעימה כשדברים

רבים קורים סביבי.

18. תחושת רעב עזה גורמת לי לתגובה חזקה

ופוגעת בריכוז או במצב הרוח שלי.

19. שינויים בחיי מזעזעים אותי.

20. אני מבחינה בריחות, טעמים, קולות ועבודות

אומנות עדינים או מעודנים ונהנית מהם.

21. הצורך לארגן את חיי כדי שאוכל להימנע

ממצבים שיגרמו לי לדאגה או הצפה נמצא

בעדיפות גבוהה בשבילי.

22. כשאני מוכרחה להשתתף בתחרות או לבצע

משימה לעיני אחרים אני רועדת או נעשית

עצבנית כל כך עד שרמת הביצועים שלי

נמוכה.

23. בילדותי אמרו עליי שאני רגישה או ביישנית.