

Ergotherapie en overprikkeling

In deze folder leest u over informatieverwerking en overprikkeling, met adviezen vanuit de ergotherapie om overprikkeling te voorkomen.

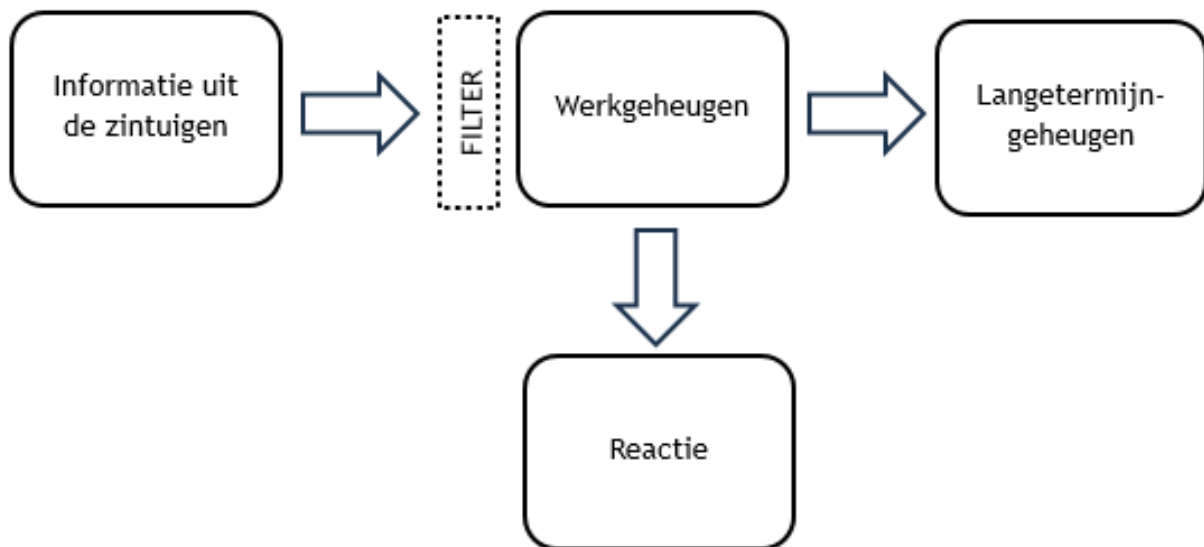
Hoe werkt informatieverwerking en overprikkeling?

Informatie komt binnen via alle zintuigen, zoals ogen, oren, tastzin, reuk en smaak. Deze informatie wordt door verschillende gebieden in de hersenen verwerkt en daarna tijdelijk opgeslagen in het werkgeheugen. Met de informatie in het werkgeheugen bepalen de hersenen hoe er gereageerd moet worden op een prikkel. Iemand geeft je bijvoorbeeld een telefoonnummer (de prikkel). Dat moet je onthouden (opslaan in het werkgeheugen) en intoetsen op de telefoon (motorische reactie).

Het werkgeheugen kan een beperkte hoeveelheid informatie in zich opnemen. Bij een prikkelverwerkingsstoornis kan de verwerking van prikkels of informatie op drie manieren veranderd zijn:

1. Het filter tussen de zintuigen en het werkgeheugen werkt niet goed. Daardoor worden prikkels te veel of te hard doorgelaten. Het werkgeheugen raakt daardoor veel sneller vol dan bij normale informatieverwerking.
2. De binnengekomen informatie wordt door de hersenen vertraagd verwerkt. Het duurt veel langer om de informatie te verwerken en zo het werkgeheugen weer leeg te maken. Intussen blijven er nieuwe prikkels binnenkomen. Het werkgeheugen stroomt sneller vol dan dat de prikkels verwerkt kunnen worden.
3. De capaciteit van het werkgeheugen is verminderd. Er past dus minder informatie in, waardoor het werkgeheugen sneller vol is.

Wanneer het werkgeheugen vol is kan er geen informatie of prikkels meer bij. 'De emmer loopt over' of 'Het systeem raakt overbelast' of 'Het hoofd is vol'. Er kan ook een combinatie van genoemde vormen voorkomen.



Waar leidt overprikkeling toe?

Bij overprikkeling kan de benodigde reactie niet meer goed worden voorbereid en uitgevoerd. Dat kan merkbaar zijn door bijvoorbeeld informatie snel vergeten, niet tot iets kunnen komen of fouten maken.

Overprikkeling of een te vol werkgeheugen kan leiden tot een emotionele reactie, zoals boos of geagiteerd reageren, emotioneel worden of juist heel stil worden en zich terugtrekken. Ook kunnen mensen er lichamelijke klachten van krijgen of kunnen bestaande klachten tijdelijk verergeren.

Verder geven veel mensen met deze klachten aan er erg moe van te worden. Hun hersenen zijn continu bezig met informatie verwerken, dus continu aan het werk. Niet-aangedane hersenen laten minder prikkels door en hoeven dus ook minder prikkels te verwerken, terwijl ze prikkels sneller kunnen verwerken.

Overprikkeling gedurende langere tijd kan leiden tot fysiologische stressreacties. Er zijn dan continu teveel stresshormonen in het lichaam. Door deze stressreacties kan iemand last krijgen van bijvoorbeeld een gejaagd gevoel, moeilijk tot rust kunnen komen of moeite met slapen.

Hoe herken ik overprikkeling?

U kunt bij uzelf nagaan welke klachten u krijgt door overprikkeling. Waaraan merkt u dat het u teveel wordt? Meestal kunnen mensen bij zichzelf de signalen leren herkennen dat de emmer vol raakt, zodat zij op tijd kunnen reageren en toename van de klachten kunnen voorkomen.

Daarbij kunt u denken aan lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, vermoeidheid, spierpijn, ruis in de oren, een verhoogde hartslag of evenwichtsproblemen. Ook kunnen bestaande motorische klachten tijdelijk verergeren.

Cognitieve gevolgen zijn bijvoorbeeld moeite om op de juiste woorden te komen, traagheid in denken, minder concentratie, vergeetachtiger zijn of moeite met plannen en organiseren.

U kunt bijvoorbeeld een logboek bijhouden om meer zicht te krijgen op uw klachten en wanneer die zich voordoen.

Overprikkeling is niet zichtbaar van buiten waardoor de omgeving niet altijd doorheeft hoe het met iemand gaat of daar rekening mee kan houden.

Hoe voorkom ik overprikkeling?

Om overprikkeling te voorkomen bestaan er twee globale strategieën.

Ten eerste is het belangrijk de prikkels en informatie die u ontvangt te doseren. Dus niet teveel tegelijk en niet teveel achter elkaar. Welke manier bij welke soort prikkel werkt is persoonlijk.

U kunt bijvoorbeeld denken aan:

- het gebruik van oordoppen of een noisereductionkoptelefoon;
- het dragen van een zonnebril;
- het beperken van sociale afspraken;
- het bezoeken van een winkel op een rustig tijdstip;
- radio, tv of muziek uit laten;
- het gebruik van een agenda.

Ten tweede moet u het werkgeheugen op tijd legen. Pas als het werkgeheugen weer leeg is kan nieuwe informatie of prikkels verwerkt worden. Het legen van het werkgeheugen gaat bij iemand met een prikkelverwerkingsstoornis meestal langzamer dan normaal.

Om uw werkgeheugen te legen is rust aan uw hoofd nodig. Zolang er sneller nieuwe prikkels blijven binnenkomen in het werkgeheugen dan u ze kunt verwerken, zal uw hoofd steeds voller worden. U hebt dus perioden nodig dat er geen of zeer weinig prikkels binnenkomen en uw hersenen zich kunnen bezig houden met het legen van het werkgeheugen.

Hiervoor is een goede balans tussen inspanning en ontspanning belangrijk. Die balans zal nu anders zijn dan u van uzelf gewend bent.

Ook voldoende slaap speelt een rol in het leeg maken van het werkgeheugen. Overdag slapen wordt echter afgeraden.

Meer informatie

Meer informatie over overprikkeling kunt u vinden op:

- <https://www.hersenstichting.nl/blogs/overprikkeling/>
- <https://hersenz.nl/hersenletsel/gevolgen-niet-aangeboren-hersenletsel/overprikkeling>
- www.hersenletsel-uitleg.nl/ermee-omgaan/omgaan-met-overprikkeling
- www.overprikkeling.com/gevolgen-en-klachten