


Overprikkeling en NAH (niet aangeboren hersenletsel)



Hoogsensitiviteit

- De schil tussen jou en de buitenwereld is dunner.
- De prikkels die je binnen krijgt zijn sterker.
- Geluiden, licht, geuren.
- Zintuigen worden sneller overbelast.

Overprikkeling

- Hoogsensitiviteit;
 - NAH;
 - Autisme;
 - Burnout;
 - Trauma 's;
 - ADHD.
- 

Niet aangeboren hersenletsel →
Rouwproces.

Afscheid van hoe je was →
Accepteren hoe je nu bent.



Overprikkeling

Mate waarin iemand overprikkeld raakt door negatieve én positieve prikkels.

Kenmerk: ongemak.

A large, decorative orange graphic consisting of two overlapping, curved lines that sweep across the bottom half of the slide.

Prikkel

Brokje informatie dat binnenkomt via:

- De zintuigen: zien, horen, ruiken, proeven (externe prikkels).
- Gedachten of lichaam (interne prikkels).

Bij NAH is het filtermechanisme kapot.

Agressie bij NAH en hoogsensitiviteit is bijna altijd resultaat overprikkeling.

Maat is vol. Het is teveel.

Nieuwe overprikkeling kan er niet bij.

10 tips m.b.t. omgaan met overprikkeling

1. Vermijd overprikkeling.
2. Bewaak je grenzen. Zeg zo nodig nee.
3. Neem een time-out.
4. Neem jezelf of andere mensen met NAH als maatstaf.
5. Gun jezelf hersteltijd.

6. Ga dat doen, waarbij jij je het beste kunt ontspannen.
7. Als jij je opwindt probeer te relativeren.
RET (Rationeel Emotieve Therapie)
8. Als jij je opwindt reageer niet meteen. Slaap er een nachtje over.
9. Zoek balans.
Jezelf niet overvoeren en uitdagingen niet uit de weg gaan.
10. Moeite met omgaan met NAH, schakel en professional in.