

Prikkelverwerking

Prikkels

De hele dag ontvangen uw hersenen prikkels vanuit de omgeving, uw lichaam of uw gedachten. Dit zijn verschillende prikkels, die op verschillende manieren binnen komen;

- Ze komen vanuit de omgeving en worden gesignaleerd door uw zintuigen. U krijgt informatie over:
 - Aanraking, temperatuur, pijn, geuren, smaken, geluid, beelden en licht.
- Er komen ook prikkels vanuit uw lichaam:
 - U ontvangt informatie over beweging en druk, omdat uw spieren en gewrichten signaleren en doorgeven hoe u beweegt en welke houding u lichaam heeft.
 - Informatie over uw evenwicht (of u draait, versnelt of vertraagt).
 - Uw organen geven informatie over uw hongergevoel, dorst, of u vol zit, of dat u moet plassen.
 - Er kunnen vanuit uw lichaam pijnprikkels gesignaleerd worden.
- Ook vanuit de hersenen krijg u informatie:
 - Uw gedachten vormen in uw hersenen constante prikkels.
 - Emoties die u ervaart of die u bemerkt bij iemand anders.

Prikkels “filteren” en verwerken

Het is niet mogelijk alle prikkels bewust te verwerken. Onze hersenen filteren daarom welke prikkels onze bewuste aandacht verdienen en welke genegeerd mogen worden. Als een prikkel door de hersenen als belangrijk gezien wordt, gaan de hersenen de prikkel verwerken en gaat u hierop reageren. U hoort bijvoorbeeld de bel, u staat op en loopt naar de deur om deze te openen. Soms werkt het filter niet goed en worden belangrijke prikkels niet waargenomen. Andersom zijn de hersenen soms niet meer in staat om te bepalen wat wel of niet belangrijk is en komen er te veel prikkels binnen.

Prikkelverwerkingsproblemen

De prikkelverwerking kan op allerlei manieren haperen, waardoor er problemen ontstaan. Een veel voorkomend probleem is overprikkeling. Dit betekent dat er meer prikkels de hersenen binnen komen dan het kan verwerken. Dit zorgt ervoor dat bij iemand de spreekwoordelijke emmer kan overlopen en u overprikkeld raakt. Overprikkeling kan voorkomen bij mensen met hersenletsel, die corona gehad hebben, die vermoeid/overbelast zijn (bijvoorbeeld een burn-out), ad(h)d of autisme hebben.

Overprikkeling uit zich vaak in hoofdpijn, vermoeidheid, stress, verminderde concentratie, moeite hebben om in slaap te komen, niet uitgerust wakker worden, onrust in het hoofd en in het lijf of sneller emotioneel zijn.

Adviezen

PRET-methode

Zoals hierboven beschreven kunnen de hersenen overprikkeld raken doordat er meer prikkels de hersenen binnen komen dan de hersenen kunnen verwerken. Om dit te voorkomen, is het belangrijk de hoeveelheid prikkels te reguleren. Hierbij kunt u de volgende adviezen opvolgen:

P: Pauzes nemen / plannen

- Voordat je moe wordt
- Inspanning en ontspanning regelmatig afwisselen
- Mentaal inspannende activiteiten gedoseerd uitvoeren
- Voorkom mentale overbelasting

R: Rustige omgeving

- Afleidende prikkels weghalen, denk aan muziek, tv, telefoon, bezoek.

E: één ding tegelijk doen

Concentreren op één handeling of één gedachte, in plaats van de aandacht over meerdere zaken tegelijk te verdelen zoals een gesprek voeren tijdens het handelen.

- Vermindert de kans op fouten en gevoel van chaos in het hoofd
- Stimuleert het doelgerichte gedrag
- Zorgt voor een meer ontspannen werkhouding

T: Tempo aanpassen

- Vooral meer tijd nemen

Bijvoorbeeld: vertragen van het leestempo, durven vragen aan anderen om minder snel te spreken.

Concrete tips

Hieronder een aantal tips om overprikkeling te voorkomen

Zorg voor weinig prikkels in de ruimte:

- Sluit zo nodig de deur tegen geluid van buiten.
- Zorg dat er niet te veel mensen in de ruimte aanwezig zijn; wees niet bang om aan te geven dat het soms teveel is.
- Zet radio of televisie uit, het geluid kan storen indien deze onnodig aanstaan.
- Gebruik bij fel licht de gordijnen of dim de lichten.??

Denk na en bereid je voor als je wat gaat ondernemen:

- Hou rekening met de duur van de activiteit (hoe lang ga je iets doen).
- Kies het juiste tijdstip waarop je iets doet (misschien is 's avonds douchen prettiger voor je dan in de ochtend).
- Bedenk hoeveel bezoek je wil ontvangen en hoe lang.
- Neem een pauze na het uitvoeren van een activiteit of na bezoekuur.

Telefoon, computer en tv:

- Minimaliseer beeldschermgebruik en gebruik van social media.
- Gebruik in de 3 uur voor je gaat slapen geen mobiele telefoon of tablet.
- Stel je beeldschermen in zodat je fel licht vermijdt.
- Minimaliseer meldingen van bijv. apps op je smartphone.

Verder:

- Geef bij je omgeving aan waar je last van hebt, dan kunnen zij er rekening mee houden of je eraan helpen te herinneren aan een van bovenstaande tips.
- Rust kan prikkelarm plaatsvinden maar ook middels een ontspannende activiteit. Dit is voor iedereen wat anders maar denk bijvoorbeeld:
 - Luisteren naar ontspannende muziek
 - door een Tijdschrift bladeren
 - Rondje over de afdeling lopen
 - Etc.

Meer weten over ergotherapie in Amphia?

[Ga naar afdeling Ergotherapie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/ergotherapie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/ergotherapie)