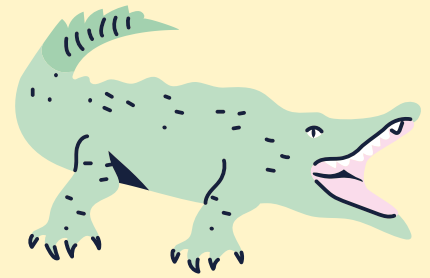


Ons brein bij overprikkeling



Wanneer stress blijft stijgen en je kind in een toestand van totale overprikkeling terecht komt neemt de krokodil het dus over. Hoe kan deze krokodil tevoorschijn komen?

Plotse / acute overprikkeling:

- kortsluiting in de hersenen door inschatting van acuut gevaar
- bedreigende, zeer intense prikkel die fysieke of emotionele schade kan toebrengen.
- tijdelijk: van zodra het gevaar geweken is, gaat de overprikkeling weer voorbij en komt er terug rust.

- Onze krokodil neemt even helemaal over
- 3 overlevingsmechanismen: vechten, vluchten of bevriezen.
- Oeroude reactie op een levensbedreigende situatie: als we in de oertijd werden geconfronteerd met een wild dier voor ons kwam het heel goed uit dat we zonder nadenken gingen reageren.
- In onze hedendaagse tijd ziet ons brein de bedreiging van ons fysiek en emotioneel welzijn op dezelfde manier en ons stress systeem reageert dus ook nog steeds hetzelfde.

- Lichamelijke signalen: het hart gaat sneller kloppen, gespannen spieren, hogere ademhaling, zintuigen staan op scherp.

Geleidelijke acute overprikkeling

- De overprikkeling is nog steeds van korte duur maar ontstaat geleidelijk (uren of dagen)
- door een opeenvolging van minder intense prikkels
- Wanneer prikkels snel op elkaar volgen zonder voldoende herstel of rust kunnen stresshormonen niet voldoende worden afgevoerd. Geleidelijk aan kom je hierdoor op hetzelfde niveau van overprikkeling als bij acuut gevaar (hierboven).
- De emmer loopt druppelgewijs vol en stroomt over: op dit moment komt onze krokodil weer tevoorschijn en neemt het overlevingsmechanisme het over.
- Je hebt geen toegang tot het mensengebrein, je eigen controle valt weg, automatisch gedrag neemt over
- Na de "kortsluiting" werkt je brein weer prima en kan je nadenken over je acties en reacties.

Chronische overprikkeling

- Als prikkels te lang aanhouden (weken tot maanden) of elkaar te kort na elkaar opvolgen zonder rust / herstel tussendoor
- Er zijn zoveel triggers in onze huidige maatschappij die ons stress systeem onder druk zetten, waardoor we voortdurend stress blijven ervaren en ons systeem te weinig tot rust komt
- Hierdoor schuift ons stressniveau steeds iets verder op naar boven en blijven we in de zone van overprikkeling hangen
- De minste prikkel /trigger is op dit moment genoeg om onze krokodil wakker te maken en onze overlevingsreacties te activeren.
- Je staat constant 'aan' en voelt een constante toestand van alertheid (onrust).
- Zonder herstel leidt dit op termijn tot een shot down van ons lichaam

Gevolgen: hartkloppingen, spierpijn, maagklachten, hyperventilatie, slaapproblemen, piekeren, negatief denken, minder kunnen plannen, focussen, oplossingen bedenken, omgaan met emoties, impulscontrole