

Signalen van ziek-woorden door zintuiglijke overprikkeling

Vaak is het mogelijk het ziek-woorden door zintuiglijke overprikkeling te zien aankomen.

Wie de signalen waarneemt kan ingrijpen door meteen rust te brengen.

De signalen die kunnen wijzen op overprikkeling zijn op te delen in fysieke reacties en veranderingen in gedrag of emotie.

1. Fysieke reacties

De fysieke signalen zijn weer te onderscheiden in reacties van het willekeurig zenuwstelsel (waar men bewust controle op kan uitoefenen) en reacties van het onwillekeurig zenuwstelsel (wat men niet zelf kan beïnvloeden). Het onwillekeurig zenuwstelsel wordt ook wel het autonome zenuwstelsel genoemd. Het autonome zenuwstelsel reageert sterk bij zintuiglijke overprikkeling.

a. Autonome reacties

Waarneembaar

- Versnelde, soms hoorbare ademhaling
- Knipperen of knippen met de ogen
- De ogen wijd open zetten
- Pupilveranderingen (verwijding / dilatatie)
- Wegslikken van speeksel
- Bleek wegtrekken en vervolgens een blozend gelaat krijgen
- Trillen, beven of klappertanden
- Huilen, al dan niet in stilte
- Een *fight- of flight-reactie*. Vechten is hierbij vaak verbaal of d.m.v. wegduwen.

Minder goed waarneembaar

- Versnelde of vertraagde hartslag
- Verhoogde bloeddruk. De persoon kan bleek wegtrekken en vervolgens een blozend gelaat krijgen.
- Een aandrang om te urineren of te ontlasten voelen of het warm of koud krijgen
- Stijging van de lichaamstemperatuur
- Misselijkheid tot overgeven aan toe
- Een *freeze-reactie*. Het waarnemen hiervan vergt een geoefende blik. Het bevroren kan inhouden: totaal verstillen, stoppen met spreken en bewegen, in zichzelf gekeerd raken of mentale afwezigheid. Het kan ook uiterlijke vormen hebben als een *drop-attack* waarbij de persoon omvalt doordat de spieren dienst weigeren. Deze persoon is dan nog bij bewustzijn. Ook korte bewustzijnsverliezen of flauwvallen kunnen hieronder vallen. De hartslag kan vertragen.
- Verminderde coördinatie van bewegingen hebben en zelfs vallen
- Spierkrachtverlies of andere uitval van functies
- Wankel lopen, moeite met evenwicht bewaren

(Vrijwel) onzichtbaar

- Het gevoel dat er een strakke band om het hoofd zit
- Een zware of bonkende hoofdpijn of een stekende pijn achter de ogen
- Duizeligheid
- Tinnitus-klachten of versterkte tinnitus-klachten

Doordat het autonome zenuwstelsel gedeelten van het brein tijdelijk 'uitschakelt' (overrulet) om te overleven heeft dat direct invloed. Hieronder worden enkele voorbeelden genoemd.

- Haperend praten en zoeken naar woorden
- Wankel lopen, moeite met het evenwicht bewaren
- Epileptische insulten door overbelasting van het brein
- Pupillen die zich verwijden bij het proberen spraak te verstaan in rumoer, ook bij mensen bij wie er niets mankeert aan het gehoor

b. Niet-autonome reacties, zichtbaar voor anderen

- Fronsens van het voorhoofd
- Wrijven over het voorhoofd
- In de ogen wrijven
- De handen over de oren doen
- Onrustig bewegen
- Epileptische insulten door overbelasting van het brein
- Wegkijken van een gesprek of niet langer deelnemen aan een gesprek om zich af te kunnen sluiten voor meer ziekmakende prikkels
- De ogen dichtdoen om zich af te sluiten voor ziekmakende prikkels
- Snel optredende extreme vermoeidheid. Ineens is het op.

2. Veranderingen in gedrag of emotie

• Zichtbaar

Onrustig gedrag, gejaagdheid, nerveus gedrag. De persoon kan koste wat het kost proberen mee te doen of gezellig te blijven maar het gedrag is veranderd. Je kunt merken dat het denken vertraagd of zelfs gestopt is. Hij of zij kan onsaamhangend praten of te snel willen vertellen. Een goed observator merkt dat de prater geen overzicht meer heeft.

De persoon wordt boos omdat de prikkels niet stoppen. Snauwen, kortaf reageren, schreeuwen of met iets gooien komen voor als *fight-reactie*. Het korte lontje is lange tijd voor observanten als meest kenmerkende benoemd, maar uit onze enquêtes bleek dat zo'n reactie pas op de elfde plaats komt van alle reacties die de persoon aan zichzelf opmerkt.

Meestal zijn er dus al diverse andere signalen geweest voordat het boos worden aan de orde is. Een goed observator had daarop acuut rust kunnen brengen.

• Vrijwel onzichtbaar

Het denken van een persoon met hersenletsel en overprikkeling stopt als iemand snel praat. Hij of zij heeft grote moeite met denken bij veel emotionele momenten. Diegene heeft moeite met onthouden bij prikkels. Als iemand begint te praten terwijl de persoon met hersenletsel en prikkelgevoeligheid aan het lezen is of met een taak bezig is, wordt vergeten wat er gelezen is of waar men was gebleven.

Hoe ernstiger overprikkeld, des te meer moeite heeft de persoon in kwestie om andere mensen te begrijpen. Er treedt een 'mist' in het hoofd op. Twee geluiden die tegelijkertijd binnenkomen zijn dan niet van elkaar te scheiden. Het lukt niet om het ene geluid naar de achtergrond te schuiven in de aandacht en dus minder belangrijk te laten zijn dan het andere geluid dat juist gehoord moet worden en wél belangrijk is. De persoon neemt slechts een onverstaanbare brij van geluid waar. Deze persoon kan zich dus niet meer concentreren bij achtergrondgeluiden.

@Deze tekst is auteursrechtelijk beschermd.

De tekst is afkomstig van <https://www.overprikkeling.com/uitleg-hulpverleners-en-direct-betrokkenen>, geschreven door Ariana van Hersenletsel-uitleg. Dit korte hoofdstuk kan niet los gezien worden van de rest van deze webpagina. Voor meer begrip van zintuiglijke overprikkeling en om het ziek worden daarvan, waar mogelijk, te kunnen voorkomen raden wij ten zeerste aan het volledige artikel te lezen.