



hersenletsel-uitleg.nl

Overprikkeling is een ernstig en onderschat probleem. Het is een chronisch en invaliderend niet zichtbaar gevolg van hersenletsel. Bij hersenletsel is er iets duurzaam beschadigd in de hersenen. Als na twee jaar na het letsel de overprikkeling niet verminderd is, dan is de prognose helaas dat iemand er mee moet leren leven...

Veel mensen moeten noodgedwongen dit kaartje bij zich dragen:

Ik heb hersenletsel. Ik kan snel overprikkeld /ziek raken van geluiden, beeld of licht.
Kunt u hier rekening mee houden? Dank u wel!
Meer info? www.hersenletsel-uitleg.nl



Cognitieve, emotionele, en sensorische (zintuiglijke) overprikkeling

Cognitieve overprikkeling houdt in dat alles wat met het denken en leren en onthouden te maken heeft overprikkeld kan zijn. Lees verder. Eigen gedachten, wat er gezegd wordt, wat je moet onthouden, een te volle agenda, taken snel moeten doen, twee dingen tegelijk doen, het tempo waarin je informatie moet verwerken en de hoeveelheid informatie die je aangeboden krijgt kunnen uiterst vermoeiend en zelfs ziekmakend zijn.©

Emotionele overprikkeling houdt in dat emotionele situaties te veel of te heftig ervaren kunnen worden

Iemand moet meer moeite doen om emoties te reguleren maar is door de overprikkeling al te moe. Huilbuien komen voor die niet te maken hebben met verdriet maar een uiting zijn van het over-moe zijn. Reacties kunnen emotioneler zijn of wat kortaf. Iemand kan prikkelbaar en boos worden, tot agressie aan toe. Iemand kan een versterkt invoelend vermogen hebben. Emotioneel kunnen worden bij het inleven in een ander en meeleven met een ander. Deze emoties kunnen dagen duren en zijn soms niet te stoppen. Uitingen verschillen per persoon.©

Sensorisch overprikkeling of zintuiglijke overprikkeling houdt in dat alle informatie die via de zintuigen de hersenen bereiken niet of slecht gefilterd worden. Zo komen bijvoorbeeld achtergrondgeluiden even hard binnen als de stem van je gesprekspartner. De lichtweerkaatsing is zo opvallend aanwezig dat iemand zich daar niet voor kan afsluiten. De letters van tekst en een beeldscherm bekijken kunnen binnen zeer korte tijd ziekmakend zijn.©

Deze zintuigen kunnen overprikkelen:* (copyright)

- gezichtsvermogen / zien. Licht, patronen, kleuren, flitsende beelden, lichtweerkaatsing, bewegende beelden. schaduwen, patronen, wisselingen schaduw en zon, overdaad aan spulletjes zien of een drukke inrichting zien, veelheid van letters of ondertiteling. ©
- gehoor / horen. Geluid, achtergrondgeluid, geen gesprek kunnen voeren in rumoer, ritmische geluiden zoals theelepels in een glas, of het spelen met een ring, het tikken met een pen, kinderspeelgoed horen, hoge stemmen en hoge geluiden, basgeluiden en bromtonen. ©
- tastzin / voelen. Je kleding voelen, aanrakingen, trillingen en bastonen voelen. ©
- reukzin / ruiken. Elke geur kan versterkt binnen komen. Lichaamsgeuren, parfum , after-shave, etensgeuren. ©
- smaakzin / proeven. Smaak kan versterkt zijn. (Door hersenletsel kan ook de smaak wegvallen maar dat valt niet onder overprikkeling) ©
- nociceptie / pijn voelen. De pijnbeleving kan versterkt zijn. ©
- thermoceptie / warmte of kou voelen. Koude of warmte kunnen overprikkelen. ©
- positiezin /proprioceptie en evenwichtszin / evenwicht. Hieronder vallen ook bewegingen en lichaamshouding bewustzijn. Bewogen worden (zoals in een auto of bus of rolstoel), snelle bewegingen zien of voelen. ©

Waar in de hersenen?

Het gezonde brein remt in de miljoenen prikkels die het ontvangt van de zintuigen en van de eigen gedachten.

Daarin zijn hersenstructuren actief zoals de hersenstam , de thalamus (met diverse kernen voor specifieke prikkels), de hypofyse , de amygdala en de hersenschors, met name de frontaalkwab. ©

Bij de prikkeloverdracht zijn de grote hersencellen (neuronen) en tussenliggende cellen (interneuronen) neurotransmitters betrokken: GABA om te remmen en glutamaat om prikkels door te geven.

Bij een beschadigd brein zijn er miljoenen andere factoren die een rol spelen*. Copyright

Kapotte filtering

Alle prikkels komen met dezelfde kracht binnen, belangrijke en onbelangrijke. Zonder filter. Alle prikkels staan in de 'file' tot ze - te traag - verwerkt worden.

Omleiding = vertraging

Als de prikkels door de hersencellen om het letsel geleid moeten worden, vindt er vertraging plaats in het waarnemen. Dat is niet alleen als er een focaal, plaatselijk letsel is. Ook bij diffuus letsel, verspreid over de hersenen.

Het duurt ook langer voordat prikkels geïnterpreteerd worden. Dat is een van de redenen waardoor iemand met hersenletsel overspoeld kan worden door prikkels. Dit wordt vertraagde informatieverwerking genoemd. Er staan meer prikkels in de wachtstand dan er verwerkt kunnen worden. Zoals een pc die vastloopt als er geen snelle processor in zit. ©

Gefragmenteerde waarneming - hyperselectie

Veel mensen met overprikkeling door hersenletsel nemen elk los detail waar. Het is lastig om verbanden te zien tussen details en om het geheel te zien, te overzien of te beluisteren.

Dat kan zowel op het auditieve als visuele vlak zo zijn. Zolang er één geluidsprikkel wordt aangeboden, het gesprek centraal is en er geen muziek op de achtergrond speelt, is er geen probleem met geluid. Maar is er geroezemoes op de achtergrond of heftiger achtergrondgeluiden dan loopt het spaak in de verwerking van de prikkels. Dit kan ook op het

visuele vlak gebeuren.

Mensen kunnen de prikkels niet negeren en zien ongewild alle details. Van elke druppel op de voorruit van de auto bij regen én de ruitenwisser tot ieder individu in een grote groep en elk steentje op een kasseienweg. ©

Vervormde verwerking

Voorbeelden zijn hyperacusis, te veel horen, cerebrale visus stoornissen CVI, dubbelzien, wisselend scherp zien, dieptes kunnen immens worden of juist niet, ruimtes kunnen groter geobserveerd worden of juist kleiner. Agnosie, niet de juiste betekenis weten van bijvoorbeeld voorwerpen, geluiden en geuren, valt ook onder vervormde verwerking.©

Gevolgen

In de door ons gehouden enquête wordt genoemd dat symptomen van overprikkeling kunnen wisselen per persoon*, per situatie* en per moment*. Dat maakt het soms lastig te herkennen voor zowel de omgeving als voor de persoon in kwestie*. Overprikkeling fluctueert van dag tot dag naar mate er al belasting is gestapeld*.[*bron enquêtes hersenletsel-uitleg en persoonlijke mededelingen]© Copyright = kopieer deze tekst niet!

Genoemd zijn:

Lichamelijke klachten*

De klachten verschillen van persoon tot persoon

- hoofdpijn, drukkend gevoel in het hoofd
- gevoel van een strakke band om het hoofd
- vermoeidheid tot uitputtend gevoel
- spierspanning of krachtverlies of uitval
- verminderde motoriek
- verdoofde gevoel aangedane zijde
- haperend spreken tot overprikkeling voorbij is
- misselijkheid en/of braken
- ruis in de oren
- knipperende oogleden of gesloten oogleden
- oogpupil verandert
- wegstaren en niet deel meer kunnen nemen aan het gesprek om zichzelf te proberen te beschermen van de prikkels
- verhoogde hartslag
- versnelde ademhaling of ingehouden adem
- wegraken in korte bewusteloosheid
- totaal uitgeput gevoel
- persoonsafhankelijke klachten.

[*bron enquêtes hersenletsel-uitleg en persoonlijke mededelingen]©copyright

Cognitieve klachten van overprikkeling*

De klachten verschillen van persoon tot persoon

- hersenmoeheid of neurofatigue met lange hersteltijd

- niet goed meer kunnen denken
- woordvindingsprobleem die voorbij gaan als de overprikkeling voorbij is
- vertraagd denken
- verminderde concentratie, informatie opnemen wordt onmogelijk
- niet goed meer kunnen handelen
- geen twee dingen tegelijk kunnen doen
- hyperactiviteit, verhoogde activiteit
- verminderde stressbestendigheid.

[*bron enquêtes hersenletsel-uitleg en persoonlijke mededelingen]©copyright

Emotionele klachten*

De klachten verschillen van persoon tot persoon

- onmachtig gevoel
- irritatiegevoelens bij sommigen agressief gedrag, kortaf zijn, snauwen
- bang zijn om weer zo lichamelijke ziek te worden
- sneller boos worden
- een ontladingshuilbui
- emotioneler zijn
- meer stress ervaren.
nog veel meer dat wij bekend zullen maken tzt

[*bron enquêtes hersenletsel-uitleg en persoonlijke mededelingen]©copyright

Sociale gevolgen van overprikkeling*

De klachten verschillen van persoon tot persoon

- eenzaamheid
- sociaal isolement
- niet kunnen meedoen aan het openbare leven
- niet kunnen meedoen aan familielevens of vriendenlevens
- niet in gemeenschappelijke ruimtes kunnen verblijven
- contact met mensen moeten gaan vermijden /minimaliseren om de overload te vermijden.

[*bron enquêtes hersenletsel-uitleg en persoonlijke mededelingen]©copyright

Langdurige overprikkeling; verregaande gevolgen*

De klachten verschillen van persoon tot persoon

Het lichaam ervaart overprikkeling als stress, als gevaar en gaat dan stresshormonen produceren. Het leidt eerst tot een (a) alarmfase (meestal vecht of vlucht fase genoemd); (b) weerstandsfase (gericht op het lang weerstand bieden als levenswijze; (c) uitputtingsfase. Dit is een gevaarlijke fase waardoor het in gaat grijpen in lichaamsprocessen.

Het bekendste stresshormoon cortisol kan bij blijvend verhoogde waardes in het bloed leiden tot:

- hart- en vaatklachten

- maag- en darmklachten
- slaapproblemen
- auto-immuunproblemen
- vetstofwisseling problemen
- eiwitstofwisseling problemen
- osteoporose
- spierfuncties
- depressie
- burn-out
- angststoornissen

Cortisol remt de aanmaak van helper T-cellen en macrofagen. Door de vermindering van helper-T cellen kan de aanmaak van antistoffen geremd worden. Cortisol is in veel opzichten een antagonist voor insuline.

[*bron enquêtes hersenletsel-uitleg en persoonlijke mededelingen en *Angst stress en fysiologie, * The biological basis of disease in adults and children *A more excellent way] ©copyright kopieer deze tekst niet

Ons advies

Het is zo belangrijk dat je manieren vindt om overprikkeling te voorkomen, of te reduceren. Er zijn veel hersenletselgetroffenen die in een continue staat van uitputting verkeren door chronische overprikkeling*, die nauwelijks of niet te trainen valt* met rust en pauze strategieën*.[bron enquêtes hersenletsel-uitleg]

De vaak ogenschijnlijk ongeschonden buitenkant en/of verbale kracht verhuult de diepe problematische beschadigingen waardoor iemand niet in staat is te functioneren in het sociale en maatschappelijke leven. Overprikkeling wordt ten onrechte nog steeds soms gediagnosticeerd als SOLK of psychiatrisch beeld.

Wij adviseren daarom ook rekening te houden met de onzichtbare gevolgen in het brein. Rekening houden met deze beperkingen zijn randvoorwaarden waaraan moet zijn voldaan opdat iemand met overprikkeling bij hersenletsel optimaal gebruik kan maken van zijn of haar intellectuele vermogens.

Team Hersenletsel-uitleg en Project Overprikkeling

We zijn een erkende patiëntenbelangenorganisatie en stichting met ANBI status. Dat is een erkend goed doel.

Bankrekening

NL14 RBRB 0706 3888 95

T.n.v. Stichting Foundation for Brain Injury Explanation.

*Giften voor Project Overprikkeling graag **specifiek** onder vermelding van:*

Project Overprikkeling



www.hersenletsel-uitleg.nl