

Tips en advies bij teveel aan prikkels en paniekaanvallen

Ik besef wel dat dit artikel niet voor iedereen is, gelukkig maar.

Maar wellicht heb je er iets aan en misschien herken je er toch iets in van jezelf.

In deze tijd zijn er veel mensen hoog sensitief(HSP), sommige weten die van zichzelf en anderen (nog) niet. Wellicht heb je wel eens van de term gehoord maar heb je geen idee wat het is.

Wat is HSP (High Sensitive Person)

Dit betekent vooral dat prikkels (geluid, licht, geur, drukte) meer en harder binnen komt dan bij anderen. Je kan bijvoorbeeld heel veel last hebben van groepen mensen, harde muziek, veel licht en luchtjes van houtkachel of barbecue. Dit zijn maar voorbeelden.

Verder heb je vast van je omgeving wel eens gehoord dat je (over) gevoelig kan reageren op onderwerpen van gesprek of op informatie. Ook kan je gevoeliger zijn voor pijn en ongemak. Daarbij kan je heel gevoelig zijn voor emoties en dat bij elkaar kan gemakkelijk paniek veroorzaken.

Als je na een (werk)dag alleen maar rust en stilte wil omdat je alle geluiden wil buiten sluiten zou het goed kunnen dat je HSP'er bent.

Als je hier meer over wil weten kan je in boeken of op internet veel informatie vinden en ook testen doen om te zien in hoeverre jij hierop scoort. Dit is natuurlijk maar een indicatie maar het kan veel duidelijkheid geven.

Verschil tussen hoog sensitief en hoog gevoelig

Je kunt hoog gevoelig zijn zonder hoog sensitief en andersom maar je kunt ook allebei tegelijk zijn.

Hoog sensitief

Hoog sensitief is aangeboren en betekent dat je veel informatie uit je omgeving verwerkt.

Er komen meer prikkels bij je binnen en die prikkels verwerk je ook diepgaander

Vandaar dat je meer ziet, hoort, ruikt, voelt en proeft dan een ander.

Je hersenen zijn meer actief op het gebied van o.a. aandacht en informatieverwerking en werken net een beetje anders

Hoog gevoelig

Hoog gevoelig is aangeleerd, het kan wel een gevolg zijn van hoog sensitiviteit maar het hoeft niet.

Ben je hoog gevoelig dan ervaar je heftigere emotionele reacties als gevolg van overprikkeling.

Dit kan zijn doordat je als hoog sensitief persoon meer prikkels moet verwerken maar kan ook gevolg van trauma of langdurige stress zijn. Een op de loer liggende burn-out is bijv. vaak een oorzaak van hoog gevoeligheid.

Je lichaam geeft een signaal – het wordt teveel – af.

Je kan veel hierover vinden op internet als je er meer over wil weten.

De onderstaande tips en adviezen zijn van mij persoonlijk en zijn ontstaan uit therapieën die ik gevolgd heb door meerdere burn-out periodes en andere geestelijke klachten. Hiervoor zijn allerlei mooie benamingen maar de hoofd oorzaak is HSP en teveel (verkeerde) prikkels en (werk)omgeving van vroeger.

Ik heb vele paniek aanvallen gehad door stress en teveel aan prikkels, wat ik toen niet wist. Verder lagen er vaak fobieën op de loer, die ik met wilskracht en therapie heb kunnen bedwingen.

Wat is overprikkeld zijn?

Overprikkeld zijn betekent vooral dat je niet voldoende je grenzen heb bepaald en aangegeven en dus dat het teveel voor je wordt.

Dit kan op allerlei vlakken zijn, bijvoorbeeld op je werk, thuis, bij bezoek, bij familie, een feestje, in een winkelcentrum of op vakantie.

Vaak is het zo dat je al moe bent en al veel indrukken hebt opgedaan, als daarbij nog allerlei emoties bij komen zoals onzekerheid, verdriet, angst, boosheid dan kan dit echt teveel zijn. En als het dan misschien soms ook nog als verplichting voelt dan kan je nagaan dat alles teveel voelt en je kan niet goed meer concentreren en je wil alleen maar weg (wat dat dan ook mag betekenen op dat moment). De laatste druppel die teveel is, kan echt van alles zijn.

Wat te doen als je overprikkeld bent?

Rust

Ten eerste rust. Trek je terug en zorg dat je even alleen tot jezelf kan komen. Ga desnoods op toilet zitten of naar buiten. Zeg in gezelschap dat je even tijd nodig hebt en weer terug komt.

Stilte

Waarschijnlijk heb je ook behoefte aan stilte. Kijk of je ergens alleen en in stilte kan zijn, zet desnoods een koptelefoon op met geluiddemping.

Gronden of aarden

Verder is de oefening van je voeten voelen op de grond en je billen op de stoel (als je zit) voelen heel behulpzaam omdat je dan in het hier en nu komt en uit je hoofd. Andere oefening is met inademing je tong tegen je verhemelte drukken en bij uitademing je tong ontspannen in je mond leggen.

Probeer het maar uit.

Ademen

Let op je ademhaling en probeer zo rustig mogelijk naar je buik te ademen en te voelen, met je hand, dat je buik uitzet en weer platter wordt. Adem langer uit dan in, bijvoorbeeld 4 tellen inademen en 6 a 8 tellen uitademen.

Mediteren of schrijven

Verder helpt mediteren, schrijven me heel erg maar dat is uitzoeken wat je fijn vindt en je hoeft geen uren te mediteren soms is 2 minuten ook al genoeg.

Kijk of je hier een methode kan vinden die voor jou fijn voelt. Je hebt keuze bijvoorbeeld uit begeleide meditatie met beelden en stem die vertelt wat je mag doen, een bodyscan waarmee je je lichaam langs gaat om te ontdekken waar de spanning zit. Of je kan op je ademhaling letten en of tellen. Ook kan je mantra's opzeggen. Er is keuze genoeg, zie ook mijn artikel over mediteren.

Schrijven kan bijvoorbeeld een dagboek bijhouden en daarin ook schrijven waar je dankbaar voor bent. Maar het kan ook lekker, ongenueanceerd, alle ergernissen van je afschrijven of juist schrijven waar je blij van wordt. Verhalen of gedichten schrijven, er is zoveel te schrijven.....

Ontspanning

Verder ontspannen en leuke dingen doen en vooral goed naar jezelf te luisteren en jezelf serieus nemen, al vind je het gek of raar wat je wel of niet wil.

Hoe voorkom je overprikkeld te raken?

Vooral goed naar jezelf luisteren. Wil je bijvoorbeeld naar het winkelcentrum of naar het theater of familiebezoek. Het kan nog zo gezellig of leuk zijn maar als je al moe bent en je wordt nog verder overprikkeld is dit nu niet goed voor je.

Neem jezelf serieus en geef je grenzen aan, ook naar jezelf!

In werksituaties is dit wat lastiger maar kijk of je alleen kan zitten of geef aan dat je bepaalde dingen nu even niet kan doen en kijk voor een oplossing.

In elk geval praat erover. Het hangt een beetje van de situatie af of je aangeeft dat je HSP bent of dat je alleen aangeeft dat het een beetje te druk of teveel is.

Mijn verhaal

Ik heb in de laatste 25 jaar of zelfs nog langer veel paniek aanvallen gehad. Dit heeft mijn omgeving heel vaak niet eens bemerkt, zo 'goed' was ik in maskeren van mezelf en mijn gevoel.

Pas in mijn huidige relatie ging dat 'mis' en kon ik het, gelukkig, niet meer maskeren en de schijn ophouden.

Toen ging het pas goed los...., gelukkig is dit met (veel) therapie, coaching en zelfstudie en boeken lezen, voeding en supplementen (vitaminen, mineralen, omega3) en met veel support van mijn man beter gegaan.

Nu heb ik zelden nog paniek, soms als ik teveel doe of teveel prikkels krijg. Maar vooral als ik niet naar mezelf luister.

Mijn tips en adviezen bij een paniek aanval:

Zorg dat je veilig bent

Bijvoorbeeld als je in de auto een paniek aanval krijgt, zet de auto aan de kant (veilige plek). Het kan je, voor heel even, helpen om de auto radio heel hard aan te zetten zodat je even wat afleiding krijgt totdat je de auto kan parkeren.

Duur paniek aanval

Wat mij erg geholpen heeft is de wetenschap dat een paniek aanval maximaal 25 minuten duurt. Dit is echt bewezen en in praktijk heb ik ook zo ervaren. Nu lijken die 25 minuten wel veel langer maar soms zette ik een timer en dat hielp mij.

Bach Bloesem

Ik had altijd de rescue remedy van Bach Bloesem bij me. Dit is een spray die je in je mond kan sprayen als je in paniek raakt. Dit is een natuurlijk middel. Er bestaan twee soorten van een gele en een groene versie. Kijk welke bij jou past.

Gronden of aarden

Verder is de oefening van je voeten voelen op de grond en je billen op de stoel (als je zit) voelen heel behulpzaam omdat je dan in het hier en nu komt en uit je hoofd. Andere oefening is met inademing je tong tegen je verhemelte drukken en bij uitademing je tong ontspannen in je mond leggen.

Probeer het maar uit.

Ademen

Let op je ademhaling en probeer zo rustig mogelijk naar je buik te ademen en te voelen, met je hand, dat je buik uitzet en weer platter wordt. Adem langer uit dan in, bijvoorbeeld 4 tellen inademen en 6 a 8 tellen uitademen.

Mediteren of schrijven

Verder helpt mediteren, schrijven me heel erg maar dat is uitzoeken wat je fijn vindt en je hoeft geen uren te mediteren soms is 2 minuten ook al genoeg.

Kijk of je hier een methode kan vinden die voor jou fijn voelt. Je hebt keuze bijvoorbeeld uit begeleide meditatie met beelden en stem die vertelt wat je mag doen, een bodyscan waarmee je je lichaam langs gaat om te ontdekken waar de spanning zit. Of je kan op je ademhaling letten en of tellen. Ook kan je mantra's opzeggen. Er is keuze genoeg, zie ook mijn artikel over mediteren.

Schrijven kan bijvoorbeeld een dagboek bijhouden en daarin ook schrijven waar je dankbaar voor bent. Maar het kan ook lekker, ongenueanceerd, alle ergernissen van je afschrijven of juist schrijven waar je blij van wordt. Verhalen of gedichten schrijven, er is zoveel te schrijven.....

Ontspanning

Verder ontspannen en leuke dingen doen en vooral goed naar jezelf te luisteren en jezelf serieus nemen, al vind je het gek of raar wat je wel of niet wil.

Zoals je ziet zijn veel tips en adviezen voor overtriggerd zijn en paniek aanvallen hetzelfde. Als je over triggerd bent dan kan dit ook ontaarden in een paniek aanval. Dit hoeft niet!

Maar hou dit wel in de gaten voor jezelf.

Hulp vragen

Het heeft mij, jaren geduurd voordat ik zover was dat ik hulp vroeg (omgeving maar ook therapie). In het meest gunstige geval, wacht je daar niet te lang mee maar echt vraag hulp!

Dit scheelt vaak heel veel ellende en praten helpt echt. Ik wilde hier zelf niet aan en zeker niet in groepstherapie. Vind het nog steeds vreselijk om in groepen te praten maar het helpt en het scheelt vele jaren aan tobben.