

Oefening: Welke ontspanning is geschikt om te herstellen van overprikkeling?

Het gevoel van stress ervaar je als een gevoel van vermoeidheid, geïrriteerd zijn, een kort lontje krijgen, snel emotioneel worden etc. Als jij stress ervaart door overprikkeling is het van belang dat jij hiervan herstelt. Welke herstelactiviteit goed voor jou is, is afhankelijk van de situatie/gebeurtenis waardoor de overprikkeling ontstaat. Neem nogmaals je prikkeldagboek erbij.

Stap 1: Neem de situaties/activiteiten waarbij jij een hoge mate van overprikkeling ervaart.

Stap 2: Deel je bevindingen in een van de volgende categorieën, in:

Ik ervaar stress:

A – Omdat je zintuigen overprikkeld zijn, bijv. hard geluid, fel licht etc. Er is sprake van een gevoeligheid voor fysieke prikkels

B – Omdat ik veel andere mensen om mij heen heb gehad. Ben je vervloeid met iedereen en daardoor jezelf een beetje kwijtgeraakt. Er is sprake van sociale en/of emotionele gevoeligheid

C – Omdat ik heel veel bezig ben geweest in mijn hoofd, met nadenken, piekeren etc. Er is sprake van een diepgaande verwerking in je hoofd.

Stap 3: Bepaal hoe jij kan ontspannen en herstellen en pas dit toe.

A – Als je door een zintuiglijke prikkel stress ervaart, onderzoek dan eens hoe je dit zintuig weer kunt kalmeren. Heb je bijvoorbeeld last van harde muziek, zet een koptelefoon op met muziek waar jij rustig van wordt etc.

B – Als je veel mensen om je heen hebt gehad en/of samen iets hebt gedaan is het fijn om weer tijd voor je alleen te hebben, zonder mensen in je nabije omgeving. Door iets voor jezelf te doen, kom je tot jezelf. Kies daarbij iets wat helemaal bij jou past of wat jij heel erg prettig vindt.

C – Ben jij druk in je hoofd geweest met informatie diepgaand te verwerken? Heb je bijvoorbeeld veel plannen gemaakt of zijn er veel overwegingen door je hoofd gegaan. Mogelijk is je hoofd overbelast en je lichaam onder belast. Je kunt herstellen door je hoofd leeg te maken. Sporten, mediteren, iets met je handen doen als tuinieren, klussen of schilderen helpen om te herstellen.

Stap 4: Kijk na een week nog eens terug naar jouw prikkelmomenten.

Ben je vaak overprikkeld of slechts af en toe?

Zijn er overeenkomsten in de activiteiten en/of gebeurtenissen als je geprikkeld raakt?

Welke categorie (A-B-C) komt veel voor.

Zijn er overeenkomsten in je lichaam te ontdekken?

Wat doe je om te herstellen?

Noteer je bevindingen.