



STRESS EN HET AUTONOME ZENUWSTELSEL

Animatie stress window of tolerance

- <https://youtu.be/U8gLstY6dYc>
- Filmpje Danny Bras (HG&SW-specialist)

Blog: als spanning omslaat in stress

Het is bijna Sinterklaas. Sinds een paar weken stijgt de **spanning en stress** bij Elias. Hij slaapt slechter en raakt ook sneller overprikkeld. Vrijwel alle kinderen voelen spanning in deze zinderende tijd, al helemaal hooggevoelige kinderen en hooggevoelige kinderen met een sterke wil. Nu staat Elias in de aula van school te wachten totdat Sinterklaas daadwerkelijk verschijnt.

Als spanning omslaat in stress

Het voelt alsof zijn hartje gaat ontploffen, zijn hartje klopt zo snel! Elias heeft dorst, hij heeft een droge keel, maar drinken kan nu niet. Zijn handen trillen, zijn tanden klemmen zich op elkaar en hij kan niet meer helder nadenken. Wanneer zijn klasgenootje Klaartje hem vraagt om een beetje opzij te gaan, snauwt hij tegen haar dat hij ook maar weinig plek heeft! Hij ziet zijn klasgenootjes lachen en blij zijn maar hij vindt ze nu allemaal stom en voelt zich boos. Stomme Sinterklaas!

Overlevingsmodus

De meeste mensen herkennen wel wat er bij Elias gebeurt: oplopende stress die zich uit in frustratie, geërgerd zijn, een starre houding aannemen. Wat er bij Elias gebeurt is een voorbeeld van hoe het autonome zenuwstelsel reageert op opgelopen spanning. Zijn lichaam is overgegaan op de overlevingsmodus. Niet omdat hij daadwerkelijk in gevaar is maar omdat ons lichaam reageert alsof we in gevaar zijn wanneer we schrikken of wanneer de spanning alsmat stijgt.

Autonome zenuwstelsel

Ons autonome zenuwstelsel is een belangrijke spil in hoe ons lichaam spanning en stress reguleert en kent daarin twee modussen: de parasympatische (ik kan het rustig aan doen, relaxen, bijkomen en herstellen) en de sympatische modus (ik moet 'aan' staan, alert zijn). Na een periode van 'aan staan' (de sympatische modus) is het belangrijk om ook een periode van 'uit' staan in te lassen want alleen dan kunnen we tot rust komen, verwerken en herstellen.

Perceptie

Óf je volgens je autonome zenuwstelsel 'aan' gaat staan, heeft voor een groot deel te maken met je perceptie, ofwel hoe jij jouw omgeving waarneemt. Je neemt waar via je zintuigen. Omdat hooggevoelige mensen de omgeving, kortgezegd, bewuster én intenser waarnemen, kan de omgeving, die door hooggevoelige mensen wordt waargenomen, sneller overweldigend en wordt het sympatische systeem sneller geactiveerd. Zeker wanneer er in de omgeving plotseling veel 'gaande' is, zoals bij Sinterklaas.



Parasympatisch (rem)

Sympatisch (gaspedaal)

Rust, verwerking, herstel, veiligheid.	Alertheid, spanning Vluchten, vechten, verstijven
Liefde, blijdschap, vertrouwen	Angst, verdediging, wantrouwen
Toegang tot creatie, helder denken.	Vermogen om te reageren, te vechten, te rennen.
Ontspannen spieren	Gespannen spieren
Rustige hartslag	Oplopende tot snelle hartslag.
Bloeddruk verlaagt	Bloeddruk verhoogt
Diepe slaap	Lichte slaap
Vochtige mond	Droge mond
Ontspannen tong	Tong plakt op gehemelte
Ontspannen kaak	Kaak gespannen, tandenknarsen.
Horizontale ademhaling	Verticale ademhaling
De cortex is volop beschikbaar	Bloed verzamelt zich steeds meer in het reptielenbrein.
Blosjes op de wangen, glanzende huid.	Bleke huid of rood aangelopen.
Laag histamine niveau	Hoog histamine niveau
Weinig agressief	Sneller agressief

Herken de signalen

Wanneer je veel herkent bij het lezen van het sympatische rijtje, dan kan het zijn dat je gelijk denkt dat er dus iets mis is met jou of je kind. Dat is geen fijne gedachte en ook geen helpende omdat je hierdoor eerder nog meer gespannen (sympathicus) raakt dan ontspannen (parasympaticus). Je kunt het rijtje van de sympaticus ook zien als signalen: signalen dat de sympaticus geactiveerd is en, als dat al een poos zo is, een signaal dat het tijd wordt om tot rust te komen, te verwerken en te herstellen.

Autonoom

Het woord autonoom van het autonome zenuwstelsel betekent dat jij niet bewust iets hoeft te doen om je autonome zenuwstelsel te laten werken. Maar dat betekent niet dat jij er geen invloed op kunt hebben.

Parasympaticus 'activeren'

Lusteloos is niet hetzelfde als gespannen. Als dit lusteloze gevoel lang aanhoudt, dan ontstaan er symptomen van bore-out. Je innerlijk vuurtje is aan het doven, terwijl het WIL vlammen! Het is net zo belangrijk om te zorgen dat je voldoende energie krijgt van hetgeen je op een dag doet als dat het belangrijk is dat je voldoende ontspant. Het zijn twee verschillende behoeftes (die wel invloed op elkaar hebben).

Rust, herstel en verwerking

De derde stap is ruimte maken voor rust, herstel en verwerking.

Welke activiteiten zijn voor je kind zowel leuk als ontspannend? Dat verschilt natuurlijk per kind maar veel genoemde activiteiten zijn een bad, in de natuur zijn, knutselen, naar muziek luisteren, luisterverhalen (niet over Sinterklaas ;), knuffelen, masseren (de spieren ontspannen), meditatie voor



kinderen, gekke bekken trekken (om de kaken te ontspannen) etc. In periodes als Sinterklaas is het niet overbodig om hier elke dag bewust tijd voor in te plannen.

Horizontale ademhaling

Voor een langer termijn effect is het waardevol om horizontaal te leren ademen. [Belisa Vranich](#) heeft haar carrière hieraan besteed en leert ook soldaten in de meest gevaarlijke situaties via hun ademhaling kalm te blijven. Kortgezegd activeer je via de verticale ademhaling (waarbij je schouders opkomen) met iedere inademing je sympaticus terwijl je via een horizontale ademhaling (waarbij je buik uitzet) juist met iedere ademhaling je parasympaticus activeert.

Horizontale ademhalingsoefening met je kind

- Neem via je dictafoon vantevoren een geluidsbestandje op waarin je gedurende een paar minuten telkens weer op een rustige en vrolijke toon (dus geen soldaten-training) de volgende zin herhaalt. Verlaag het teltempo gaandeweg iets.
- "In, 2 – Vast, 2 – Uit, 2,3,4, – Vast, 2"
- 'In' betekent inademen, vast betekent 'adem vasthouden' en 'uit' betekent 'uitademen'
- Je kunt de oefening introduceren door bijvoorbeeld te vragen of jouw kind met jou en de lievelingsknuffel een spelletje wil doen. Bij kleinere kinderen kun je vertellen dat de lievelingsknuffel bijvoorbeeld net een beetje ruzie maakte met een andere knuffel en de hulp van je kind nodig heeft om weer lekker rustig te worden. Zet niet een al te serieuze toon, dan haken kinderen (zeker die met een sterke wil) vaak af. Het is een leuk moment samen, dat is ook meestal de best passende toon.
- Vraag je kind om met zijn/haar hoofdje op jouw buik te gaan liggen.
- Vraag je kind om zijn/haar lievelingsknuffel op zijn/haar buik te leggen.
- Vraag je kind om via de neus in te ademen en via de mond uit te ademen. Vertel dat je kind de adem ook vast kan houden. Oefen dit desnoods een paar keer.
- Vertel dat jullie nu de oefening gaan doen (leuk hè? Onder ons-toon).
- Zet de dictafoon aan.
- Vertel (op jouw manier) hoe jij je nu voelt en hoe de knuffel zich nu voelt en vraag hoe je kind zich nu voelt.



Signalen van overprikkeling

Signalen overschreeuwen:

- * Druk, stuiten
- * Opgejaagd, rusteloos
- * Snel huilen
- * Snel boos worden
- * Slechte concentratie

Signalen terugtrekken:

- * Stil, sluit zich af
- * Onbereikbaar
- * Wil met rust gelaten worden
- * Snauwerig, prikkelbaar
- * Neerslachtig

Lichamelijke signalen:

- * Rode oren
- * Het koud hebben, rillerig
- * Hoofdpijn
- * Buikpijn, buikloop
- * Geen honger – knoop in de maag
- * Moe

Tip: Observeer je kind een tijdje zodat je er achter komt welke signalen bij jouw kind duiden op overprikkeling. Het kan helpen om je observaties op te schrijven.

Zorg voor ontspanning

Als je aan de signalen merkt dat je kind overprikkeld is geraakt, dan heeft het rust en tijd nodig zodat het zenuwstelsel het teveel aan prikkels kan verwerken. Jij kent je kind het beste en weet waardoor het ontspant. Hier een aantal tips:

1. Geef je kind in elk geval 20 minuten rust in een prikkelarme omgeving (dus weinig geluid, zacht licht, alleen of met 1 ander persoon, prettige ruimte).
2. Sommige kinderen vinden het heerlijk om even op hun kamer te zitten, anderen voelen zich dan eenzaam. Blijf dan bij je kind en lees een boek, of lig samen op bed.
3. Zorg dat je kind het warm heeft of krijgt
4. Geef je kind iets te eten: een te lage bloedsuikerspiegel maakt je kind nog meer prikkelbaar. Let op: geen suikerrijk voedsel (vooral witte suiker en glucose)
5. Water werkt ontspannend: een bad met rozemarijn of lavendelolie, water drinken (voert stress af), met water spelen, een wandeling langs een meertje of het strand.
6. Rustgevende activiteiten zijn: tekenen, lezen (geen spannend boek), een massage met rustgevende olie, een (kapla) toren bouwen, iets met lego bouwen.

Wanneer je tijdig de signalen van overprikkeling herkent bij je kind, voorkom je dat je kind doordraait, door het lint gaat of een hysterische bui krijgt.

Window of tolerance

