



MIND

Overprikkeld

Tips bij overprikkeling na corona versoepelingen

De laatste tijd verschenen er meerdere artikelen waarin experts ingaan op de corona versoepelingen en de effecten ervan op ons mentale welzijn. Veel van hen verwachten dat overprikkeling op de loer ligt, doordat we niet meer gewend zijn aan situaties die voor de coronamaatregelen normaal waren. Deze geluiden komen overeen met de reacties die we vanuit MIND kregen op een poll die we via social media hebben uitgezet. 95 procent geeft aan behoefte te hebben aan informatie over hoe je om kunt gaan met deze overprikkeling. In de reacties lezen we terug waardoor mensen overprikkeld raken. Voorbeelden hiervan zijn drukke plekken, volle winkelstraten, sociaal contact in combinatie met veel geluid

eromheen en het schakelen tussen verschillende locaties en contexten. Ze zijn hierdoor bijvoorbeeld op hun hoede, druk in hun hoofd of raken benauwd of in paniek. Ook geeft iemand aan dat haar sociale angst is toegenomen.

In deze flyer vind je tips die je helpen om te gaan met overprikkeling.

1. Accepteer dat je af en toe overprikkeld raakt

Wanneer aan een 'nieuwe' situatie heeft vaak even tijd nodig. Gun jezelf die tijd. Bedenk ook dat je niet de enige bent die hier last van heeft. Heel veel mensen hebben hiermee te maken. Door te accepteren dat je af en toe overprikkeld raakt en hier niet over te oordelen wordt 'dit probleem' uiteindelijk minder duidelijk aanwezig en krijg je ruimte om het van een andere kant te bekijken. En misschien merk je zelfs wel dat je hierdoor steeds beter met de prikkels om kan gaan.

2. Richt je op het hier en nu

Ben je overprikkeld geraakt of zit je midden in een situatie die je overprikkelt? Sta stil bij wat je ervaart, laat alles toe en schiet niet in de 'doe-stand' om het weg te werken. Kijk er vanaf een afstandje naar en probeer er niets van te vinden. Focus je op geluiden die je hoort, dingen die je voelt of die je ziet. Hierdoor zijn je hersenen met iets anders bezig dan zich te verzetten tegen de situatie en zo geef je jezelf de kans om even tot rust te komen. In onze [mindfulness](#) flyer staan tips en oefeningen om te leren leven met aandacht en je te richten op het hier en nu.

3. Ga het niet uit de weg en bouw vertrouwen op

Als mensen een situatie vervelend vinden, zijn ze vaak geneigd het uit de weg te gaan. Het is makkelijker ermee om te gaan als je vertrouwen hebt in jezelf en je gelooft dat het wel goed komt. Je kan werken aan dit vertrouwen door uitdagingen aan te pakken. In dit geval: Vind je het vervelend of spannend om je weer in situaties te

begeven die voor de coronamaatregelen normaal waren? Ga het niet uit de weg! Begin niet te moeilijk, plan dus niet gelijk je hele agenda vol met afspraken op drukke plekken. Maar ga bijvoorbeeld eerst eens naar een winkel of terras op een rustig tijdstip. Zorg dat wat je gaat doen haalbaar is, zodat de kans groot is dat het goed gaat. Zo ontwikkel je vertrouwen dat het een volgende keer weer goed gaat. Bouw het stap voor stap op. Gaat het toch niet zoals verwacht? Accepteer dit dan, denk aan tip 1 en 2 en probeer het later nog eens.

4. Doe wat goed voelt en geef je grenzen aan

Het is natuurlijk heel fijn dat er door de versoepelingen weer veel mogelijk is. Iedereen gaat hier anders mee om. Sommige mensen vinden het heerlijk en storten zich weer in van alles dat lange tijd niet kon. Anderen moeten meer wennen en bouwen het liever langzamer op of vinden het fijn om te leven met minder drukte, omdat dit prima beviel. Doe wat voor jou goed voelt. Ook als dit betekent dat je eerder weggaat om bij te komen van alle prikkels die je ervaart. Of dat je liever op een rustige plek afspreekt. Vind je dat lastig, omdat je druk ervaart van anderen? Geef je grenzen aan. Wij schreven een flyer met [tips om je grenzen te leren kennen](#) en aan te geven. Ook ontwikkelden we een flyer met opdrachten en tips om ['Nee!' te leren zeggen](#).

5. Ontspan na overprikkeling

Bedenk dat je na overprikkeling ontspanning nodig hebt om lichamelijk en mentaal bij te komen en de prikkels te verwerken. Plan na een inspannende activiteit daarom bewust ontspanning in. Pas dit aan naar hoeveel energie een activiteit kost en hoeveel tijd je nodig hebt om tot rust te komen. Wat ontspant jou? Voor de een is bewegen heel ontspannend: een rondje (hard) lopen, fietsen of een uurtje zwemmen. Een ander ontspant juist door het lezen van een boek of tijdschrift, het kijken van een film of het nemen van een warm bad. Sommige mensen hebben veel aan ontspanningsoefeningen. Op onze site vind je [2 ingesproken ontspanningsoefeningen](#). Lees ook onze [tips om te ontspannen](#).

Probeer ook voldoende te slapen, zodat je goed uitrust en meer aan kan. Heb jij problemen met slapen? Meld je aan voor de [Beter Slapen Challenge](#).

6. Praat erover!

Praat erover met mensen in je omgeving. Waarschijnlijk zal je merken dat meer mensen last hebben van overprikkeling. Het delen van ervaringen zorgt vaak voor erkenning en 'lucht' om met de situatie om te gaan. Het is heel steunend om te ervaren dat je niet de enige bent. Daarnaast kunnen jullie elkaar misschien wel op weg helpen met tips en adviezen. Samen sta je sterk. Ben jij op zoek naar contact met gelijkgestemden? Via de [Connect app](#) kun je per mail berichten uitwisselen met mensen met dezelfde interesses.

7. Tot slot: koester wat je fijn vond aan de coronaperiode

Hoewel corona nog niet helemaal achter ons ligt, zijn de maatregelen al aardig versoepeld. Als we nu al even terugkijken, dan kunnen we stellen dat de 'coronaperiode' zeker geen fijne periode was. Veel mensen kregen te maken met tegenslagen.

Toch kan het zijn dat er bepaalde dingen waren die je er prettig aan vond. Misschien ben je wel meer gaan wandelen, hielp de avondklok je tot minder laat af te spreken, heb je een nieuwe hobby opgepakt of had je baat bij een minder volle agenda. Of misschien leerde je belangrijke lessen over jezelf. Probeer deze goede dingen te koesteren en te behouden. Misschien dat ze je ook wel helpen om overprikkeling tegen te gaan.

Raakte jij ook voor de coronaperiode makkelijk overprikkeld? Het kan zijn dat je hoogsensitief bent. Lees meer over [hoogsensitiviteit](#).

Ben jij angstig (geworden) in contact met anderen? Lees meer over een [sociale-angststoornis](#).

Direct contact met een hulpverlener

Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn [MIND Korrelatie](https://www.mindkorrelatie.nl). Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 21.00 uur

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website

www.mindkorrelatie.nl

MIND

Stationsplein 125
3818 LE AMERSFOORT

www.wijzijnmind.nl

Telefoon 033 - 303 23 33

Email info@wijzijnmind.nl

**Help mee psychische
gezondheid verbeteren en
psychische problemen
te voorkomen**

Steun ons

Of maak je bijdrage over op
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000