Professionals in NAH

Het voelt nu anders…

Veranderde emoties na hersenletsel

Niels Farenhorst
Klinisch psycholoog

Anderen zeiden:

- *Ik ben nu eerder emotioneel*
- *Mijn stemmingen wisselen snel*
- *Ik erger mij overal aan*
- *Ik ben onzeker*

Emoties; vrienden en vijanden

- Emoties geven kleur aan je leven
- Maken ons leven de moeite waard
- Zonder emoties is alles zinloos
- Geven aan wat we belangrijk vinden

- Zetten in beweging
- Sturen een deel van ons gedrag
- Zonder emoties kun je geen keuze maken
- Helpen beslissingen te nemen
- …maar soms ook niet

Waar voel je emoties?

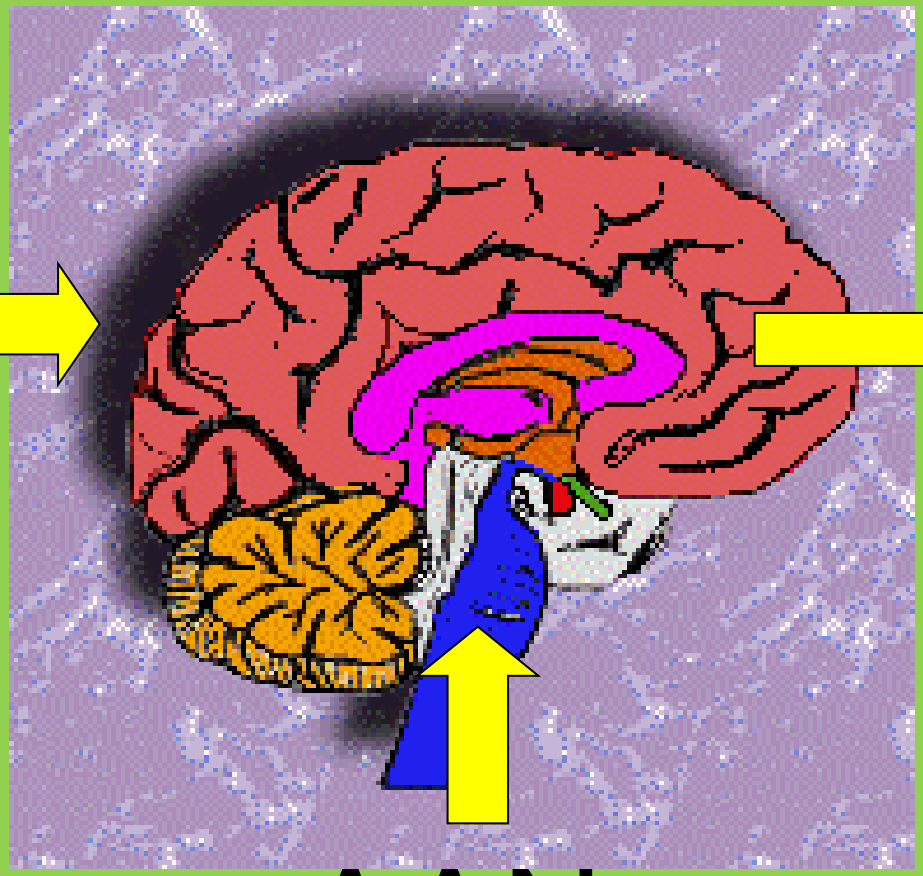
- Hart
- Ademhaling
- Spieren
- Hoofd
- Maag
- Etc….

Interpreteren

Ons brein “bedenkt”
wat dat betekent

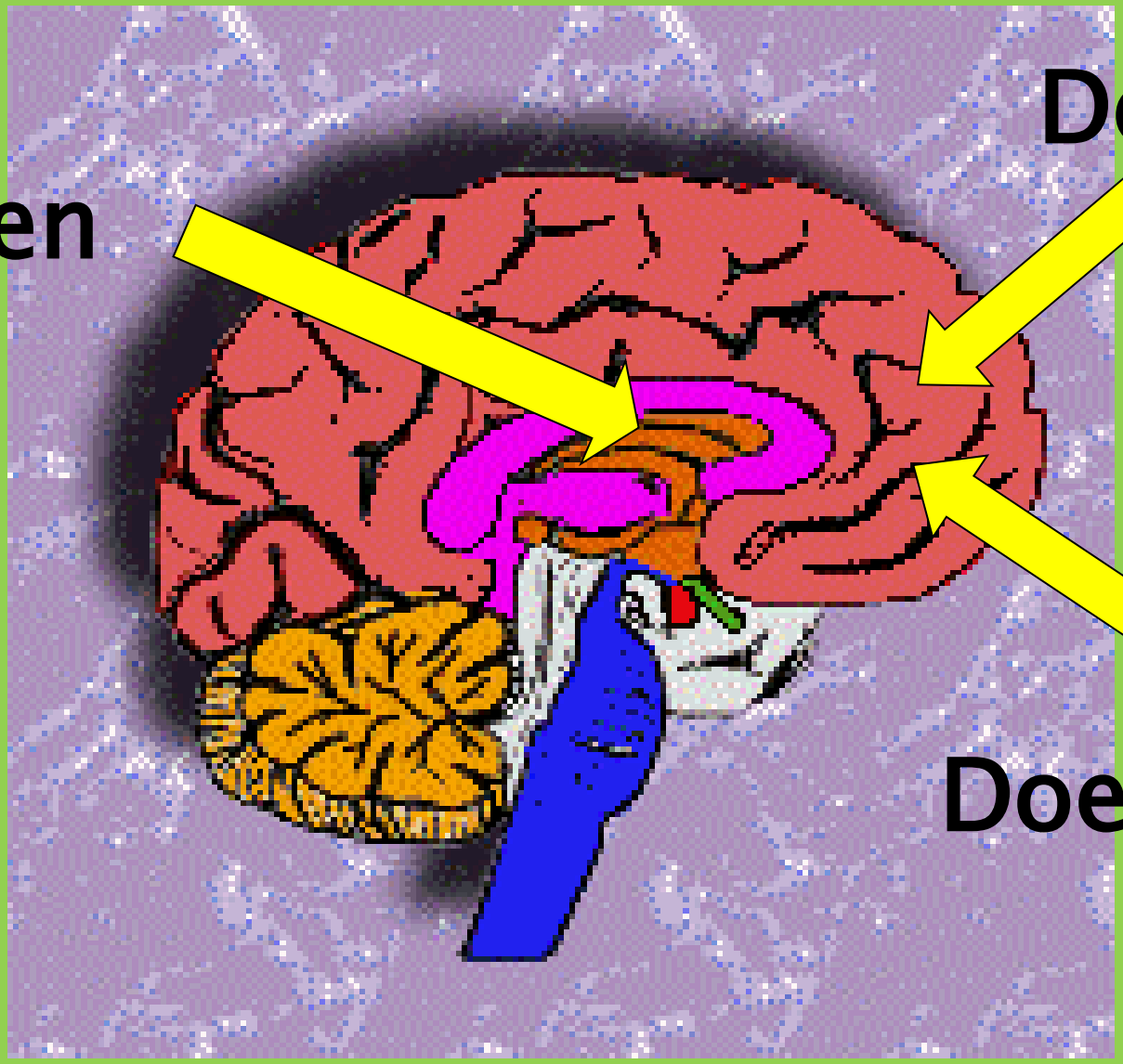
Informatieverwerking

IN



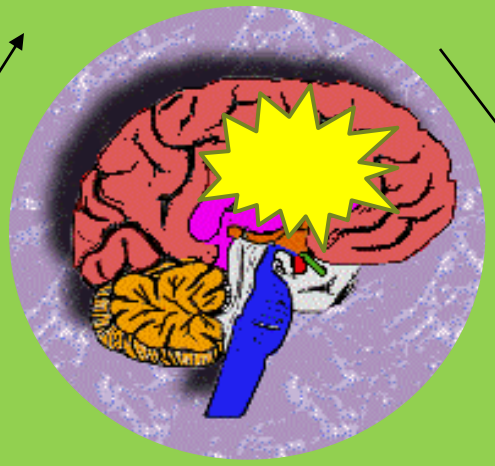
UIT

AAN


Voelen
Denken
Doen

Drie-eenheid vd psychologie

Emotie/ Voelen



Cognitie/ Denken

Gedrag/ Doen

Veranderde emoties

Te veel

Te weinig

Te stabiel

Te instabiel

Selectie

Prikkels: geluiden, licht, tast…

=======FILTER=========

Waarnemen: wat merk je op?
Wat komt bewust binnen?

Emoties

Ervaren: wat voel je?

=======FILTER=========

Uiten: wat doe je? wat laat je zien? Is communicatie

Emoties die plotseling èn fel ontstaan en ongecontroleerd naar buiten komen.
Alle in het leven opgebouwde barrières zijn in één klap geslecht..... Weg!

Hoe leef je met zo'n gegeven?

Andere expressie

- Dwanghuilen
- Dwanglachen
- Pseudowoede

- Niet kunnen uiten

Probleem?

Sluit niet aan bij anderen

De ander niet aanvoelen

Niet begrepen worden

Verwijten

Verhoogde emotionele reactiviteit

- Uitputtend
- Word ik gek?
- Wordt hij/ zij gek / dement?

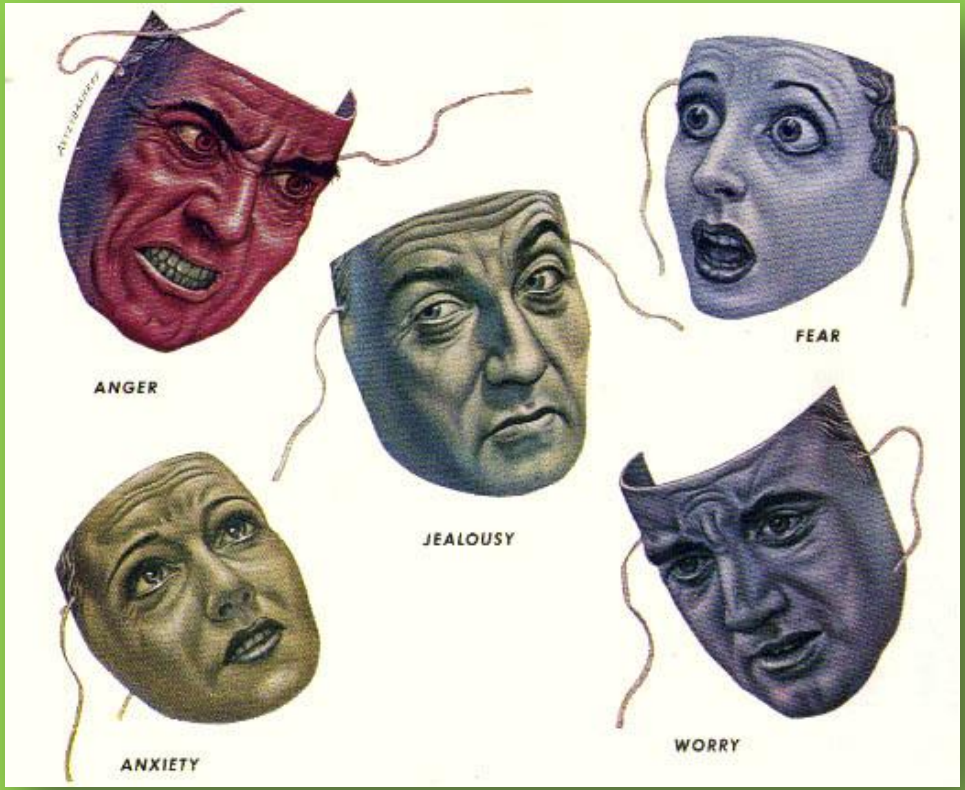
Basisemoties

Blij

Boos

Bang

Bedroefd



Blij

Optimisme/ hoop

Dankbaarheid

Soms erg druk en chaotisch

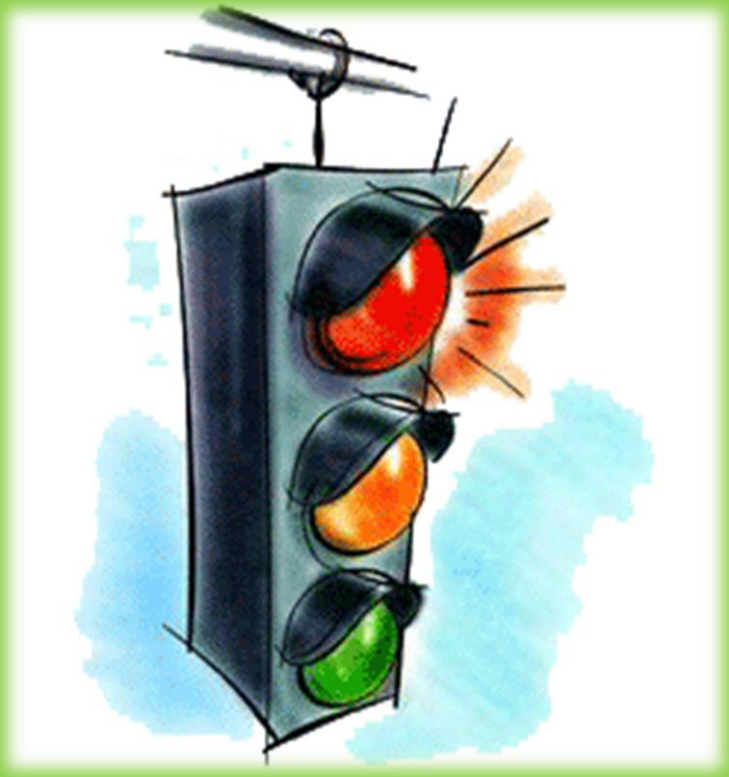
Soms onrealistisch

Soms snel omslaand in irritatie

Denken: *Ik kan alles. Er is niets mis met mij. Ik wordt gewaardeerd. Ik weet voor ieder probleem een oplossing.*

Gedrag: (over)actief, impulsief, chaotisch

Te druk?
Impulsief?
Overmoedig?



- STOP!
- Eerst denken, dan doen.

Boos

Prikkelbaarheid

Ongeduld

Frustratie

Minder controle

Minder kunnen hebben

Bedreigd voelen

Denken: *Het moet anders. Jij bent tegen mij. Ga weg!*

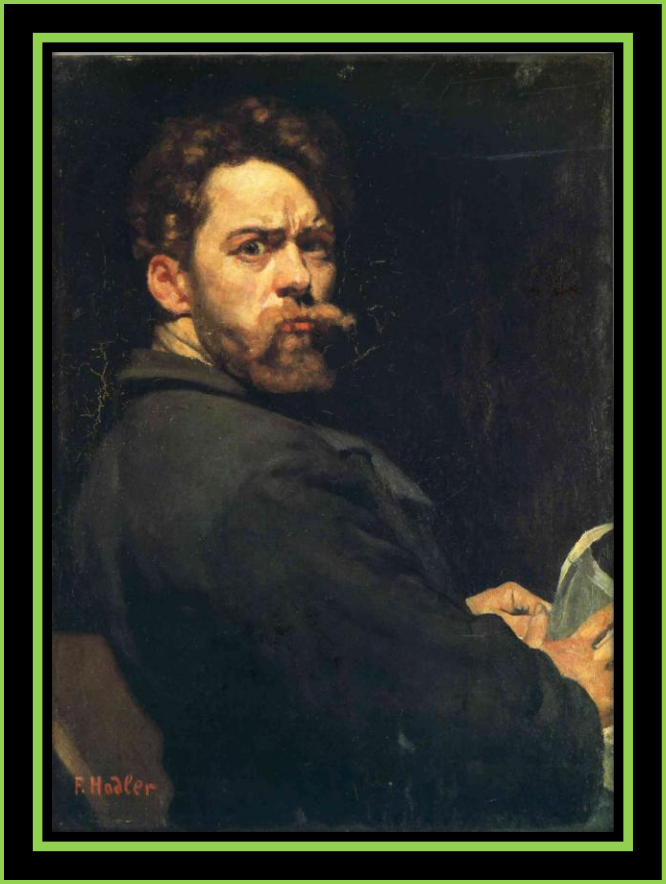
Gedrag: vloeken, schelden, ruzie maken, vechten

Prikkelbaarheid

Hangt vaak samen met:

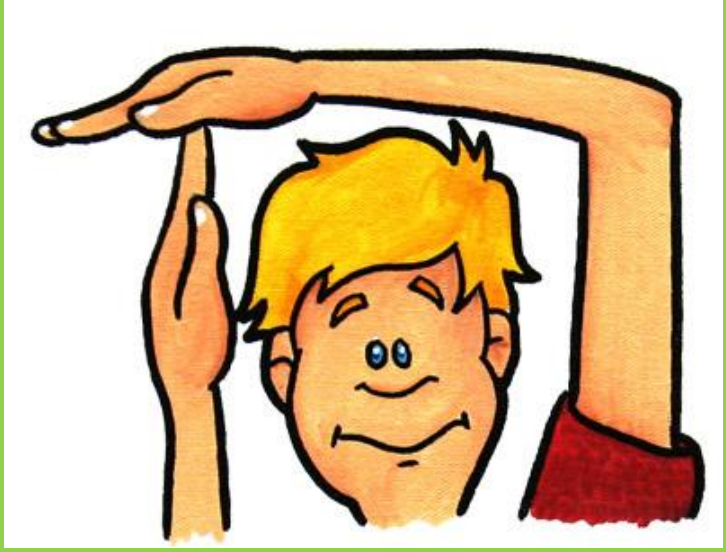
- Te veel prikkels/ te druk
- Te veel gevraagd/ overbelast
- Haast/ tijdsdruk
- Vermoeidheid
- Te veel willen

Partner:



Ik kan goed leven met een partner die beperkingen heeft, maar niet met iemand die altijd boos is.

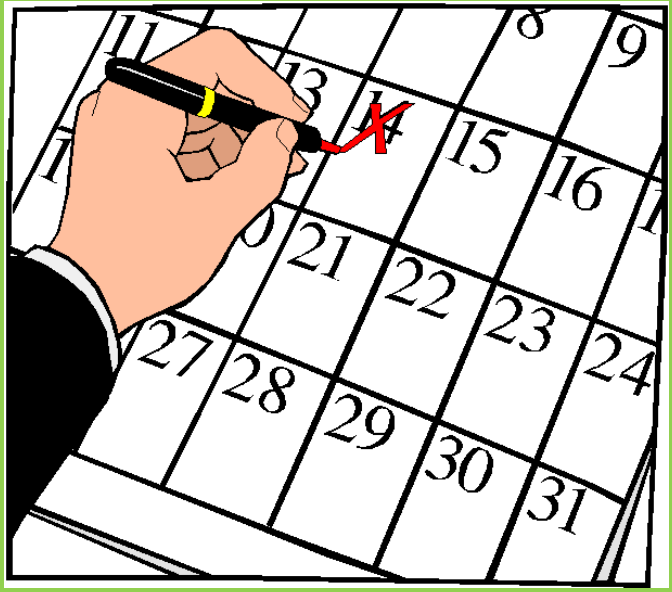
Overvraagd?



- Geef je grens aan
- Zeg zo nodig “nee”
- Geef aan wat je wel/ niet wilt
- Vraag hulp

- Stel je zelf haalbare doelen!
- Geef je zelf tijd
- Doe één ding tegelijk

Planning

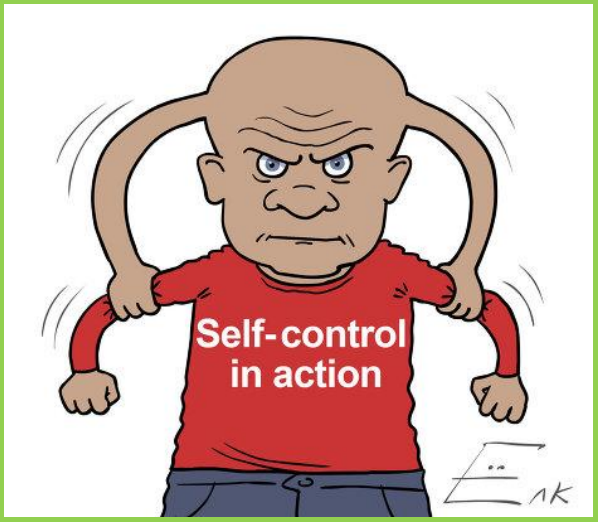


Ik was eerst heel prikkelbaar, maar ben veel rustiger geworden sinds de hele dag is uitgestippeld met vaste tijden voor eten, koffiedrinken of rusten. Ik wandel een stukje en doe een paar kleine klusjes in huis. Mijn sociale contacten zijn minimaal maar dat deert mij niet.

Denken

- Is het een ramp?
- Moet het echt?
- Relativeer
- Vul niet in
- Is het de moeite waard?

Zelfcontrole

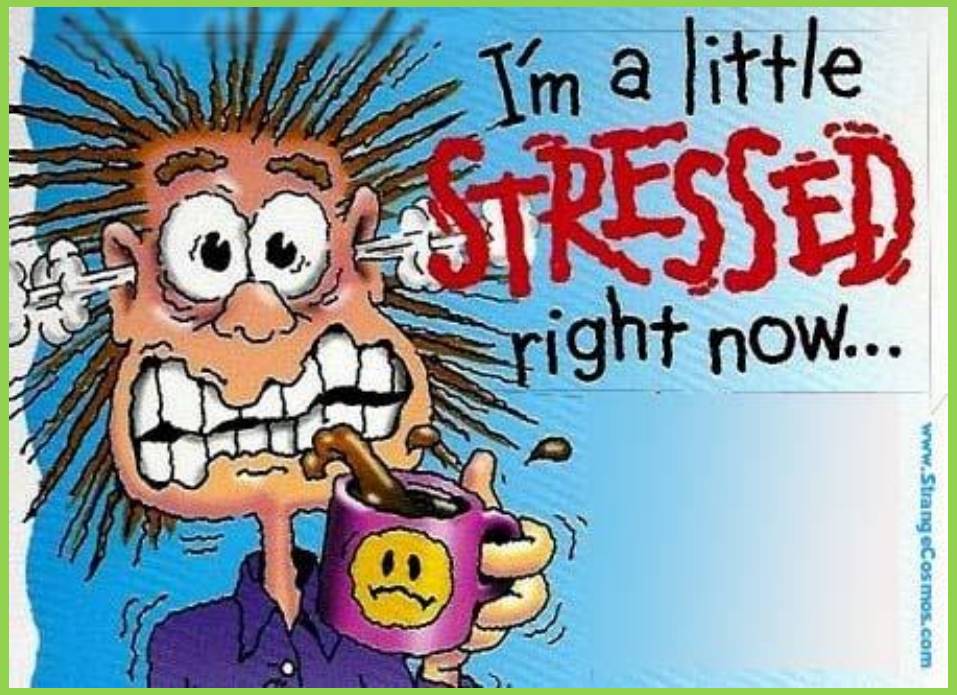


- **STOP!**
- **Denk:** hoe voel ik mij? Kloppen/ helpen mijn conclusies/ gedachten?

  Wat wil ik? Wat is verstandig?➔ KEUZE
- **Doe**

NAH = Stress

- Onrust
- Chaos
- Geen grip
- Moe ……



Ontspanning

- Rust
- Aktieve onstappaning

  (bewegen/ sport)
- Passieve ontspanning

  (muziek luisteren, staren, slenteren)

Ademhalen

- Aandacht
- Tijd

Bedroefd

- Verlies

- Laat maar
- Het lukt niet

- Depressief
- Passief/ moe
- Prikkelbaar

Denken: *Ik ben niets waard, ik doe het niet goed, ik kan het niet, het wordt niets, niemand waardeert mij…….*

Gedrag: passief, traag

Depressie na hersenletsel

Te kort aan serotonine

Verhoogde activatie rechter frontale cortex en verminderd rechts parietaal

Uit onderzoek blijkt dat depressieve gevoelens in 6 tot 55% van de gevallen voorkomt.

Passief

- Geen doel
- Niet weten hoe
- Niet durven (vermijden/ uitstellen)
- Niet kunnen (“startmotor”)
- Niet (kunnen) willen
- Ontmoedigd/ opgeven
- Afgeleerd (aangeleerde hulpeloosheid)

Passief, somber, piekeren?

Minder denken,

meer doen.

Tips tegen somberheid

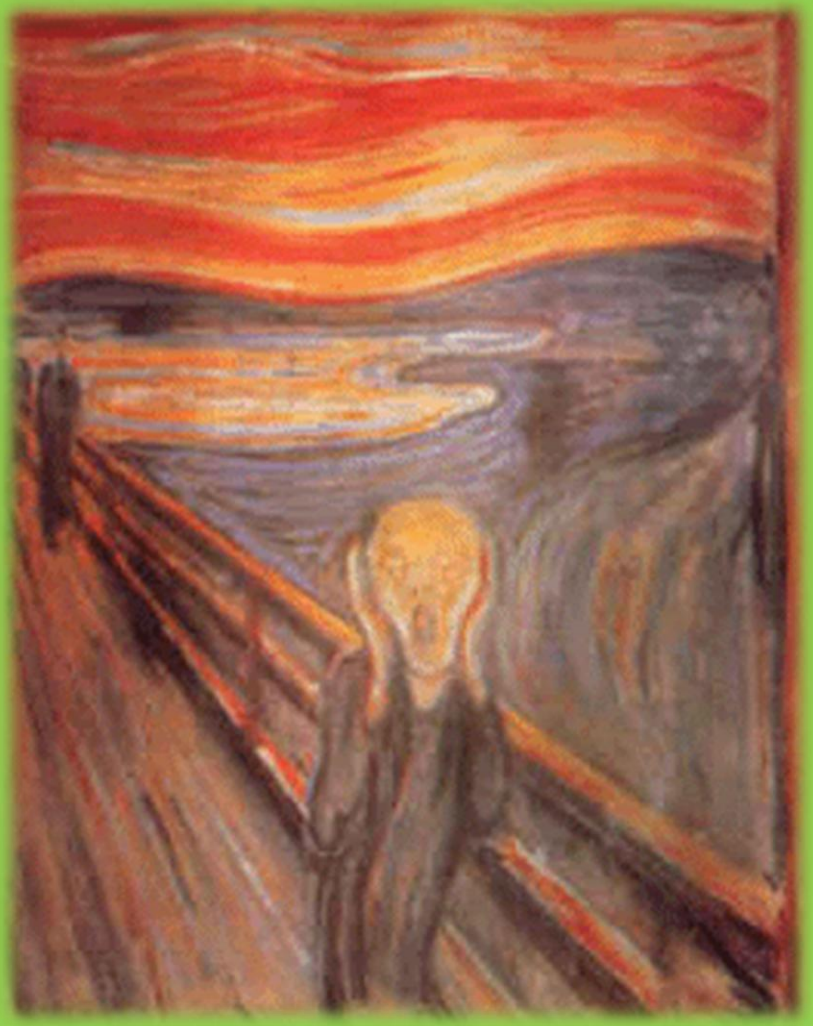
- Dagstructuur / ritme
- Activiteiten ondernemen (niet “leuk”)
- Energie verdelen
- Bewust worden van lichtpuntjes

Aanhoudende somberheid → Huisarts

Je hart luchten

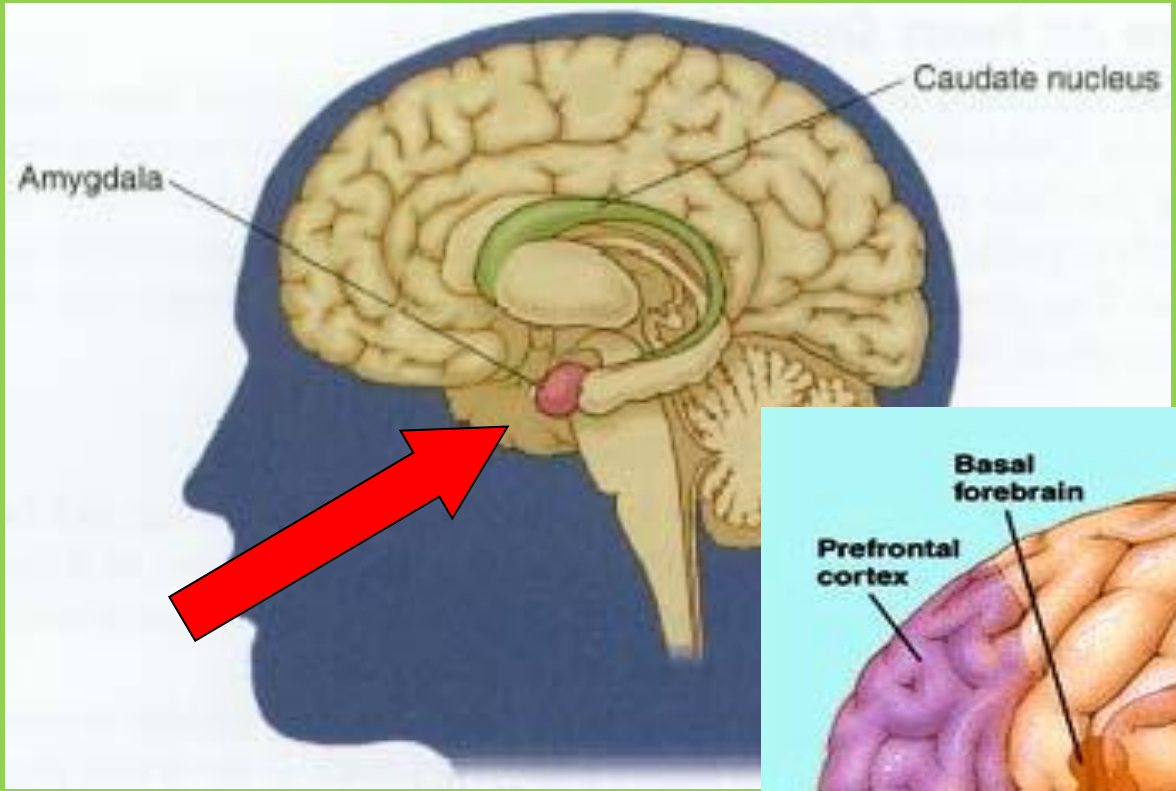
- Probeer te zeggen wat je voelt
- Of schrijf het op
- Of teken…

Bang

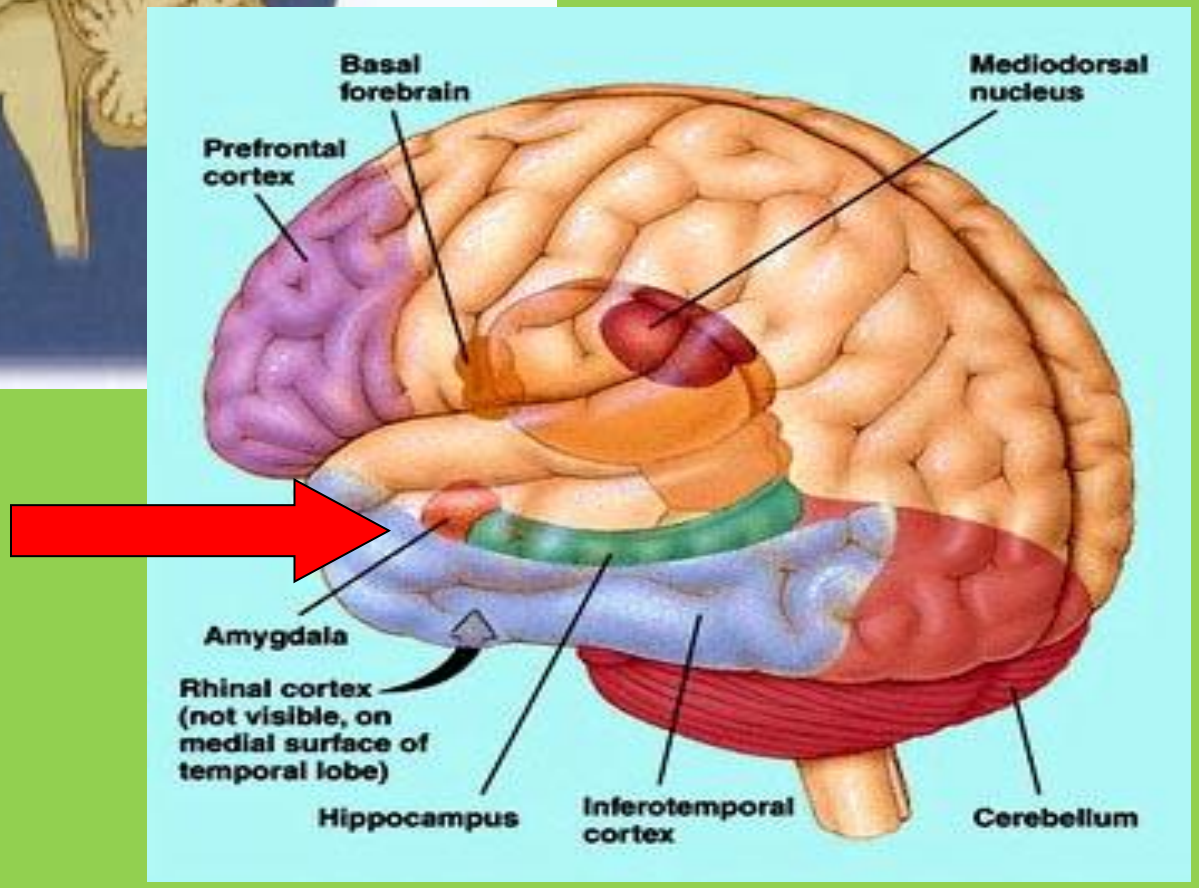


- Onzeker
- Geen grip
- Verwarring

- Wantrouwend
- Onrustig
- Vermijden

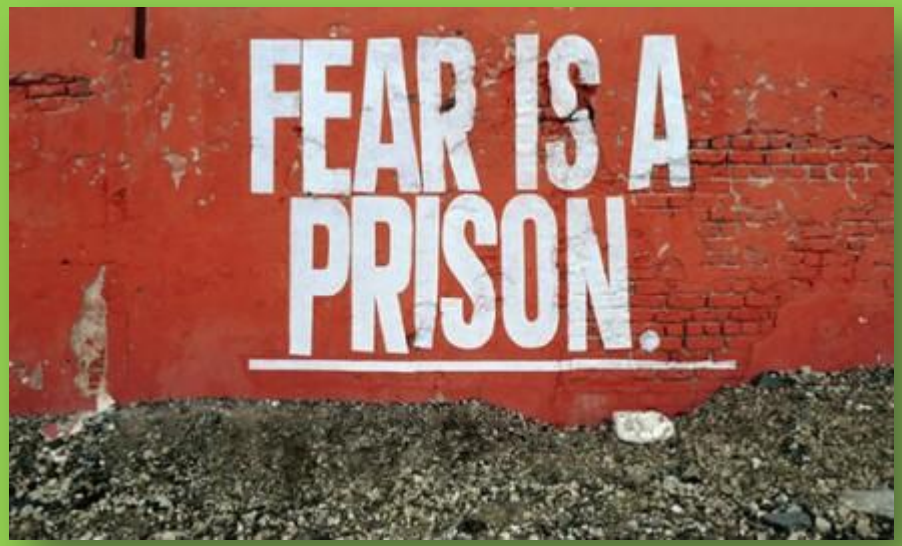

Caudate nucleus
Amygdala

Alarm!


Basal forebrain
Mediodorsal nucleus
Prefrontal cortex
Amygdala
Rhinal cortex (not visible, on medial surface of temporal lobe)
Hippocampus
Inferotemporal cortex
Cerebellum

Angst

- voor recidief
- voor dementering
- voor complicaties
- voor de dood
- voor controleverlies
- voor afwijzing
- voor falen
- voor angst (paniek)



Denken: *Ik ben in gevaar.*

Gedrag: vermijden, vluchten

Onzeker

- Wie ben ik?
- Ben ik okay?
- Wat kan ik?
- Wat wil ik?
- Wat durf ik?

Bang?

- Angst is een slechte raadgever.
- GELEIDELIJK gaan doen wat je eng vindt.