

Hoe ga je om met mentaal kabaal? Psychologe geeft tips om je hoofd leger te maken



© rr, Bahnmuller Frank

Een vol hoofd hebben, niet kunnen stoppen met denken... Het kan heel erg vermoeien, zeker wanneer je een hoogsensitief persoon bent. Séverine Van De Voorde, doctor in de psychologie, geeft tips om het mentale kabaal in je hoofd te verstillen.

Hanna Van Thienen

In deze lifehack geven we elke dinsdag tips die helpen om het leven met hoogsensitiviteit eenvoudiger te maken. Vandaag: hoe kan je het mentale kabaal in je hoofd verstillen?

“Een vol hoofd hebben, is niet per se slecht”, zegt Séverine Van De Voorde. “Het kan heel aangenaam zijn, je gedachten die alle kanten op springen. Ik noem het een popcornbrein, waarbij er superveel ideeën oppoppen en creativiteit volop stroomt. Het wordt pas lastig wanneer je al die gedachten niet kan controleren. Dat ze flipperkastgewijs je brein overnemen. De bal schiet naar alle kanten, honderden geluidjes en lichtjes gaan tegelijk af. Dan wordt het mentaal kabaal.”

“Vooral hoogsensitieve personen hebben vaak een vol hoofd, zowel in positieve als negatieve zin. Het *default mode netwerk* of DMN in hun brein is actiever dan bij de gemiddelde mens, zo blijkt uit hersenscans. Concreet betekent dit dat hun gedachten meer gaan racen zodra ze niet meer gefocust zijn op een bepaalde taak.” (*Lees verder onder de illustratie*)



© Marloes De Vries

Je DMN kan je bewust inzetten als kracht, zo zegt Van De Voorde. “Ik doe het zelf geregeld. Dan sluit ik mijn ogen, zet een wekker en laat de gedachten komen. Er duiken vaak heel creatieve en verrassende ideeën op.” (*Lees verder onder het kadertje*)

Wat is hoogsensitiviteit?

Hoogsensitiviteit is een eigenschap die voorkomt bij 15 tot 20% van de bevolking. Je herkent het aan deze 3 kenmerken: sterke opmerkzaamheid voor subtiliteiten (bv. details en sociale signalen), diepgaande verwerking van informatie en gebeurtenissen (bv. diep nadenken, veel linken leggen) en een sterke sociale intuïtie (bv. mensen goed kunnen lezen en aanvoelen wat iemand nodig heeft).

Moeilijker wordt het wanneer je veel stress of zorgen aan je hoofd hebt. “Dan durft een gedachtestroom snel om te slaan in gepieker, wat natuurlijk minder wenselijk is. Op zulke momenten is het zaak om ‘uit je hoofd te raken’.”

“Er zijn verschillende technieken om dat te bereiken, maar het principe is telkens hetzelfde. Het komt erop aan bewust ergens aandacht aan te schenken, zodat je van je DMN opnieuw naar je focusbrein gaat. Activiteiten als lezen, puzzelen of iets bouwen uit Lego kunnen helpen. Dat is niet te belastend voor je brein, maar vraagt toch een zekere mate van concentratie. Iedereen is anders, het loont dus de moeite om uit te zoeken wat voor jou werkt.”

Drie concrete tips om je hoofd leger te maken

1. Zet mentale hyperactiviteit om in fysieke activiteit

“Ga wandelen, bij voorkeur in de natuur, en schenk bewust aandacht aan je omgeving. Om te vermijden dat je gedachten afglijden, is het fijn om te focussen op wat je waarneemt met je zintuigen. Benoem 5 dingen die je ziet, hoort, ruikt enzovoort. Ook wanneer je gewoon thuis bent, kan focussen op je zintuigen helpen om ‘uit je hoofd te geraken’.”

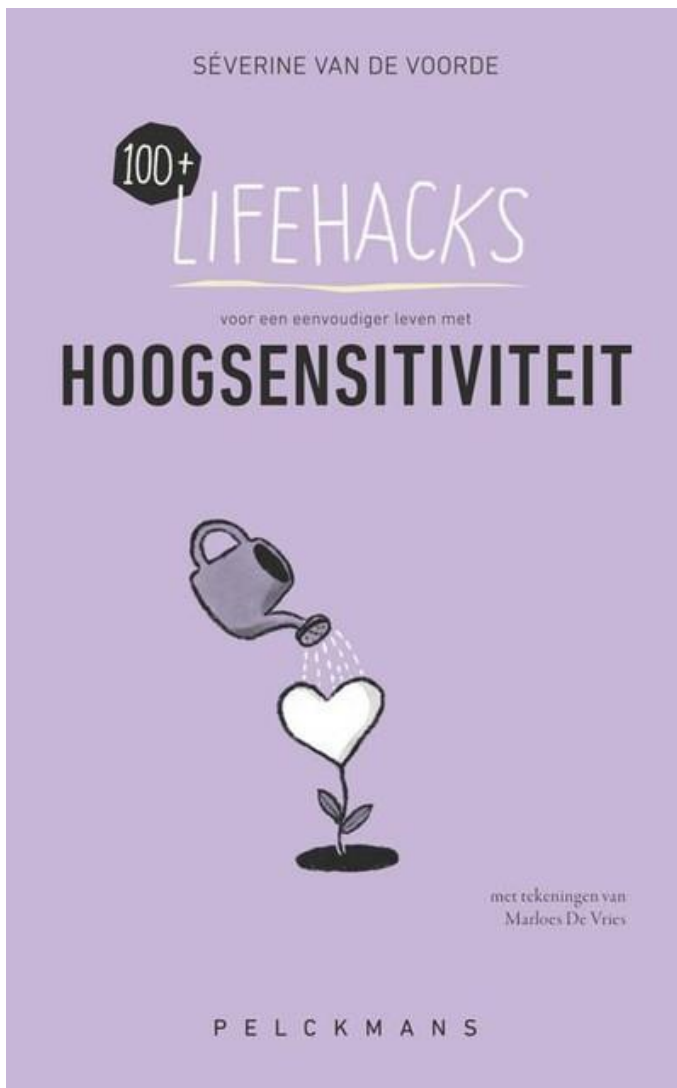
2. Doe een bodyscan

“Een typisch moment waarop ons brein in default mode gaat, is bij het slapengaan. Om te vermijden dat je gedachten gaan racen, kan je je aandacht brengen naar je ademhaling. Een bodyscan uitvoeren, helpt ook. Daarbij overloop je in gedachten je lichaam en benoem je met aandacht hoe elk lichaamsdeel aanvoelt.”

3. Verplaats je aandacht naar je lichaam

“Wrijf je handen snel over elkaar, duw hard tegen de muur of knijp in een voorwerp. Zo verplaats je je aandacht van je hoofd naar je lichaam. Alles wat lichaamsgericht is, kan in principe werken. Ook een knuffel of een massage bijvoorbeeld. Zolang het je maar helpt om uit je hoofd te geraken.”

Wie is Séverine Van De Voorde?



Séverine Van De Voorde is doctor in de psychologie, klinisch psycholoog, expert hoogsensitiviteit en stress- en veerkrachtcoach. Ze is bestsellend auteur van verschillende boeken.

Haar nieuwste boek *'100+ Lifehacks voor een eenvoudiger leven met hoogsensitiviteit'* draagt bij aan haar missie om de juiste kennis te verspreiden over hoogsensitiviteit en hoogsensatieve personen tools te geven om de schoonheid van dit persoonlijkheidskenmerk in te zien.

Meer lezen? *'100+ Lifehacks voor een eenvoudiger leven met hoogsensitiviteit'*, Séverine Van De Voorde, 96 p., 19,99 euro, Pelckmans Uitgevers

Meer info over Séverine Van De Voorde vind je op www.vanstressnaarveerkracht.be.