

ONDERPRIKKELING

Opgepast: spoilers voor kijkers van 'De Expeditie: Namibië'. Presentatrice Flo Windey botste in de Namibische woestijn zo hard op haar grenzen, dat ze haar avontuur vroegtijdig moest stopzetten. "Ik zat er mentaal compleet onderdoor", vertelt ze in een interview aan onze HLN-collega's. "Alle structuur en houvast viel weg. Er was alleen maar zand, wat tot onderprikkeling leidde."

Overprikkeling kent iedereen, maar onderprikkeling klinkt veel minder bekend in de oren. Klinisch psychologe en stressexpert Séverine Van De Voorde legt uit wat het is: "Bij overprikkeling krijg je, kort gezegd, meer prikkels binnen dan je kunt verwerken. Onderprikkeling is het tegenovergestelde. Er is te weinig stimulatie, waardoor je brein in een toestand van onderactivatie terechtkomt. Of het kan zijn dat je wel nog prikkels ervaart, maar het zijn de foute. Er is te weinig verandering en vernieuwing, het voelt te saai of te weinig intens."

Er bestaan twee soorten onderprikkeling

Van De Voorde wijst er ook op dat er twee soorten onderprikkeling bestaan. "De zintuiglijke en de cognitieve onderprikkeling. Het eerste heeft alles te maken met je omgeving - wat ruik, hoor, zie en proef je? Terwijl een cognitieve onderprikkeling te maken heeft met je mentale activiteiten."

Onderprikkeling is niet meteen iets om je zorgen over te maken, sust de psychologe. "Een tijdelijke onderprikkeling is uiteraard niet erg. Dan gaan mensen zich hoogstens een beetje vervelen. Het is pas als het blijft duren, dat het een probleem wordt." Dan kan het leiden tot een reeks klachten. "Je ervaart stress en frustraties. Je voelt je loom en futloos. Je geraakt amper uit de zetel en je kan jezelf niet meer oppeppen om iets te doen. Op den duur voel je je apathisch en neerslachtig."

Het lastige is dat mensen die symptomen niet meteen linken aan het fenomeen 'onderprikkeling'. Ze wijten het aan andere zaken, zoals te veel stress of een paar slechte nachten. "Ze redeneren: 'Oei, ik heb meer rust nodig. Ik blijf wat vaker thuis zodat ik er weer bovenop geraak.' Maar rusten is het laatste wat je moet doen. Ga je meer op de rem staan, dan blijft de onderprikkeling aanhouden en worden je vervelende gevoelens nog sterker."

"Als het blijft aanslepen, kan je zelfs richting een bore-out gaan. Dan ben je echt uitgeput en komen er andere issues bij zoals concentratieproblemen, geheugenproblemen en geen prioriteiten meer kunnen stellen."

Wie loopt meer risico?

Het kan werkelijk iedereen overkomen, zegt Van De Voorde. "Heb je faalangst en blijf je zitten in een job die je niet uitdaagt? Veel meer is er niet nodig om onderprikkeld te raken", vertelt de experte. "Tegelijk zijn er een aantal mensen die er gevoeliger voor zijn. Mensen

met ADHD, bijvoorbeeld. Dan denk ik meteen aan Flo Windey, zij heeft in interviews al vaker verteld dat ze ADHD heeft. In 'De Expeditie: Namibië' liep ze dus het meeste risico om in onderprikkeling terecht te komen."

"Ook hoogbegaafden passen in dit straatje. Zij zijn juist gebaat bij uitdaging en variatie. Hetzelfde geldt voor multipotentials - mensen die veel verschillende interesses hebben - en de high sensation seekers (HSS'ers) - mensen die uitdaging, nieuwigheid en verandering opzoeken."

Oppassen met noise cancelling hoofdtelefoons

Een bijkomend probleem is dat we in een maatschappij leven vol prikkels. Een berichtje, een mail, een like, een pushmelding: de hele dag door worden we afgeleid door onze smartphone. "Die digitale prikkels zorgen telkens voor een shot dopamine. Dat is een instant geluismoment dat snel weer wegebt, waardoor je er een beetje verslaafd aan geraakt."

Het overmatig gebruik van noise cancelling hoofdtelefoons kan leiden tot zintuiglijke onderprikkeling.

Te weinig prikkels is ook niet goed. Van De Voorde verwijst naar de geluidsdempende hoofdtelefoons. "Die komen van pas om je af en toe af te schermen en te kunnen focussen. Maar het probleem is dat jongeren zulke noise cancelling hoofdtelefoons té vaak gebruiken. Hierdoor geraakt hun brein onderprikkeld en kampen ze met een overgevoeligheid voor geluid."

Wat kan je ertegen doen?

Alles draait dus om balans, en op de juiste manier geprikkeld worden. "Om onderprikkeling te vermijden, moet je jezelf goed kennen. Wat doe je graag? Waar liggen je talenten? Krijg je voldoende impulsen? Word je gelukkig van wat je doet? Is je job uitdagend genoeg of saai? Loopbaanbegeleiding kan je helpen om jezelf beter te doorgronden. Maar soms ligt het ook voor de hand. Iemand die veel nood heeft aan beweging en graag in de buitenlucht is, moet misschien geen kantoorjob doen."

Heb je het gevoel dat je weleens onderprikkeld bent? Dan is het tijd om al je activiteiten eens onder een vergrootglas te leggen, er kritisch naar te kijken en indien nodig veranderingen aan te brengen. "Die veranderingen hoeven niet altijd extreem te zijn. Een heleboel mensen kiezen voor een job die hen niet zo erg stimuleert, maar met hun loon kunnen ze wél een heleboel leuke dingen doen. Simpelweg een nieuwe hobby of bezigheid starten, kan al voldoende zijn."

Nog iets kleins dat een grote impact heeft: beweging. "Ik zei het al: rust is een boosdoener. Kom uit de zetel en beweeg. Trek eens een sprintje, tik je lichaam aan met je hand, zing een liedje, ... Op die manier creëer je zélf de zintuiglijke prikkels die je nodig hebt."