

Renée Merkestijn

HSP - hulp bij overprikkeling en stress

GigaBoek

Inhoud

Inleiding	7
Aandacht	13
Aanraking	17
Aarden	22
Adem en zuurstof	27
Beweging	32
Centreren	35
Creativiteit	38
Dieren	42
Emoties	43
Endorfinen	48
Energetisch	50
Focus	54
Geur	57
Licht en kleur	59
Mediteren	63

Muziek	64
Natuur	66
Overzicht	69
Positief denken	72
Rust en slaap	75
Schoonheid	78
Spiritualiteit	82
Stress	83
Temperatuur	85
Verantwoording	86
Visualisatie	88
Voeding en medicijnen	91
Water	92
Zelfaanvaarding	93
Nawoord	95

Inleiding

Hoogsensitieve mensen, hooggevoelige mensen, HSPs, Highly Sensitive Persons. Allemaal termen voor mensen waarvan het zenuwstelsel gevoeliger is dan gemiddeld. Dit geldt voor ongeveer 15-20 procent van de bevolking. Dus één op de vijf mensen is hoogsensitief. Best veel!

Elaine Aron ontdekte dat hoogsensitieve mensen vier specifieke kenmerken hebben:

- Diepgaande verwerking
- Overprikkelbaarheid
- Emotionele intensiteit
- Sensorische sensitiviteit

Dit betekent dat er veel prikkels binnenkomen, de emoties intenser zijn, er in hun hoofd meer informatie te verwerken en combineren valt, met als gevolg dat hun zenuwstelsel

overvoerd kan raken, overprikkeld. Overprikkeling ontstaat niet alleen bij de rustzoekende en introverte HSPs, maar net zo goed bij de spanningszoekende en extraverte HSPs.

Een HSP verwerkt meer prikkels - in aantal en nuance - dan andere mensen. Dat heeft voordelen. Je neemt meer waar, leeft intenser, geniet meer, bent zeer betrokken bij mens en omgeving, ziet details en verbanden die anderen niet zien, hebt hoge normen en waarden, vergaart kennis en levenswijsheid. Een HSP kijkt vooruit, is voorzichtig, neemt weloverwogen beslissingen. Een HSP is niet voor niets iemand die zich vaak tot sociale en adviserende beroepen, natuur, kunst en wetenschap voelt aangetrokken.

Er is een keerzijde. Omdat er meer informatie binnenkomt, heb je meer verwerkingstijd nodig en meer tijd om een besluit te nemen en in actie te komen. Ook kunnen al die prikkels en emoties overweldigend worden, dus naast genieten is er lijden. In dit boekje vind je manieren om beter met die overvloed aan prikkels, emoties en informatie om te

gaan en overbelasting van je zenuwstelsel te voorkomen en te verhelpen.

In deze prikkelrijke en gehaaste maatschappij is het voor een HSP een hele kunst om het zenuwstelsel niet overmatig te belasten. Prikkelers waar anderen geen last van hebben of die ze zelfs prettig vinden, zijn voor hoogsensitieve mensen bronnen van stress en kunnen klachten veroorzaken. Denk aan: flitsende beelden op televisie, emotionele foto's en berichten op sociale media, drukte en lawaai in de stad, snel beslissingen moeten nemen, de suikers in onze voeding, het moeten presteren op werk, de toenemende hardheid in de maatschappij en nog veel meer. Allemaal prikkels die emoties oproepen en die diepgaand verwerkt moeten worden.

Veel hooggevoelige mensen hebben fysieke en psychische klachten die voortkomen uit een gevoeliger zenuwstelsel. Ze worden helaas soms in een hoekje gezet als zeurpiet, aansteller, pietlut, piekerhoofd, slome, angsthaas en meer

van die 'gezellige' termen. Hoogsensitieve mensen proberen zich nogal eens aan te passen aan hoe niet-hooggevoelige mensen het doen, waardoor ze vaker overprikkeld raken.

Wat werkt dan wel? Hoe kun je als HSP in deze maatschappij omgaan met al die prikkels en toch gelukkig leven?

In dit boekje geef ik een opsomming van mogelijkheden om overprikkeling te voorkomen in alfabetische volgorde. Er zitten lichamelijke tips bij en tips waarbij je jouw denken en emoties tot rust kan brengen. Het belangrijkste om te onthouden is: er is niets mis met jou! Je bent gewoon een mens met een gevoelig zenuwstelsel en grote kwaliteiten. Als je jouw hooggevoeligheid als uitgangspunt neemt in je leven, kun je een plezierig en gelukkig leven leiden. Zo word je van een Highly Sensitive Person een Happy Sensitive Person.

Over het gebruik van dit boekje: kies één of meer tips die je aanspreken of combineer ze met elkaar en pas ze toe. Je vindt in elk stukje vetgedrukte verwijzingen naar andere tips,

zodat je de verbanden gaat begrijpen en oefeningen kunt combineren. Zo leer je overprikkeling kwijt te raken en te voorkomen. Dit boekje is gericht op de praktische toepassing en verwijst kort naar de achtergronden. Er komen meer boekjes in deze reeks die dieper ingaan op psychologische en energetische aspecten, dus houd mijn website en de social media in de gaten!

Met hartegroet,

Renée Merkestijn

Aandacht

Hooggevoelige mensen nemen veel waar in hoeveelheid en in nuances, meer dan gemiddeld. Hun zenuwstelsel krijgt zintuiglijke prikkels binnen vanuit de omgeving, vanuit de buitenwereld. Maar die prikkels komen net zo goed vanuit hun binnenwereld, hun eigen lichaam en geest. Dit betekent dat HSP hun aandacht moeten leren reguleren om geen energie te verliezen. Hoe reguleer je jouw aandacht als je zoveel waarneemt? Eerst wat je beter niet kunt doen:

- Probeer **niet** álles te willen waarnemen en continu met de buitenwereld bezig te zijn. De informatiestroom geeft onrust en **stress**.
- Probeer jezelf **niet** te verliezen in de waarneming. Veel HSPs voelen wat de ander voelt, pikken sferen op. Alles komt te veel binnen of ze gaan te veel uit zichzelf. Dit kost energie.
- Probeer **niet** observaties persoonlijk te maken of je ver-

antwoordelijk te voelen voor alles wat er om je heen gebeurt. Dan ben je bezig met andermans zaak en je verspilt energie aan zaken waar je weinig of niets aan kunt veranderen.

- Probeer **niet** te fixeren op de lastige prikkels zoals lichamelijke pijn en nare emoties en gedachten, maar probeer ze **evenmin** te negeren. Dit geeft allemaal extra **stress**.

Wat wel? Je kunt prikkels en aandacht reguleren door te **aarden** en te **centreren**. Het helpt als je leert **focussen**, door **overzicht** te houden en **prioriteiten** te stellen. Je kunt leren de **verantwoordelijkheid** daar te laten waar zij hoort. Ook **positief denken** speelt een rol; onze manier van denken bepaalt grotendeels onze waarneming, reacties en daadkracht. Ook is het belangrijk dat je leert om te gaan met **emoties** en **stress**. De vetgedrukte woorden verwijzen naar de tips in deze uitgave die alfabetisch zijn geordend.

Al die prikkels hanteren en reguleren, er de juiste aandacht aan geven, is een kracht die je kunt leren. Je wordt bewuster van jezelf, van je ‘persoonlijke gebied’, je eigen grenzen en wensen. Je kunt de buitenwereld observeren zonder jezelf te verliezen; leert een zekere emotionele afstand bewaren. Dit geldt tevens voor de binnenwereld, je hoeft niet verloren te raken in je eigen gedachten en emoties.

HSPs ervaren prikkels vaak als vervelend. Prikkels helpen jou echter de omgeving goed waar te nemen en adequaat te reageren en handelen. Je kunt op basis van die informatie je leven vormgeven. Het zijn signalen op basis waarvan jij besluiten kunt nemen. Een HSP verwerkt al die prikkels en emoties diepgaand, wat een voordeel is. Je maakt je keuzes weloverwogen en effectief, door deze informatie te koppelen aan wat jij belangrijk vindt.

Je hoeft niet aan prikkels overgeleverd te zijn en in de overlevingsstand te gaan. Je kunt je leven in de hand nemen. Eigenlijk juist omdat je zoveel informatie kunt vergaren.

HSPs zien soms te veel de gevaren en zijn soms té risico-mijdend, terwijl ze in wezen door hun gevoelige zenuwstelsel uitstekend zijn uitgerust om problemen adequaat tegemoet te treden. Ze zullen niet snel ondoordachte besluiten nemen.

Het zenuwstelsel heeft wél meer tijd dan gemiddeld nodig om de grotere hoeveelheid informatie te verwerken. Mensen hebben niet voor niets **rust** en **slaap** nodig en ontspanning. Tevens versterk jij je **creativiteit** door voldoende rust te nemen. Een hoogsensitief iemand kan bepalen ‘waar ze heen gaan en wat ze willen’ door die verwerkingstijd ook echt te nemen. Alleen moeten ze daarna nog in actie komen. Daarin verschillen ze van mensen die niet hooggevoelig zijn.

- Onvoorbereid iets doen, directe actie, *trial-and-error*, risico nemen is eerder de manier van leven voor de niet-HSP. Ze reageren en besluiten snel, maar nemen soms te veel risico en ondoordachte besluiten.

- HSPs doen dingen goed voorbereid, weloverwogen, liefst in één keer goed. Ze komen wat minder snel in actie,

omdat ze alle factoren meenemen, wikken en wegen en risico's vermijden, maar meestal is hun besluit wel juist.

HSPs hebben soms moeite met negatieve prikkels zoals pijn en negatieve emoties. Ze proberen daar 'vanaf te komen', maar je kunt je zenuwstelsel niet veranderen. Wat helpt is prikkels en emoties te zien als signalen aan jezelf, als oproepen tot verandering. Ze helpen je jouw leven te sturen. Ze zijn er niet om jou te beperken, al ervaar je dat soms wel zo. Een van de manieren is bewust aandacht besteden aan de prikkels.

- Stel er is pijn. Neem de pijn waar, geef het aandacht. Wat wil de pijn je vertellen? Hoe kun jij de situatie verbeteren? Denk er rustig over na en neem de juiste actie. Dit kan van alles zijn: neem een dagje rust, ga naar de dokter, beweeg, vertel iemand wat je dwarszit.

- Stel er is te veel lawaai. Wat kan je veranderen? Oordopjes? Weggaan? Iemand vragen stiller te zijn?

- Stel je bent boos? Overschreed iemand een grens?