

Hypervigilantie

Wanneer je zenuwstelsel nooit lijkt uit te schakelen, een gids voor herkenning en begrip.



Wat is hypervigilantie?

Hypervigilantie is een aanhoudende staat van verhoogde waakzaamheid. Je zenuwstelsel scant voortdurend de omgeving op gevaar, ook als er op dat moment geen directe dreiging is.

Waar de meeste mensen zich in een veilige omgeving kunnen ontspannen, blijft bij hypervigilantie een deel van het systeem alert, alsof het gevaar elk moment terug kan komen.

Dit is uitputtend, maar het is geen overdrijving of aanstellerij. Het is een zenuwstelsel dat is blijven hangen in een oude staat van paraatheid.

Hoe het zich uit

Altijd de ruimte scannen

Automatisch de uitgang, de mensen om je heen, of wat er achter je gebeurt in de gaten houden.

Snel schrikken

Hevig reageren op onverwachte geluiden of bewegingen, sterker dan de situatie eigenlijk vraagt.

Moeite met ontspannen

Zelfs in een veilige omgeving blijft een deel van je alert, klaar om te reageren.

Gespannen lichaam

Vastzittende spieren, vooral in nek en schouders, zonder dat je het zelf altijd doorhebt.

Slaapproblemen

Moeite met inslapen omdat het systeem niet "uit" wil, of licht wakker worden bij het minste geluid.

Waarom het ontstaat

Hypervigilantie is een overlevingsmechanisme dat ontstaat tijdens herhaald of langdurig gevaar. Continu alert zijn kon ooit letterlijk levensreddend zijn.

Het is niet dat je overdreven reageert. Je zenuwstelsel is aan blijven staan, omdat uitschakelen ooit niet veilig was.

Het probleem is niet dat deze waakzaamheid toen ontstond, maar dat ze soms blijft bestaan lang nadat het gevaar voorbij is, vooral bij langdurig of herhaald trauma zoals bij CPTSS.

De prijs van constante waakzaamheid

Uitputting

Een systeem dat nooit uitschakelt, kost enorm veel energie, ook als je zelf niets doet.

Moeite met aanwezig zijn

Continu scannen op gevaar laat weinig ruimte over om echt in het moment te zijn.

Impact op relaties

Waakzaamheid kan overkomen als afstandelijkheid of prikkelbaarheid, terwijl het eigenlijk bescherming is.

Lichamelijke tol

Langdurige spanning kan bijdragen aan hoofdpijn, vermoeidheid en andere lichamelijke klachten.

Wat kan helpen

Geleidelijk leren dat het veilig is

Het zenuwstelsel overtuigen gaat niet met een gedachte, maar met herhaalde, kleine ervaringen van veiligheid.

Aarding en ademhaling

Technieken die het lichaam helpen signaleren dat er op dit moment geen gevaar is.

Een voorspelbare omgeving

Regelmaat en rust in je dagelijks leven geven het zenuwstelsel minder reden om alert te blijven.

Professionele begeleiding

Een therapeut kan helpen het systeem stap voor stap te laten wennen aan rust, zonder het te forceren.

TOT SLOT

Je mag leren dat het veilig is om uit te schakelen

Constance waakzaamheid heeft je ooit geholpen te overleven. Met tijd, geduld en de juiste ondersteuning mag je zenuwstelsel weer leren dat het niet altijd op scherp hoeft te staan.

Deze gids vervangt geen professionele begeleiding. Herken je veel van het bovenstaande in jezelf, overweeg dan om in gesprek te gaan met een huisarts, therapeut of coach die bekend is met trauma. Bij acute nood kun je altijd contact opnemen met je huisarts of de crisisdienst.

MEER WETEN

Traumamaatje

traumamaatje.nl