



JE BREIN EN GEADOpteerd ZIJN

#Trauma verandert je *brein*

gepubliceerd door H. Westra – oktober 2020

Het is al een paar keer voorbij gekomen op internet. De relatie tussen trauma en verandering van je hersenen en je biochemische ontwikkeling.

Zo is het zo langzamerhand duidelijk dat door trauma je hormoonhuishouding en je neurotransmitters/overdracht van de leg kunnen zijn.

Dit betekent dat je emoties wel eens anders kunnen verlopen dan de mensen om je heen. Ik deel dit bericht omdat ik in sommige van jullie reacties lees dat anderen je niet begrijpen.

Dat heeft deels te maken met het ontbreken van mogelijke spiegelneuronen van degenen die dit niet hebben meegemaakt. Hun neurotransmitters zijn in zekere zin daarop niet wakker.

Zo zou je het kunnen zeggen.

Tegelijkertijd kan het zo zijn dat je serotonine (o.a. voor agressie regulatie) en oxytocine (knuffelhormoon) pieken vertonen of juist afgevlakt zijn. Dat is dus geen emotionele bewust keuze van jou als persoon, maar is gewijzigd door de omstandigheid dat je (vroegkinderlijk) trauma hebt ondergaan. We zien dat ook bij andere getraumatiseerde personen.

Een en ander versterkt of verzwakt door je genetische achtergrond, context en lichamelijke gesteldheid bepaalt in zekere zin je gemoedstoestand.

Dit betekent dat als je hier rekening mee zou kunnen leren houden, je ook voor een deel dit zou kunnen reguleren door je leef, eet en denkpatronen bij te houden en jezelf op een energiedieet zou kunnen zetten. Zoals de meesten van jullie weten zijn de meest basale energieregulatoren de facetten die te maken hebben met:

- eten
- drinken
- slapen
- bewegen
- seks

Als je op meer dan 2-3 hiervan een niet gezonde (gebalanceerde) relatie mee hebt, zou je kunnen proberen dit weer op orde te brengen door jezelf op een 'dieet' te zetten. Met andere woorden, om je lichaam en zenuwstelsel weer in balans te krijgen.

Daarnaast zijn velen van jullie erg gevoelig voor (emotionele) prikkels. Dit betekent dat je zenuwstelsel telkens actief is en alert op mogelijke tegenslagen of gevaren. Dit kost veel energie. Dus je zou er ook voor kunnen kiezen om je prikkelniveau omlaag te brengen door dit te reguleren en te balanceren.

Zoals een reclameslogan zegt, alles met mate is oke. Maar zorg voor balans. De oeroude drieslag, **rust**-**reinheid** en **regelmaat** met een vierde **ruimte** voor beweging, is oercliché ook, een goede richtingaangever voor je gemoedsrust en emotionele balans.

Dan tenslotte een andere drieslag. **Lichaam** (dit hebben we net kort behandeld) **geest** (psychische gezondheid) en **ziel** (dat waar je ten diepste mee verbonden bent en deel uitmaakt van je oorspronkelijkheid). De laatste is wat velen van jullie ten diepste (kunnen) voelen, maar niet kunnen thuisbrengen omdat je zintuigen niet meer verkeren in de natuurlijk staat van zijn en omgeving waardoor ze aangaan/aanstaan. Dit kan er o.a. toe leiden je je vervreemd kunt voelen ondanks dat alle praktische en sociaaleconomische omstandigheden ernaar zijn om het 'goed' te hebben. Maar je hersenen en je **lichaam** zijn (onbewust) op zoek naar iets anders. Voor velen voelt dat als ondefinieerbaars. Maar voor je lichaam is dat reel en echt. Met andere woorden, laat je niet 'gek' maken dat er iets mis met je is, zolang je dit niet hebt onderzocht. Iets wat hulpverleners overigens niet leren omdat het vaak onderdeel uitmaakt van het vak psychiatrie. Ze leren wel middelen toe te dienen, maar niet de persoonlijke context te toetsen. Dus zorg er goed voor dat jij dat zelf wel in beeld hebt zodat je een gezonde tegenwicht kunt bieden om de dialoog aan te gaan. Laat je niet zomaar stoffen toedienen of algemene hulpverlening als experiment op je los laten. Gezondheid is belangrijk en maatwerk, zo ook de hulp daarvoor!

Wees wijs en leer je lichaam-geest en ziel kennen en ontwikkel je eigen landkaart van je leven.

Dit zijn dingen die je zelf kunt organiseren en regelen. Mocht je daar moeite mee hebben. Bijvoorbeeld om ordening/structuur en discipline in je emotionele ontwikkeling te organiseren? Doe dan een beroep op een van de AFC Coaches die daarin getraind en ontwikkeld zijn.

