

Vrijwaring:

De suggesties die ik doe zijn niet wetenschappelijk bewezen en ook niet erkent. Ze zijn gebaseerd op gezond verstand maar helpen mij met het omgaan met NAH. Als ze voor jou niet werken dan moet je ermee stoppen en met je klachten naar de huisarts gaan.

BEWUSTZIJN EN TRAINING

In het herstel na NAH is op een gegeven moment een eindtoestand bereikt van de (geestelijke en lichamelijke) functies die je hebt. Dit zou je de “hardware” van je gezondheid kunnen noemen. Je kan niet meer uit “hardware” halen dan erin zit. Dus dit is je (nieuwe) uitgangspositie.

Nu zitten de hersenen volgens mij op de volgende manier in elkaar: het bestaat uit modulen met zelfstandige functies. Deze modulen hebben bewustzijn en onderbewustzijn. (Net zo goed als dat bijvoorbeeld in communicatie de “onbewuste” boodschappen net zo’n belangrijke rol spelen als de “bewuste”.)

Als gevolg van een hersenschade worden sommige van deze modulen beschadigd waardoor er storingen ontstaan in de communicatie van de verschillende modulen in het hoofd. De betreffende modulen worden kwa inhoud uitgesloten van het bewustzijn. Het word anders te rommelig word voor het bewustzijn om gedrag te sturen.

Nu zit je dus met modulen die wel onbewust informatie versturen maar niet meer bewust.

En daar zit het probleem met de training van je dagelijkse waarnemingen.

Hersenen trainen zichzelf door bewust zaken te bekijken en daarna het onbewuste proces van de taak te stroomlijnen. In geval van hersenschade lukt dat dus niet meer voor sommige modulen.

De meeste mensen met NAH gaan hun beperkingen compenseren. Ze gaan manieren bedenken om hetzelfde te bereiken als eerst maar dan met een omweg. Ze leren zichzelf allerlei foefjes aan maar die kosten ook weer energie en juist mensen met NAH hebben daar al minder van.

De juiste methode is dus training. Ondanks dat de hersenen misschien niet meteen meewerken kun je toch een redelijke discipline bereiken door het gewoon te doen. Ga jezelf geen onmogelijke doelen stellen maar beperk je streven tot een gelimiteerde hoeveelheid tijd, waarin je zo gemakkelijk mogelijk maar ook gericht mogelijk gaat trainen.

Iets bereiken kost moeite, maar het moet wel realistisch blijven.

De beloning voor het doen van moeite om iets te kunnen is meestal plezier.

Vanwege de plastiteit van de hersenen is het mogelijk om zelfs na hersenschade nieuwe cellen aan te maken. Verwacht geen wonderen, maar vooral effectievere strategieën kunnen het cognitieve proces flink ontlasten. Richt je dus daarop.

Erik

N.B. Een methode om je werkgeheugen effectief te trainen is met het programma brainiversity voor de pc. Na een dagelijkse training van 30 dagen zal je merken dat je effectievere strategieën hebt aangemaakt die het cognitieve proces en je handelen ondersteunen.