

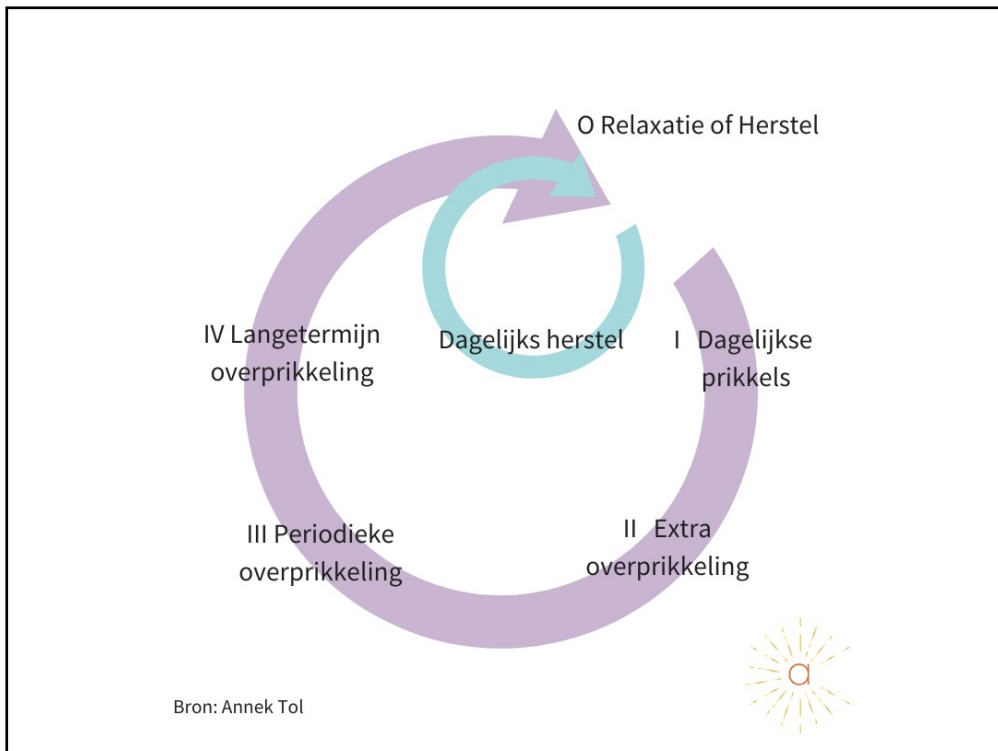


1


## Overprikkeling Interne & Externe prikkels

- ✚ **HSP-ers reageren meer en sneller op prikkels**
- ✚ Externe prikkels (omgeving, mensen, geluid, beelden, drukte)
- ✚ Interne prikkels (honger, aanraking, pijn, nadenken, emoties)
- ✚ **Informatie wordt zorgvuldiger en nauwkeuriger verwerkt in hersenen, dit roept emoties & gevoelens op.**

2



3



1	2	3	4
Gonzende oren	Terugtrekken	Vlekken zien	Verslavingen
Geen zin	Slecht slapen	Eczeem uitslag	Zichzelf niet verzorgen
Duizelig	Elk kouwte oppikken	Migraine	Fobieën
Bulkpijn	Tics	Klappertanden	Hart- en vaatziekten
Spanning	Boos	Niks meer kunnen	Obesitas
Knoop in de maag	Inefficiëntie	Lachbuien	Fybromialgie
Opgetrokken schouders	Traagheid	Angst, paniek	Multiple Chemical Sensitivity
Concentratieverlies	Hoofdpijn	Hernia	Chronische Vermoeidheid
Afsluiten	Manisch	Stress, burn-out overspannen	
Dagdromen	Poetsen, koken	Niet meer kunnen eten	
Weinig geduld	Katergevoel	Hoge bloeddruk	
Kortaf	Vol	Prikkelbare darm	
Irritatie	Klamme handen	Depressies	
Moe	Trillen	Huilbuien	
	Zweten	Kort lontje	
	Woede aanvallen		

## Symptomen Per Fase

Bron: Annek Tol, Hoogsensitiviteit professioneel gezien

4



## Symptomen

- ✦ **Fysieke klachten:** Vermoeidheid, hoofdpijn, leeggezogen, weerstandproblemen, etc.
- ✦ **Mentale klachten:** concentratie, piekeren, overzicht verliezen, jezelf afsluiten, spanning
- ✦ **Emotionele klachten:** kort lontje, emotioneel, schuld- en schaamtegevoelens vanwege rejection sensitivity, sociale stress, onzekerheid
- ✦ **Energetische klachten:** geen gronding, vervloeien in de ander



5



## Overprikkeling



1. Bodem, jeugd
2. Langetermijnoverprikkeling
3. Tijdelijke overprikkeling
4. Kortetermijnoverprikkeling
5. Dagelijkse prikkels

Bron: Annek Tol

6