

Concentratie



Colofon

Dit boek is een uitgave van Stichting Gezondheid Nederland (KvK nummer 58668888)

Teksten: Stichting Gezondheid en Jessica Andic

Correspondentie:

Stichting Gezondheid (Stefan Rooyackers)

Info@stichtinggezondheid.nl

Auteursrecht

info@stichtinggezondheid.nl

Telefoon: 040-8440000 (tijdens kantooruren)

www.stichtinggezondheid.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, verspreid, bewerkt of in het openbaar worden vertoond zonder schriftelijke toestemming van Stichting Gezondheid.

Disclaimer

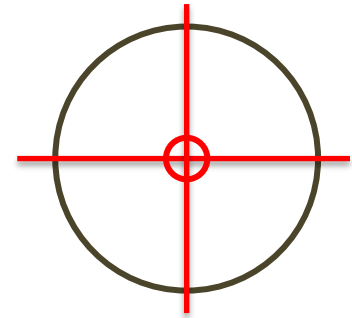
Deze uitgave is bestemd om steun te bieden bij een zelfhulptraject, maar is geen vervanging voor medische begeleiding door een arts of medisch specialist. Raadpleeg bij medische vragen of problemen een bevoegd arts of specialist.

Hoofdstuk 1. Concentratie

Ons concentratievermogen speelt in elke situatie en bezigheid een grote rol. Zonder het vermogen om te kunnen concentreren zouden we maar weinig kunnen. In dit hoofdstuk ga ik je introduceren in de vaardigheid die we 'concentreren' noemen. Zo ga ik het onder andere hebben over welke dingen belangrijk zijn om te kunnen concentreren, welke soorten concentratie kunnen worden onderscheiden en wat de effecten van concentratie zijn.

1.1 Wat is concentratie?

Concentratie is het vermogen om je gedachten voor een bepaalde tijd op een bezigheid of onderwerp te richten. Er zijn verschillende vormen van concentratie, zo kunnen we concentratie onderscheiden in hetgeen wat natuurlijk aanwezig is en concentratie wat we bewust toepassen. Deze twee soorten worden ook wel, de dagelijkse concentratie en de zelf-ontwikkelde concentratie genoemd.



1.1.1 De 'dagelijkse' concentratie

Drijfveren hiervan zijn talenten, beloningen of competentie. Wanneer er geen mogelijke beloning aanwezig is, is het mogelijk dat je minder gemotiveerd, efficiënt en gedreven bent om de opdracht uit te voeren.

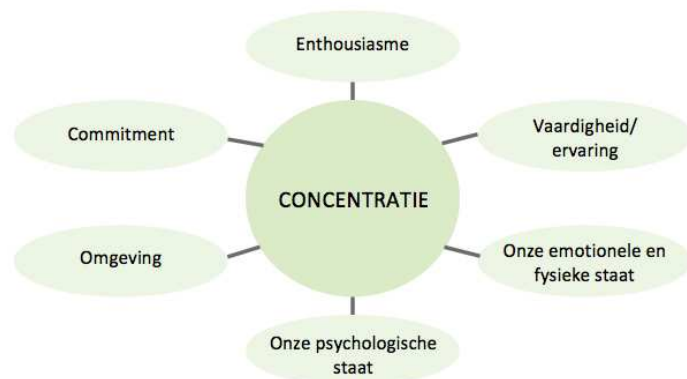
1.1.2 De 'zelf-ontwikkelde' concentratie

Zelf-ontwikkelde concentratie komt uit je eigen kracht die je zelf hebt ontwikkeld en aangeleerd. Je eigen handelen wordt dus bepaald door eigen keuzes en eigen inzet, zoals het doen van oefeningen om je concentratie te verbeteren. Daarnaast kan zelfreflectie helpen je bewust te worden van je sterke en zwakke punten.

1.2 Waardoor wordt je concentratie bepaald?

Je vermogen om je te kunnen concentreren wordt bepaald door het volgende:

1. Commitment: je moet een persoonlijke commitment met de taak maken, oftewel je moet bereid zijn tijd en energie in de taak te steken om van commitment te kunnen spreken. Door het maken van een commitment met het werk gaat concentreren gemakkelijker, omdat de tijd en energie die je investeert voordelig is voor jezelf.
2. Enthousiasme/interesse: wanneer je geïnteresseerd bent en plezier hebt in de taak is het gemakkelijker om jezelf te motiveren. Wanneer het onderwerp of het werk je niet interesseert moet je proberen dit voor jezelf interessant te maken.
3. Vaardigheid: wanneer je beschikt over voorkennis (zoals bepaalde vaardigheden of kennis) over een taak, kun je deze taak beter uitvoeren. Dit geeft je meer zekerheid over jezelf en het werk wat je uitvoert.

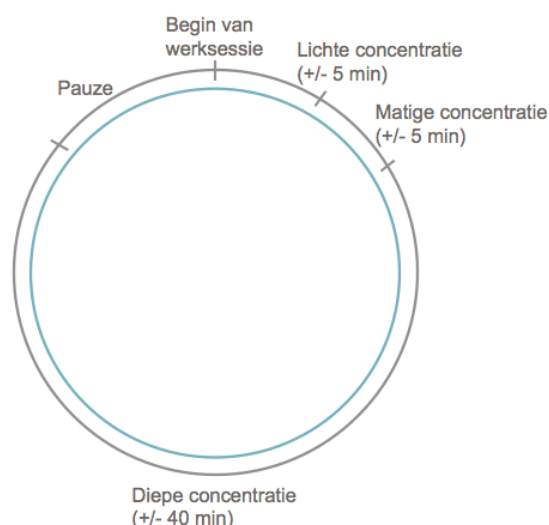


Afbeelding 1: Belangrijke elementen voor concentratie

4. Onze emotionele en fysieke staat: volgens wetenschappelijk onderzoek staan mensen die fysiek en emotioneel in goede conditie zijn positiever in het leven en zijn positiever over de uitvoering van hun eigen werkzaamheden.
5. Onze psychologische staat: je psychologische staat (gevoelens, gedachten) heeft een grote invloed op je vermogen om je te kunnen concentreren. Wanneer je last hebt van bijvoorbeeld depressieve gevoelens of piekergedachten is het lastig om je op andere dingen te focussen.
6. Onze omgeving: de ruimte waarin je je taken uitvoert dient zo min mogelijk afleiding (lawaai, rommel) te veroorzaken. Zo is een te warme of een te koude werkruimte niet erg bevorderlijk voor je concentratievermogen. Daarnaast is het ook belangrijk dat je comfortabel kunt zitten tijdens je bezigheden.

1.3 De concentratiecirkel

Naast de vorm kan concentratie worden onderscheiden op basis van de sterkte. Hierbij worden er drie niveaus gebruikt, namelijk licht, matig en sterk. Deze komen terug in de concentratiecirkel (zie afbeelding 2).



1.3.1 Lichte concentratie

Wanneer je net begint met het lezen van een boek of het luisteren naar een opname, bevind je je in de lichte concentratie. Deze fase van concentratie duurt vaak vijf minuten. Tijdens deze fase ben je erg gevoelig voor afleiding en ervaar je in de meeste gevallen maar weinig vooruitgang.

1.3.2 Matige concentratie

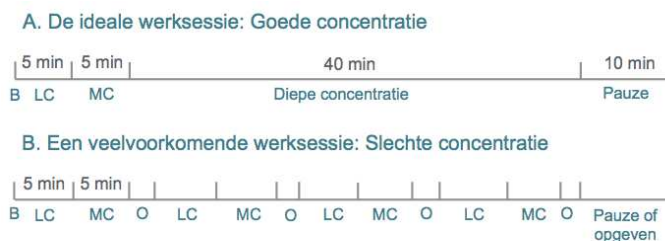
Na vijf minuten kom je, bij niet teveel afleiding, in de matige concentratie terecht. In deze fase begint je aandacht zich te focussen op de taak en raak je geïnteresseerd. Tijdens deze fase raak je minder snel afgeleid en kan je al wat vooruitgang boeken.

1.3.3 Sterke concentratie

Uiteindelijk bereik je een sterke concentratie. In deze fase ervaar je volledige toewijding aan de taak (leren, lezen etc.) en heb je maar weinig gedachten of ben je hiervan niet bewust. Tijdens deze fase werk je het meest effectief en boek je de meeste vooruitgang.

1.3.4 Soorten Studie/werk-sessies

Bij A is te zien hoe de ideale studie/werksessie eruit zou zien. In werkelijkheid ziet een sessie er ongeveer uit zoals bij B te zien



B: Begin
 LC: Lichte concentratie
 MC: Matige concentratie
 O: Onderbreking/ afleiding

Doe de volgende oefening en breng zo je eigen werksessie in kaart. Stel jezelf vervolgens de volgende vragen:

- In welk fase (lichte, matige of sterke concentratie) heb je de meeste tijd besteed?
- Hoe snel bereikte jij een diepe concentratie?
- Werd je vaak afgeleid? Zo ja, waardoor?

Oefening 1: Evalueer je laatste studie/ werksessie

Gebruik de volgende 50 minuten met het uitvoeren van een taak (lezen, werken etc.). Houd tijdens deze sessie bij hoe vaak je wordt afgeleid en hoeveel tijd je besteed per fase (licht, matig, sterk), zoals bij afbeelding 3 is gedaan.

Begin van de sessie		Pauze
←----- 50 min -----→		
Wat heb je ontdekt?		

1.4 Belang van concentratie

Het vermogen om te kunnen concentreren beïnvloedt het gehele leven. Naast dat het een groot effect heeft op de manier waarop men de wereld ziet, heeft het ook effect op het gedrag en de keuzes die worden gemaakt.

1.4.1 Geluk

Hoewel geluk in het leven geen garantie is voor succes in het leven, is de kans wel groter dat je je beter kunt concentreren en kunt leren wanneer je gelukkig bent. Gelukkige mensen zijn namelijk geneigd om nieuwe dingen te proberen en zichzelf uit te dagen, wat een positief effect heeft op de emoties, succes in het leven, relaties en sociale contacten en op de gezondheid.



1.4.2 Intelligentie

Volgens wetenschappelijk onderzoek hebben mensen die vaker per dag worden afgeleid van hun taken vaker een minder hoge intelligentie, dan personen die minder vaak werden afgeleid tijdens hun werk. Het effect van afleiding werd in dit onderzoek kwamen overeen met de effecten van een nacht niet geslapen te hebben. Het resultaat was dat werknemers, die vaak werden afgeleid, minder precies en minder constant waren in hun vermogen om hun werk goed uit te voeren.

1.5 Samenvatting

1. Je concentratie wordt bepaald door: Commitment, Enthousiasme, Vaardigheid, Onze emotionele en fysieke staat, Onze psychologische staat en onze Omgeving.
2. Soorten concentratie: Dagelijkse concentratie (reactie) en Zelf-ontwikkelde concentratie (iets willen leren).
3. De concentratiecirkel gaat uit van de perfecte concentratie over een tijd van 50 minuten en bestaat uit drie stadia van concentratie-sterkte, namelijk lichte, matige en sterke concentratie.
4. Het is belangrijk dat je je kunt concentreren, omdat concentratie een belangrijk onderdeel is in bijna alles wat je doet.

Hoofdstuk 2. Concentratieproblemen

In dit hoofdstuk ga ik het hebben over concentratieproblemen. Ik ga het onder andere hebben over de kenmerken, oorzaken en effecten van concentratieproblemen.

2.1 Kenmerken

Kenmerken van concentratieproblemen:

- .. Je bent snel afgeleid en zoekt afleiding
- .. Je hebt moeite om je aandacht op iets te richten of erbij te houden
- .. Je hebt moeite met luisteren en merkt dat je gedachten ergens anders heen gaan
- .. Je reageert op bijna alles.

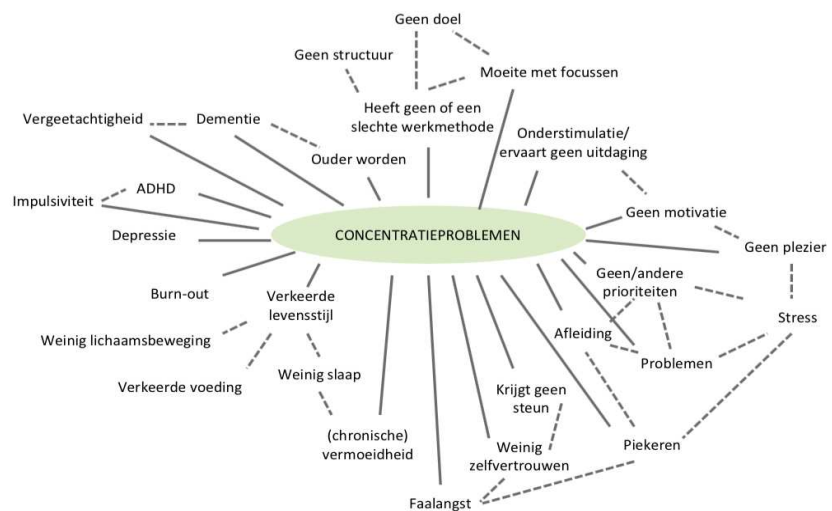


Doe de test: Heb ik last van concentratieproblemen?

Op <http://tests.psychologiemagazine.nl/Brein/Test%20concentratie>

2.2 Oorzaken

Concentratieproblemen kunnen erg lastig zijn tijdens werkzaamheden; de eerste stap om dit op te lossen is door achter de oorzaak van jouw concentratieproblemen te komen. De oorzaak van je concentratieproblemen kan vanuit verschillende kanten worden veroorzaakt en meestal wordt het veroorzaakt door een combinatie van oorzaken.



Afb 1: Concentratieproblemen mindmap

2.2.1 Afleiding

Je aandacht kan afgeleid worden zonder dat je dit zelf doorhebt. In de meeste gevallen zijn afleidingen de oorzaak waardoor de concentratieproblemen worden veroorzaakt.

Qua soort zijn er twee soorten afleiding waar je mee te maken kunt krijgen, namelijk interne en externe afleiding.

- *Interne afleiding*: bestaat uit de stem in je gedachten (je interne kritiekgever of piekeren) en dagdromen, maar kan ook veroorzaakt worden door een gevoel van honger of dorst.
- *Externe Afleiding*: bestaat uit geluiden en dingen die in de omgeving gebeuren, zoals een telefoon die afgaat en mensen die luidruchtig praten.

2.2.2 Gebrekkige werkmethode

Bij een slechte werkmethode zal je concentratie het sneller laten afweten. Wanneer je bijvoorbeeld geen goede planning hebt of een taak niet hebt verdeeld in kleinere stappen, zal het lastiger zijn om je te blijven concentreren.

2.2.3 Weinig motivatie

Je zult merken dat, wanneer je erg gemotiveerd bent, het gemakkelijker is om je erop te concentreren. Motivatie ontstaat vaak doordat je geïnteresseerd bent in hetgeen wat je doet. Maar kan ook ontstaan door bijvoorbeeld een bonus die je na afloop zult ontvangen. Daarentegen kan je motivatie verminderen wanneer je geen uitdaging hebt in je werk of wanneer je je verveelt.

2.2.3 Verslaving

Verslavingen aan drugs, alcohol en nicotine zorgen voor een minder goede doorbloeding. Onze doorbloeding is belangrijk om zuurstof naar de hersenen te vervoeren. Wanneer de hersenen niet genoeg zuurstof ontvangen krijgen we last van vergeetachtigheid en concentratieproblemen.

2.2.4 Lichamelijke & Psychologische gezondheid

Wanneer je niet lichamelijk gezond of psychologisch gezond bent, kan dit effect hebben op je concentratievermogen. Denk bij lichamelijke klachten aan te weinig slaap, slechte eetgewoontes, te weinig beweging en overgewicht. Voorbeelden van psychologische klachten zijn vaak piekergedachten. Dit soort klachten leiden je af van je werk en maakt het lastiger voor je om je te kunnen concentreren.

2.2.5 Psychiatrisch stoornis

In sommige gevallen worden de concentratieproblemen veroorzaakt door een psychiatrische stoornis. Een aantal stoornissen waarbij concentratieproblemen vaak voorkomen zijn:

- ADHD
- Alcohol- en drugsverslaving
- Depressie
- Burn-out en stress

2.2.6 Ouder worden

Naarmate we ouder worden gaan de hersenen achteruit. Een resultaat hiervan is vaak dat het geheugen vermindert en dat je concentratievermogen achteruit gaat.

2.2.7 Overige oorzaken

Naast de hiervoor genoemde oorzaken, kunnen de concentratieproblemen ook door andere problemen worden veroorzaakt. Zo zouden de concentratieproblemen ook uit het volgende kunnen komen:

- Oververmoeidheid of chronisch vermoeidheidssyndroom
- Laag zelfbeeld of faalangst
- Overmatig en/of langdurig medicijngebruik
- Hersenbeschadiging
- Mogelijk Wi-Fi
- Traumatische ervaring of opvoeding.

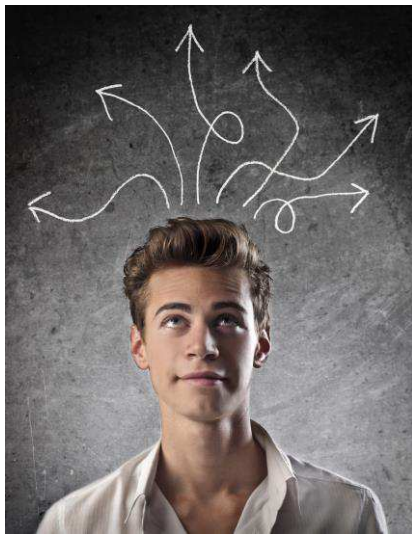
Concentratieproblemen kunnen dus veroorzaakt worden door verschillende dingen. Bij sommigen is het maar tijdelijk doordat zij bijvoorbeeld oververmoeid zijn, terwijl anderen hun hele leven hiermee te maken kunnen hebben. Dit is vaak het geval bij personen met ADHD. Doe nu de volgende oefening en probeer te ontdekken waar jouw concentratieproblemen vandaan komen. Misschien kom je wel tot een nieuw inzicht, waardoor jouw concentratieproblemen gemakkelijker kunnen worden aangepakt.

Oefening: Identificeer mogelijke oorzaken van je concentratieproblemen

Maak een lijst van tien problemen die je de afgelopen week hebt gehad in je concentratie. Benoem de afleidingen die je concentratie deden verminderen. Denk over de onderliggende oorzaak van je concentratieproblemen en geef deze de label: A (attentie) of M (motivatie).

Taak	Afleiding	Oorzaak
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

2.3 Bezigheden die negatief werken op de concentratie



2.3.1 Uitstellen

Met uitstellen wordt bedoeld dat je een taak of bezigheid uitstelt tot een ander moment. Vaak stel je een taak/bezigheid uit wanneer het in jouw eigen ogen niet-productief of nutteloos is. Echter blijkt, dat het uitstellen van een taak ook energie kost en afleiding geeft, doordat het bewust of onbewust toch blijft hangen. Dit kan uiteindelijk leiden tot stress, angst en vermindering van het zelfvertrouwen.

2.3.2 De automatische piloot

Werken op de automatische piloot kan nuttig zijn wanneer de taak geen concentratie vraagt, wanneer de taak juist wel om concentratie vraagt is het juist niet nuttig. Bijvoorbeeld wanneer je een artikel leest maar ergens aan het einde merkt dat je volledig vergeten bent wat je gelezen hebt.

2.3.3. Multitasking

Uit onderzoek is gebleken dat multitasking geen effect hoeft te hebben tijdens het uitvoeren van een taak, echter blijkt na afloop dat je je minder goed kunt herinneren wat je hebt gedaan of gelezen. Het lijkt erop dat multitasking invloed heeft op de manier waarop informatie wordt opslagen in je geheugen. Daarnaast kan multitasking ook stress geven doordat je de hele tijd switcht tussen taken.

2.3.4 Negatief denken

Onze hersenen zijn geprogrammeerd om al gauw negatief te denken, op die manier kunnen we bedreigingen snel herkennen en onszelf beschermen. Te veel negatief denken daarentegen remt ons werk en kan je concentratie verminderen.

2.4 Mogelijke effecten van concentratieproblemen

Naast dat concentratieproblemen veroorzaakt kunnen worden door een tal van oorzaken, kunnen deze ook een sterk effect hebben op het leven van degene met concentratieproblemen. Zo kunnen de concentratieproblemen resulteren in het slechter uitvoeren van je werk en in de ergste gevallen tot ontslag.

Verder kan je zelfvertrouwen verminderen en kan je last krijgen van depressieve gevoelens en faalangst. Je concentratieproblemen kunnen dus werken als een vicieuze cirkel en uiteindelijk leiden tot ergere problemen. Overigens hoeft dit niet in elk geval zo te zijn, maar wanneer je merkt dat je problemen zich verergeren, is het belangrijk dat je deze gaat aanpakken of hulp vraagt.



2.5 Samenvatting

- Kenmerken van concentratieproblemen: constant afgeleid worden, moeite om aandacht erbij te houden, moeite met luisteren en je reageert op bijna alles.
- Oorzaken van concentratieproblemen zijn: Afleiding, gebrekkige werkmethode, weinig motivatie, verslaving, lichamelijke- en psychologische ongezondheid, psychiatrische stoornis en ouder worden. Maar kan ook nog andere oorzaken hebben.
- Bezigheden die een negatief effect hebben op de concentratie: uitstellen, werken op de automatische piloot, multitasking en negatief denken.
- Mogelijke effecten van concentratieproblemen: verslechteren van werkuitvoering, vermindering van zelfvertrouwen en andere problemen.

Hoofdstuk 3. De concentratie verbeteren

Het goede nieuws is dat je je concentratie kunt verbeteren. Echter moet je bereid zijn om tijd en energie te steken in het verbeteren van je concentratie. Je hersenen moet je net als spieren consequent trainen om je concentratievermogen te kunnen verbeteren. In dit hoofdstuk gaan we je verschillende tips geven, hoe je je concentratie kunt trainen.

3.2 Breaks

3.2.1 Relax

Neem geregeld een korte pauze. Probeer niet op je plek te blijven zitten, maar sta op en loop even ergens heen (bijvoorbeeld naar het toilet of om een kop koffie te halen). Vaak is 5 tot 10 minuten voldoende om je op te laden.

3.2.2 Powernaps

Een powernap is een korte slaap van ongeveer 20 minuten. Tijdens deze slaap kom je niet in je diepe slaap terecht, dit zou anders ervoor zorgen dat je nog meer moe bent dan ervoor.

Een korte powernap heeft volgens onderzoek vele voordelen, waaronder de volgende:

- Vermindert spanningen en stress
- Is goed voor je hart
- Zorgt voor een betere concentratie en alertheid
- Je productiviteit vergroot
- Zorgt voor meer creativiteit
- Je geheugen verbetert

3.3 Aanpak van taken

Met elk vak, vaardigheid of andere activiteit die je wilt leren dien je een gestructureerde aanpak te maken, zo moet je gedisciplineerd en consistent bezig zijn met het verbeteren van je concentratie. In de volgende sub-paragrafen wordt besproken welke disciplines van belang zijn om je concentratie verder te kunnen ontwikkelen.

3.3.1 Voorbereiden

Het voorbereiden van een taak vergroot je kans op succes. Wanneer je je concentratie wilt verbeteren, kan je als voorbereiding wat eerder op het werk komen om je voor te bereiden. Daarnaast is voldoende slaap erg belangrijk, dus zou men de avond ervoor zich al kunnen gaan voorbereiden door op tijd naar bed te gaan.

3.3.2 Organiseer je tijd

Zonder het structureren van je taken en je tijd kan je het spoor bijster worden. Structuur en overzicht zorgt ervoor dat je effectiever kunt werken. Om overzicht te krijgen zou je bijvoorbeeld een to-do-lijst kunnen maken waarbij je per taak een tijdsinschatting maakt.

3.3.3 Verdeel een grote taak in kleinere taken

Wanneer je veel hebt te doen, kan het lijken alsof er geen einde aan zit. Dit kan concentratieproblemen verergeren. Verdeel daarom een grote taak in kleinere taken. Op die manier behoud je een overzicht en kun je per onderdeel de gehele taak afwerken.

3.3.4 Timing

Het is belangrijk om na te denken over de tijden waarop je gaat werken aan je concentratie; timing kan namelijk van invloed zijn op de effectiviteit van de pogingen. Zo moet je geen succes verwachten wanneer je moe of ziek bent, honger hebt of je oncomfortabel voelt. Maar je moet juist oefenen wanneer je je uitgerust, relaxt en je comfortabel voelt.

3.4 Fysieke en lichamelijke processen

3.4.1 Het bioritme

Alle processen die zich in je lichaam afspelen volgen een bepaald ritme, vandaar de naam 'bioritme'. Door dit ritme ervaren we dagelijks meestal rond dezelfde tijd een hoge alertheid of een goede coördinatie (zie tabel 1). Het is mogelijk dat je eigen bioritme iets afwijkt van het gemiddelde.

Om taken te kunnen plannen volgens je eigen bioritme, zou je eerst een week lang je eigen bioritme kunnen bijhouden (zie oefening 3.4.1), zoals wanneer je erg alert bent en wanneer je een dip hebt. Wanneer je veel spierkracht hebt of in een diepe slaap bent kan je zelf natuurlijk niet checken.

Het is belangrijk om die week elke dag te noteren wanneer je onder andere een hoge alertheid, een dip en goede concentratie ervaart. Deze kennis kun je vervolgens gebruiken om op basis hiervan je taken in te plannen.

Tijd	Lichaamsprocessen
Ontwaken	Hoogste piek in de bloeddruk en het kortetermijngeheugen werkt het beste
10:00	Hoge alertheid
14:00	Post-lunch dip
14:30	Beste coördinatievermogen
15:30	Snelste reactietijd
17:00	Meeste spierkracht
02:00	Diepste slaap
04:00	Laagste lichaamstemperatuur

Tabel 1: Lichaamsprocessen (Griffey, 2010; Stichting Arbeidsmarkt ziekenhuizen, z.j.).

Doe de oefening 3.4.1: Jouw bioritme

Houd een week lang bij wanneer je onder andere een hoge alertheid en een dip ervaart.

Maandag .. - .. => Ontwaken .. - .. => Hoge alertheid .. - .. => Dip .. - .. => Goede/snelle reactie .. - .. => Naar bed	Dinsdag .. - .. => Ontwaken .. - .. => Hoge alertheid .. - .. => Dip .. - .. => Goede/snelle reactie .. - .. => Naar bed	Woensdag .. - .. => Ontwaken .. - .. => Hoge alertheid .. - .. => Dip .. - .. => Goede/snelle reactie .. - .. => Naar bed
Donderdag .. - .. => Ontwaken .. - .. => Hoge alertheid .. - .. => Dip .. - .. => Goede/snelle reactie .. - .. => Naar bed	Vrijdag .. - .. => Ontwaken .. - .. => Hoge alertheid .. - .. => Dip .. - .. => Goede/snelle reactie .. - .. => Naar bed	Zaterdag .. - .. => Ontwaken .. - .. => Hoge alertheid .. - .. => Dip .. - .. => Goede/snelle reactie .. - .. => Naar bed
Zondag .. - .. => Ontwaken .. - .. => Hoge alertheid .. - .. => Dip .. - .. => Goede/snelle reactie .. - .. => Naar bed		

Bekijk na deze week jou overzicht eens goed. Bekijk of er een patroon in zit. Wanneer dit het geval zou je je dag-patroon hierop aan kunnen passen. Wanneer er echter nauwelijks een patroon in zit zou je je bioritme nog een week kunnen bijhouden.

3.5 Motivatie

Motivatie kan een belangrijke drijfveer zijn en kan je concentratie verbeteren. Zo kan je gemotiveerd worden doordat je een beloning kunt ontvangen of doordat je je zelf graag wilt verbeteren.

3.5.1 Zelfmotivatie

Het nut van de werkzaamheid zien, helpt bij het motiveren van jezelf. Daarnaast zijn er nog een aantal andere manieren waarop je jezelf kunt motiveren, zoals:

- Visualiseer je doel
- Hak je doel in stukjes
- Kijk vooruit
- Zoek inspiratie bij personen die hetzelfde hebben bereikt
- Beloon jezelf
- Denk positief
- Slechtere momenten hebben, mag
- Geloof in jezelf
- Lees je sterk

3.6 Afleiding vermijden

Om afleiding te vermijden kun je een aantal dingen doen, namelijk:

- Zorg voor een opgeruimde omgeving
- Zet je computer, tv en telefoon uit
- Zorg ervoor dat je niet wordt afgeleid door geluiden van buiten (door b.v. een koptelefoon op te zetten)
- Vermeld aan familie en vrienden dat je niet gestoord wilt worden
- Maak van tevoren een lijst met alles wat je moet doen, zodat je later hierdoor niet wordt afgeleid.

3.6.1 Muziek

Alfafrequenties zijn betrokken bij je aandacht en het uitvoeren van taken. Volgens onderzoek kan muziek je hersenen in een alfa-staat brengen. Alfa-activiteit wordt door onderzoek in verband gebracht met intelligentie, geheugen en prestaties. Barokmuziek, die instrumentaal wordt gespeeld, zou de beste resultaten vertonen, doordat deze grotendeels je hartslag volgen. Het effect van de muziek is dat het je rust geeft, maar wel alert houdt. Door de muziek af te spelen terwijl je een koptelefoon draagt, zal je daarnaast afleidingen verminderen en buitensluiten.

3.6.2 Notitie deur

Wanneer je op het werk veel collega's hebt kan het lastig zijn om aan iedereen door te geven dat je niet gestoord wilt worden. Hierbij kan het nuttig zijn om een notitie op de deur te hangen. Schrijf op deze notitie ook wanneer zij wel weer langs kunnen komen.

3.7 Samenvatting

- Breaks: pauzes, powernaps
- Aanpak van taken: voorbereiden, tijd organiseren, je taak verdelen in kleinere taken, timing
- Fysieke en lichamelijke processen: je bioritme
- Motivatie
- Afleiding vermijden: muziek, notitie op de deur.

Hoofdstuk 4. Concentratie en gezond leven

Wanneer je goed voor jezelf gaat zorgen qua voeding, beweging, en rust zal je merken dat dit een positief effect heeft op je concentratievermogen. In vertel ik je welke voeding kan bijdragen in het verbeteren van je concentratie en waarom. Ook ga ik in op hoeveel beweging je gemiddeld nodig hebt om je hersenen goed te laten functioneren en op welke manier rust en ontspanning kunnen helpen.

4.1 Ritme

De hersenen kunnen maar voor een beperkte tijd energie opslaan, daarom is belangrijk regelmatig wat te eten. Ook is het belangrijk dat je regelmatig een rustpauze neemt en elke dag ongeveer om de zelfde tijd naar bed gaat en opstaat. Door ritme aan te brengen in je dagelijkse leven kan je lichaam zich hieraan wennen.



4.1.2 Ontbijten

Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat het korttermijngeheugen en je aandacht verbeteren wanneer je in de ochtend ontbijt. Gemiddeld presteren personen die ontbijten beter dan personen die dat niet doen. Niet ontbijten resulteert vaak in het hebben van weinig energie en een slechte concentratie. Overigens moet er ook weer niet teveel calorieën worden gegeten, dit kan anders weer een negatief effect hebben op je concentratie.

4.2 Voeding

4.1.1 Voedingsstoffen

Tegenwoordig zijn steeds meer voedingsstoffen verkrijgbaar als supplement. Supplementen kunnen goed gebruikt worden als aanvulling op de dagelijkse voedselinname. Hieronder ga ik het hebben over voedingsstoffen die positief bijdragen aan je concentratievermogen.

Vitamine B

Vitamine B6 en B12 zijn erg belangrijk voor de hersenwerking. Tekorten hiervan kunnen een negatief effect hebben op het geheugen en de concentratie
Producten: B6/B12 supplementen, ei, kwark, banaan, muesli.

IJzer

IJzer zorgt onder andere voor de toevoer van zuurstof naar de hersenen. Zuurstof is nodig voor het verbranden van bepaalde stoffen in het lichaam die zorgen voor energie. Op deze manier zorgt ijzer voor de instandhouding van de hersenen en voor het behouden van een energiek gevoel.

Producten: vlees, aardappelen, brood, groenten.

Omega-3 vetzuren

Omega-3 vetzuren zijn erg belangrijk voor je hersenen. Uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat omega-3 vetzuren een positief effect hebben op het geheugen, je gemoedstoestand en de concentratie.

Producten: (vette) vis, olijfolie, algen, biologische eieren, omega-3 supplementen.

Ginkgo Biloba

Ginkgo Biloba is het meest onderzochte kruid waarvan wordt aangetoond dat het vele voordelen kan hebben bij o.a. een slecht geheugen, concentratieproblemen en hoofdpijn. De

laatste jaren wordt Ginkgo Biloba steeds vaker voorgeschreven door huisartsen en specialisten.

Producten: voor zover bekend alleen in supplementvorm te verkrijgen.

Koolhydraten

Een koolhydraatrijke voeding zet het lichaam aan tot het nemen van actie, dit zorgt ervoor dat er glucose in het lichaam wordt aangemaakt. Glucose is brandstof voor de hersenen, om goed te kunnen functioneren moet er voldoende aanwezig zijn.

Producten: gedroogd fruit, haver.

Eiwitten (proteïne)

Eiwitten vergroten het vermogen van de hersenen. Eiwitten zorgen voor de opbouw van de hersenen (Health, 2014) en zorgen ervoor dat de hersenen goed blijven functioneren.

Producten: eieren, lijnzaad, avocado's, pinda's, noten, spinazie, bananen.

Antioxidanten

De hersenen verslechteren naarmate je ouder wordt. Om deze veroudering te remmen is het belangrijk dat je dagelijks antioxidant-rijke voeding eet. Antioxidanten kunnen het geheugen en je cognitieve vaardigheden verbeteren.

Producten: tomaten, spinazie, broccoli, boerenkool, spruitjes, bloemkool, aardbeien, rozijnen, rode druiven, frambozen, bosbessen, sinaasappelen.

Cafeïne

Cafeïne stimuleert de hersenen en het zenuwstelsel. Hierdoor wordt je alerter, minder moe en kun je je beter focussen en concentreren. Teveel cafeïne kan juist tegenwerken. Zo kan teveel cafeïne zorgen voor gevoelens van irritatie en spanningen. Daarnaast kan het ook voor slaapgebrek en maagklachten zorgen. Over het algemeen moet je niet meer dan 300mg (3 kopjes koffie of 6 kopjes thee) per dag drinken.

Producten: koffie, groene en witte thee.

Vocht

Je hersenen bestaan in totaal voor 80% uit water, bij uitdroging kan je last krijgen van hoofdpijn, een minder goed geheugen en een verminderde concentratie. Voldoende drinken is dus belangrijk en kan een middagdip oplossen.

Producten: water, sappen, fruit etc.

4.1.2 Producten



Havermout

Ontbijten is belangrijk voor een goede concentratie. Havermout een goede optie als ontbijt, omdat het laag in calorieën is en langer een gevuld gevoel geeft.

Pure chocolade

Pure chocolade geeft een boost aan het serotonine en endorfine niveau, welke geassocieerd worden met concentratie. Daarnaast zit pure chocolade vol met andere nuttige voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen.

Water

Het drinken van water kan een boost geven aan je concentratie. Diëtisten raden aan om 1,5 tot 2 liter

water per dag te drinken, dit komt neer op 6 tot 8 glazen.

Bosbessen

Bosbessen, aardbeien, acai-bessen en cranberries zitten vol met antioxidanten. Antioxidanten hebben een positief effect op de hersenen en kunnen je geheugen verbeteren.

Zalm

Zalm zit vol met omega-3 vetzuren. Omega-3 vetzuren ondersteunen de opbouw van hersencellen en bevorderen je geheugen. Naast Omega-3 bevat zalm ook proteïnen. Proteïnen zorgen voor een energiek gevoel en zijn essentieel om je aandacht te kunnen focussen.

Thee

Thee is een goede vervanger van koffie. Net als in koffie zit er in groene thee cafeïne, alleen is dit een kleinere dosis. De stof theanine die in groene thee zit verbetert de mentale alertheid en de focus. Zowel groene als witte thee zitten vol met aminozuren. Aminozuren (polyfenolen) zorgen voor rust in je hersenen en verbetert de alertheid. Hierdoor kun je je beter concentreren.

Bieten

Bieten bevatten nitraten die zorgen voor een betere doorbloeding en het vervoeren van zuurstof naar de hersenen. Als gevolg hiervan kan ook het mentale vermogen worden verbeterd.

Bananen

Bananen bevatten calcium wat belangrijk is voor de instandhouding van de hersenen, de zenuwen en het hart. Daarnaast kunnen bananen een boost geven aan je concentratie.

Groene groenten

De voedingsstoffen in groene groenten (zoals spinazie en broccoli) zijn belangrijk voor het gezond blijven van de hersenen. Onderzoekers raden aan drie keer in de week spinazie te eten om de kans op dementie te verkleinen.

Eieren

Biologische eieren bevatten omega-3 vetzuren welke een positief effect kunnen hebben op het geheugen en je stemming. Daarnaast bevatten eieren choline, wat de gezondheid van de hersencellen ondersteunt.

Avocado's en granen

Avocado's en granen zoals volkorengranen bevatten vitamine E, welke belangrijk zijn voor een goede doorbloeding en het transport van zuurstof naar de hersenen. Zuurstof is nodig om goed te kunnen functioneren.

4.2 Lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging maakt stoffen in het lichaam vrij die belangrijk zijn voor de ontwikkeling en het functioneren van de hersenen. Daarnaast zorgt lichaamsbeweging, ook door het vrijkomen van bepaalde stoffen, ervoor dat je je beter kunt focussen en dat je impulsiviteit vermindert.

4.2.1 De Nederlandse norm tot gezond bewegen

Doelgroep	Norm
Jongeren	Dagelijks één uur lichamelijke beweging (v.b. aerobics, skateboarden)
Volwassenen	Minimaal vijf keer per week een half uur lichaamsbeweging (v.b. snelwandelen, snel fietsen)
55-plussers	Minimaal vijf keer per week een half uur lichaamsbeweging (v.b. wandelen, fietsen)

Tabel 2: NL norm gezond bewegen.

4.2.2 Yoga

Yoga is een goede optie om meer te bewegen. Naast dat yoga je flexibiliteit, kracht, mobiliteit en houding verbetert, heeft het ook voordelen voor de concentratie. Zo zou yoga je minder gestrest maken en je focus en aandacht verbeteren.

4.3 Rust en Ontspanning

Het is belangrijk dat je momenten van rust houdt tijdens je werk. Dit moet je houden op een andere plek dan waar je je werk uitvoert. Momenten van rust en ontspanning kunnen je concentratie een nieuwe boost geven.

4.3.1 Meditatie

Meditatie is een goede methode om meer ontspanning te krijgen. Uit onderzoek blijkt dat meditatie verlichtende effecten heeft op depressieve gevoelens, stress, impulsiviteit en gedragsproblemen.

Daarnaast zou het ook je concentratie en je focus verbeteren.



4.3.2 Slapen

Tijdens het slapen kan je alle impressies verwerken van de dag ervoor en kan je jezelf opladen voor morgen. Wanneer je niet genoeg slaap krijgt, verminderen je aandacht en je concentratie zich. Gemiddeld hebben we 7 tot 8 uur slaap per nacht nodig.

Doe de oefening 4.3.2: Neem ik genoeg rust en ontspanning

Vul hieronder al je activiteiten in, plus ontspanning.

Activiteiten Maandag	Activiteiten Dinsdag	Activiteiten Woensdag
Activiteiten Donderdag	Activiteiten Vrijdag	Activiteiten Zaterdag
Activiteiten Zondag	Vul vervolgens de activiteiten van deze week in de tabel hieronder. Ga per activiteit na of dit lichamelijk inspannend of ontspannend was, of geestelijk inspannend of ontspannend was.	

Activiteiten		Lichamelijk	
		Inspannend	Ontspannend
Geestelijk	Inspannend	Bijvoorbeeld: Voetbalwedstrijd fluiten	Bijvoorbeeld: Puzzelen
	Ontspannend	Bijvoorbeeld: Hardlopen	Bijvoorbeeld: In bad gaan.

Wanneer je alles hebt ingevuld, kijk er dan eens goed naar. Zit er een balans in? Of is een vak overvol of is er juist bijna niks ingevuld? Dan moet je misschien een aantal veranderingen gaan maken.

4.4 Samenvatting

- Het is belangrijk dat je regelmatig wat eet, zodat je voldoende energie behoudt voor je taak.
- Begin de dag met een ontbijt, dit verhoogt de kans op een betere prestatie op die dag en op een betere concentratie.
- De volgende voedingsstoffen kunnen de concentratie verbeteren: Vitamine B, ijzer, Omega-3 vetzuren, ginkgo biloba, koolhydraten, eiwitten, antioxidanten, cafeïne en vocht.
- De volgende producten kunnen de concentratie verbeteren: Havermost, pure chocolade, water, bosbessen, zalm, thee, bieten, bananen, groene groenten, eieren, avocado's en granen.
- Lichaamsbeweging zorgt voor een betere focus en minder impulsiviteit (v.b. fietsen, wandelen, yoga).
- Rust en ontspanning is belangrijk, zo kan dit je focus en concentratie verbeteren die je nodig hebt voor het uitvoeren van je werk (v.b. meditatie kan als middel worden gebruikt om te ontspannen).

- Gemiddeld hebben we 7 tot 8 uur slaap nodig per nacht. Wanneer we niet voldoende slapen kan ons concentratievermogen en aandacht verminderen.

Hoofdstuk 5. Oefeningen

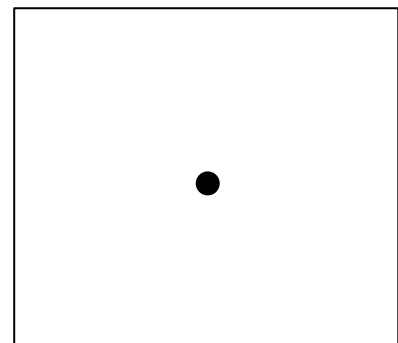
Om je concentratie te verbeteren is het belangrijk om oefeningen te doen die zich richten op verschillende vaardigheden. Zo kan het verhogen van je bewustzijn helpen om afleidingen sneller te herkennen en op te lossen. Oefeningen die je leren hoe je kunt ontspannen kunnen helpen om bepaalde zaken los te laten, zodat je je beter kunt concentreren. In dit hoofdstuk staan verschillende oefeningen, die je zelf kunt uitvoeren om je concentratie te verbeteren.

5.1 Bewustzijn verhogen

Om concentratieproblemen te kunnen aanpakken moet je als eerst ervan bewust worden wanneer je wordt afgeleid. In de meeste gevallen zijn afleidingen uit de omgeving gemakkelijker te identificeren dan afleidingen die zich in je hoofd voordoen (zoals afleidende gedachten). Je bewustzijn kun je verhogen door op je eigen handelen te reflecteren. Het doel van het verhogen van je bewustzijn is, dat je afleidingen gemakkelijk kunt identificeren en vervolgens kunt aanpakken.

5.1.1 Zwarte stip

Doe deze oefening in een rustige omgeving waarin je niet wordt afgeleid. Focus je aandacht op de stip (zie afbeelding 2). Laat je gedachten gaan. Probeer op te merken wanneer je aandacht van de stip naar andere dingen toe gaat, zoals gedachten of iets in de omgeving. Doe dit 1 minuut lang.



Afbeelding 5: Zwarte stip oefening

5.2 Focussen

Focussen is je aandacht richten op hetgeen wat je op dat moment doet of wilt doen. Door je focus te verbeteren zal je concentratie zich ook verbeteren. Het doel van de volgende oefeningen is je gedachten te focussen op één taak.

5.2.1 Tellen

Begin met 100 en haal in je hoofd hier elke keer 5 vanaf, oftewel 95, 90, 85 en ga zo verder.

5.2.2 Woorden spellen

Neem een woord in je hoofd en spel deze van achter naar voren. Begin met korte woorden en maak het langzaam aan wat moeilijker voor jezelf.

5.2.3 Woorden tellen

Pak een boek en sla deze zomaar ergens open. Tel vervolgens alle woorden die zich op deze pagina bevinden.

5.2.4 Puzzelen

Door puzzels als sudoku te doen, train je jezelf om je beter te focussen en te concentreren. Hieronder twee puzzels om te proberen.

	7		8				9
		4	1				
8			9		5	1	
				3		1	8
		7			9		
5			2			6	
	1			5			
2				4			6
6							

AUTOPYJAMA
DARMADER
ENFIN
FINISHLINT
HELFT
HOENDER
IJSREVUE
INLOOPTIJD
KOKERSLUIJ
LUCHTMASSA
MACHT
MARSZEIL
METRO
MOSKEE

MUIZENIS
NAAFREM
NERTS
OORSCHHELP
PLUSMINUS
RICHTLAT
STUTTGART
SURABAJA
TEKENPLANK
TROOSTEND
VISAKTE
VORSTDAG
ZENUWPEES

A	U	T	O	P	Y	J	A	M	A	C	H	T	
E	I	J	B	O	S	L	J	M	S	E	S	R	D
N	S	D	T	O	A	U	S	O	I	T	N	O	
F	R	R	A	B	R	A	S	N	S	E	R	K	
I	E	E	A	R	M	S	E	M	T	K	Z	O	
N	V	R	V	T	M	Z	C	S	I	E	E	K	
I	U	I	H	O	I	A	O	H	K	N	N	E	
S	E	C	S	U	R	O	D	O	E	P	U	R	
H	U	H	M	A	R	S	Z	E	I	L	W	S	
L	E	T	P	T	K	A	T	N	R	A	P	L	
I	N	L	O	O	P	T	I	J	D	K	N	E	U
N	A	A	F	R	E	M	E	E	A	K	E	I	
T	S	T	U	T	T	G	A	R	T	G	S	S	

5.3 Ontspannen

In hoofdstuk 8 heb je kunnen lezen dat rust en ontspanning belangrijk is om te kunnen concentreren. Hieronder volgt een oefening om je te ontspannen.

5.3.1 Mindfulness - Ademhalingsoefening

Besteed je aandacht volledig aan je ademhaling.

- Ga op je rug liggen
- Focus je op je spieren die gespannen voelen en ontspan deze
- Leg één hand op je borstkast en één hand op je buik
- Doe je ogen dicht, adem door je neus in en door je mond uit. Voel hoe je borstkas omhoog gaat terwijl je inademt. Houd dit 5 seconden vast en adem vervolgens rustig uit.
- Houd dit vol tot je je eigen ritme vindt
- Op een gegeven moment zal je ademhaling natuurlijker gaan voelen en wat vertragen
- Ga zo door

Doe deze oefening 1 of 2 keer per dag. Uiteindelijk is het doel dat je leert rustig te ademen waardoor je minder stress zult ervaren en uiteindelijk je beter zult leren concentreren.

5.3.2 Vijfvingeroefening

De vijfvingeroefening is een soort zelfhypnose en kost maximaal tien minuten. Telkens wanneer je spanning voelt, kunt je de oefening doen. Onthoud de volgende vier stappen.

1. Raak met je duim je wijsvinger aan. Terwijl de vingers elkaar raken, denkt terug aan een moment dat je lichaam zich prettig moe voelde, bijvoorbeeld na het sporten of na een fikse wandeling.
2. Raak met je duim je middelvinger aan. Op het moment dat ze elkaar raken, denkt je terug aan een tijd dat je liefde ervoer. Een warme omhelzing, een bijzonder gesprek, enzovoort.
3. Raak met je duim je ringvinger aan. Denk terug aan een mooi compliment dat je gekregen hebt.
4. Raak met je duim je pink aan. Denk terug aan een prachtige plek waar je ooit bent geweest. Herinner zoveel mogelijk alle details aan deze plek.

Hierna zou je meer rust ervaren.

5.4 Het geheugen verbeteren

Je geheugen is sterk verbonden met je concentratievermogen, door je geheugen te verbeteren kun je je concentratie verbeteren.

Doe de test: Ben jij betrouwbaar als ooggetuige?

Op <http://tests.psychologiemagazine.nl/Brein/Test%20ooggetuigen>

Het resultaat van deze test geeft een beeld van hoe goed jouw geheugen is.

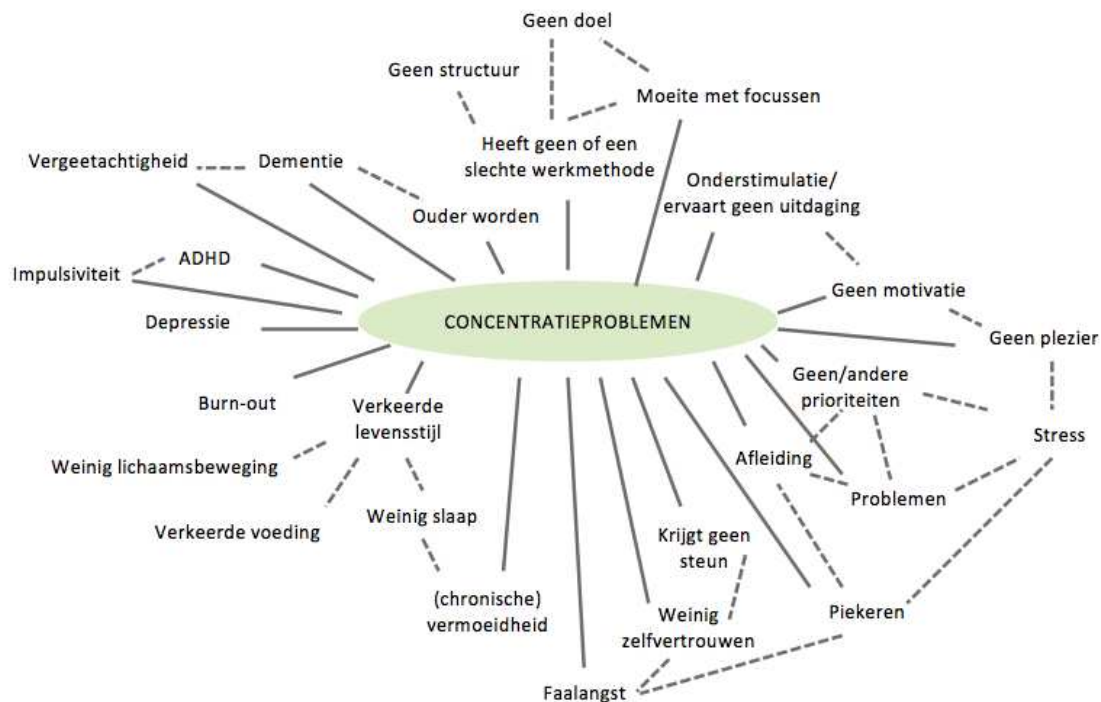
5.4.1 Onthouden

Pak een krant of foto en kijk hier voor 1 minuut naar. Probeer zoveel mogelijk in je op te nemen. Leg vervolgens de foto weg en schrijf op wat je van de foto hebt onthouden. Ook is het mogelijk om een schets te maken van de foto (uit je hoofd). Pak wanneer je klaar bent de foto erbij en bekijk hoeveel dingen je goed hebt en ook hoeveel je er fout hebt. Deze oefening kun je zo vaak als je wilt doen. Houd wel over een langere tijd bij hoeveel je goed en fout hebt, op die manier kun je zelf zien of je geheugen beter wordt.

5.3.3 Mind maps

Een mind map is een verzameling informatie over een bepaald onderwerp. In de afbeelding hieronder zie je een voorbeeld van een mind map. In dit geval gaat het over concentratieproblemen. Een mind map kan helpen om informatie beter te onthouden en om het overzichtelijk te maken.

Maak zelf een mind map en zet het onderwerp in het midden. Vervolgens voeg je de kerninformatie rondom het onderwerp in en verbind deze met een lijn. Onderlinge verbindingen kun je nog met elkaar verbinden door middel van een stippellijn.



Afbeelding 6: Mind map voorbeeld

5.4 Samenvatting

- Oefeningen kunnen helpen je concentratie te verbeteren.
- Door je bewustzijn te verhogen kun je afleidingen gemakkelijker identificeren en vervolgens aanpakken.
- *Focussen is je aandacht richten op hetgeen wat je op dat moment doet of wilt doen. Door dit te verbeteren, verbeter je ook je concentratie.*
- Ontspannen is belangrijk om interne afleidingen te verminderen. Hierdoor kun je je ook beter concentreren.
- Je geheugen is sterk verbonden met je concentratievermogen, door je geheugen te verbeteren kun je je concentratie verbeteren.

Hoofdstuk 6. Concentratieproblemen: ADHD

ADHD (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder) is één van de bekendste stoornissen die wordt geassocieerd met aandachtstekort en concentratieproblemen. De klachten van ADHD doen zich vaak voor op een aantal gebieden, waaronder hyperactiviteit en aandacht en concentratie. In dit hoofdstuk gaan we in op onder andere verschillende soorten ADHD en welke oefeningen kunnen helpen met de klachten die bij ADHD komen kijken.

6.1 Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder.

ADHD komt ongeveer bij 1% van de bevolking voor. Hoewel ADHD onder kinderen en jongeren een bekend probleem is, hebben ook vele volwassenen het. Echter wordt het onder volwassenen minder vaak herkend, doordat de kenmerken worden toegewezen aan de persoonlijkheid. Ongeveer 1/3 van de kinderen met ADHD blijken de lasten hiervan te ervaren tot in de volwassenheid.

6.2 Kenmerken

Personen met ADHD ondervinden vaak problemen op een aantal gebieden, deze worden hieronder omschreven.

6.2.1 Aandacht en concentratie

Voor mensen met ADHD kan het lastig zijn om hun aandacht bij een taak te houden. Zo zijn ze erg gevoelig voor afleiding. Het aandachtstekort kan zich ook uiten in slordigheidsfouten, niet luisteren, veel tegelijk doen en moeite hebben met de details van hun werk.

6.2.2 Hyperactiviteit

Hyperactiviteit komt vooral voor bij een jongere leeftijd. Rustig zitten is vaak heel lastig voor kinderen met ADHD. In de volwassenheid kan de hyperactiviteit zich uiten in overmatig praten, wiebelen en/of gevoelens van rusteloosheid.

6.2.3 Impulsiviteit

Ze zijn vaak impulsief in hun gedrag, wat betekent dat ze vaak iets doen zonder erover na te denken. Impulsiviteit is in de volwassenheid is vaak terug te zien in gokken, veel geld uitgeven en veel risico's nemen.

6.2.4 Regelfuncties

Alles waarbij regulatie komt kijken is erg lastig voor iemand met ADHD. Vaak hebben ze moeite met onder andere plannen en het reguleren van emoties en motivatie

Doe de test: ADHD bij volwassenen

Op <http://www.psyq.nl/Programma/ADHD-bij-volwassenen/adhd-zelftest>

6.3 ADHD typen

ADHD kan worden onderverdeeld in drie subtypen.

Type	Omschrijving
Type 1: het overwegend onoplettende type	Aandachtsproblemen maar geen hyperactiviteit of impulsiviteit (ADD).
Type 2: het overwegend hyperactieve en impulsieve type	Hyperactiviteit en impulsiviteit maar geen aandachtsproblemen.
Type 3: het gecombineerde type	Aandachtsproblemen, impulsiviteit en hyperactiviteit (typisch ADHD).

Tabel 3: subtypen ADHD.

6.4 Oorzaak van ADHD

6.4.1 Lichamelijk

Erfelijkheid

In sommige gevallen hebben je ouders of voorouders ook ADHD en dragen dat op die manier over op hun kinderen; in dit geval spreken we van erfelijkheid.

Hersenenbouw

Uit onderzoek blijkt dat de hersenen van iemand met ADHD anders werken dan de gemiddelde persoon. Zo zijn gedeeltes van de hersenen kleiner dan gemiddeld en denken onderzoekers dat de hersengedeeltes minder goed samenwerken, doordat de verbindingen minder goed zijn. Dit zou mogelijk de oorzaak van ADHD kunnen zijn.

Verstoring van het stoffevenwicht

Bij iemand met ADHD is er een verstoring van stoffen in de hersenen. Deze stoffen werken samen in de hersenen en zorgen voor bijvoorbeeld een energiek of gelukkig gevoel.

6.4.2 Omgeving

In het ontstaan van ADHD heeft de omgeving een belangrijke rol. Zo zou het ontstaan van ADHD een grotere kans hebben wanneer er sprake is van de volgende omgevingssituaties:

- Chaotische omgeving, mogelijk door ADHD bij een ouder.
- Gezinsfactoren: huwelijksproblemen, laag inkomen, laag opgeleid, groot gezin, criminaliteit.
- Wanneer er een agressieve en/of strenge handhaving thuis heerst.

6.5 Gevolgen

ADHD heeft vaak grote effecten op de kwaliteit van het leven. Kinderen en volwassenen functioneren vaak minder goed in hun dagelijkse leven en in het contact met anderen. Over het algemeen hebben volwassenen met ADHD vaak een slechtere algemene en psychische gezondheid, dan volwassenen zonder ADHD. Ook vertonen volwassenen met ADHD meer verzuim op hun werk en maken meer gebruik van zorgvoorzieningen.

Naast het effect op de persoon zelf heeft ADHD ook een groot emotioneel effect op de directe omgeving en maatschappelijke effecten, voornamelijk kosten.

6.6 Risicofactoren van ADHD

Iemand met ADHD heeft een grotere kans op nog een psychologische stoornis, zoals angst en depressie. Ook wordt gezien dat mensen met ADHD vaker verslaafd zijn en raken aan o.a. alcohol en drugs, dan iemand die geen ADHD heeft.

6.7 ADHD symptomen verminderen

6.7.2 Aandachtsoefening

Een aandacht of mindfulness oefening leert je rustiger en zelfbewust te worden. Daarnaast leert het je om je aandacht beter te richten en emoties en gedachten beter te reguleren.

Oefening 6.7.2: Aandacht erbij

Als je in je bed ligt, noem je 5 dingen op die je ziet of waarvan je weet dat ze aanwezig zijn in je kamer, vb.

“Ik zie de deur”. Adem in en adem uit.

“Ik zie de kast”. Adem in en adem uit.

“Ik zie het raam” Adem in en adem uit.

Noem nu 5 dingen op die je hoort vb.

“Ik hoor een auto” Adem in en adem uit.

“Ik hoor de ademhaling van mijn partner” Adem in en adem uit.

Doe dit verder op het ritme van je adem.

Noem nu 5 dingen op die je voelt (vb. Ik voel het dekbed)

Doe daarna hetzelfde met 4 dingen, daarna 3, 2, 1 etc.

6.7.3 Voeding

Bij sommige mensen werkt een bepaald dieet om de symptomen van ADHD te verminderen. Het blijkt vooral belangrijk om suiker zoveel mogelijk te vermijden en veel groenten en fruit te eten.

Het is aan te raden om eens twee weken je aan het volgende eetplan te houden:

- Nuttig geen zuivelproducten (vooral koemelk). Beter is om water te drinken
- Eet geen conffakes, banenen of vergelijkbare producten.
- Eet geen junkfood
- Vermijd suiker
- Geen fruitsappen omdat deze ook veel suikers bevatten
- Geen chocolade eten, ook omwille van de suiker.
- Niet snoepen
- Geen gefrituurd eten
- Vermijd voedingsstoffen met kleurstoffen

Uit onderzoek blijkt dat bij 20% van de personen met ADHD deze manier van eten hun symptomen van ADHD verminderen. Wanneer jij ADHD hebt en deze eetstijl wilt uitproberen, houd je dan wel strikt aan de regels. Op die manier kun je echt zien of je minder symptomen van je ADHD ervaart.

6.8 Samenvatting

- ADHD (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder) is één van de bekendste stoornissen die wordt geassocieerd met aandachttekort en concentratieproblemen.
- Kenmerken: problemen op de volgende gebieden; aandacht en concentratie, hyperactiviteit, impulsiviteit en regelfuncties
- ADHD typen: het overwegend onoplettende type, het overwegend hyperactieve en impulsieve type en het gecombineerde type.
- Oorzaken: Lichamelijk (erfelijkheid, hersenbouw, verstoring stoffen-evenwicht) en omgeving
- Gevolgen: mindere kwaliteit van leven, slechtere gezondheid, emotionele impact op de directe omgeving en maatschappelijk hogere kosten.
- ADHD symptomen verminderen: aandacht verbeteren of voedingspatroon aanpassen.

Hoofdstuk 7. Concentratieproblemen: Dip en depressie

Concentratieproblemen, moeite met nadenken en besluiteloosheid worden naast andere symptomen sterk gerelateerd aan depressie. Een depressie is een stemmingsstoornis die vaak getypeerd wordt door neerslachtigheid. Je stemming heeft een grote invloed op je vermogen om je te concentreren. Hieronder ga ik het onder andere hebben over de verschillen tussen een dip en een depressie, kenmerken van een depressie, het effect van depressieve gevoelens en hoe je depressieve gevoelens kunt verminderen.

7.1 Dip of depressie

Een dip komt qua symptomen (kenmerken) erg overeen met een depressie, echter zijn er ook een aantal verschillen. Zo duurt een dip korter dan een depressie, zie tabel 4 hieronder voor andere verschillen tussen een dip en een depressie.

Tabel 4: Dip of depressie

Dip	Depressie
Korte periode	Minimaal twee weken
Een beetje somber	Heel erg somber
Weinig klachten	Minimaal 5 klachten
Er last van hebben in je dagelijkse leven	Erdoor belemmerd worden
Snel weer over	Duurt lang voordat het minder wordt

7.2 Depressie

Een depressie is een stoornis die je stemming verstoort en leidt tot ernstige neerslachtigheid en verlies van de interesse en motivatie in dagelijkse bezigheden. Een depressie tast je functioneren erg aan en kan erg langdurig zijn.

Doe de test: Depressie, hoe zit dat bij u?

Op <https://www.ggzdrenthe.nl/zelftest-depressie/>

7.2.1 Kenmerken

Depressie kan je herkennen aan een aantal kenmerken, namelijk:

- Je hebt een depressieve stemming bijna de hele dag
- Ervaart minder interesse en/of plezier in je bezigheden
- Last van gewichtsvermindering of juist gewichtstoename (dit wordt veroorzaakt door eetlust of toegenomen eetlust)
- Moeite met slapen of overmatig veel slapen
- Irritatie en/of remming
- Moe zijn en/of weinig energie hebben
- Waardeloos of schuldig voelen
- Afname van het vermogen om te kunnen nadenken of concentreren
- Moeite met beslissingen maken
- Nadenken over de dood, mogelijk suïcidale gedachten



Oefening 7.2.1: Heb ik depressieve symptomen?

Vink aan welke kenmerken je bij jezelf herkent

Psychisch		Lichamelijk		Gedrag en gedachten	
Nergens zin in		Doodmoe		Vaak boos en geïrriteerd	
Niks is leuk		Weinig/veel eetlust		Veel met de dood bezig	
Weinig energie		Slaapt veel/weinig		Vaak/veel piekeren	
Leeg		Minder/geen zin in seks		Moeite met denken/ praten	
Angstig, wanhopig en/of machteloos		Onverklaarbare pijn, druk op de borst, hoofd-, rugpijn		Moeite met concentreren en onthouden	
Huilt vaak		Droge mond		Niet vooruit te branden/niet stil kunnen zitten	
		Vaak duizelig, trillende handen		Moeilijk beslissingen kunnen nemen	
		Hartkloppingen			

Wanneer je één van de voorgaande kenmerken ervaart spreken we van depressieve klachten. Bij twee tot vier klachten spreken we van een lichte depressie en tot slot spreken we van een depressieve stoornis, wanneer je last hebt van vier tot negen klachten.

7.2.2 Soorten depressie

Elke depressie is anders en kan variëren in sterkte en soort. Depressie wordt onderscheiden in de volgende soorten:

Dysthyme stoornis

Bij een dysthyme stoornis doen de kenmerken zich langer voor dan twee jaar. Vaak wisselen sombere periodes zich af met periodes waarin je je beter voelt. Functioneren lukt nog wel, echter voelt men zich de meeste tijd down.

Manisch depressieve stoornis/bipolaire stoornis

Wanneer je een bipolaire stoornis hebt, heb je zowel erge sombere periodes als periodes met veel energie en euforie. Tijdens deze euforiemomenten heb je het gevoel dat alles mogelijk is en voelt men zich overdreven vrolijk.

Seizoensgebonden depressie

Wanneer je depressie jaarlijks terugkomt tijdens hetzelfde seizoen spreken we van een seizoensgebonden depressie. Bij de meesten komt hun depressie terug tijdens de winter, echter is het ook mogelijk dat het terugkomt tijdens de zomer. De symptomen van een seizoensgebonden depressie zijn hetzelfde als bij een niet-gebonden depressie.

7.3 Oorzaken & risicofactoren

7.3.1 Genen

Wanneer je ouders depressief zijn is de kans groter dat je als kind ook een depressie krijgt. Waarschijnlijk ontstaat in dit geval de depressie door een combinatie van genen en aangeleerd gedrag (opvoeding). De kans op een depressie neemt toe naarmate je ouder wordt.

7.3.2 Biologisch

Laag Serotonine niveau

Serotonine is een stofje in je hersenen waardoor je je beter en gelukkig gaat voelen. Bij een te laag serotonine-niveau kun je in een (winter) depressie terechtkomen. Serotonine maakt je lichaam aan wanneer je wordt blootgesteld aan de zon, waardoor je tijdens de winter

depressieve gevoelens kunt gaan ervaren. Naast deze gevoelens kan een serotonine-tekort zich uiten in een verhoogde eetlust, naar voornamelijk koolhydraten.

Vitamine-D tekort

Onderzoek laat zien dat er een sterk verband bestaat tussen vitamine-D tekort en depressie. Zo zou in het onderzoek zijn aangetoond dat des te groter het vitamine-D tekort is, des te erger zijn de depressieve symptomen. Vitamine-D kun je verkrijgen door je voeding aan te passen, voorbeelden van voeding die vol zitten met vitamine-D zijn onder andere rundertartaar en een gekookt ei. Ook maakt je lichaam vitamine-D aan wanneer je wordt blootgesteld aan de zon, overigens moet je niet langer dan 20 tot 30 minuten achter elkaar onbeschermd in de zon zitten.

Vitamine-B tekort

Vitamine-B12 tekorten worden geassocieerd met verschillende psychiatrische stoornissen. De meest voorkomende zijn wel depressie, onrust of agressiviteit en paranoia, maar kan ook zorgen voor dementie, hallucinaties en geheugenverlies. Het is dus belangrijk om dagelijks voldoende vitamine-B12 te nuttigen. De dagelijks aanbevolen hoeveelheid verschilt per leeftijd, (zie tabel 5). Vitamine-B12 zit alleen in dierlijke producten zoals vlees en ei, zie tabel 6 voor producten met vitamine B-12 (Voedingscentrum, z.j.).

Dagelijks aanbevolen hoeveelheid van B12

Leeftijd	1-3	4-8	9-13	14-18	19-50	51-65	65+
Man	0,7 mcg	1,3 mcg	2,0 mcg	2,8 mcg	2,8 mcg	2,8 mcg	2,8 mcg
Vrouw	0,7 mcg	1,3 mcg	2,0 mcg	2,8 mcg	2,8 mcg	2,8 mcg	2,8 mcg

Tabel 5: Vitamine B12, aanbevolen hoeveelheid microgram p/d.

Producten met vitamine-B12

Vitamine B12 per portie	Microgram
1 glas halfvolle melk (150 ml)	0,6
1 schaal halfvolle yoghurt (200 ml)	1,0
1 stuk rundvlees (gaar, 75 gram)	2,5
1 stuk varkensvlees (gaar, 75 gram)	0,8
1 stuk kabeljauw (gaar, 100 gram)	2,0
1 ei (50 gram)	0,6

Tabel 6: Vitamine B12, producten.

7.3.3 Persoonlijkheid

Sommige persoonlijkheden hebben een grotere kans op het ontwikkelen van een depressie. Denk bijvoorbeeld aan iemand die erg gevoelig is voor prikkels, weinig zelfvertrouwen heeft of bij problemen naar binnen keert.

7.3.4 Denkstijl

Bij een negatieve denkstijl wordt je kwetsbaarder voor de ontwikkeling van een depressie. Denk bijvoorbeeld aan piekeren of negatief denken. Een verkeerde denkstijl kan een negatief effect hebben op je stemming. Hieronder een aantal denkstijlen die een depressie kunnen verergeren.

Rampdenken

Bij rampdenken heb je een negatieve toekomstverwachting en houd je geen rekening met de realiteit hiervan.



Overgeneraliseren

Bij overgeneralisatie trek je een negatieve conclusie uit een ervaring, die totaal niet overeen komt met de realiteit.

Personaliseren

Wanneer je iets personaliseert, kan je bijvoorbeeld ervan uitgaan dat mensen chagrijnig zijn doordat jij er bent. Je denkt dus dat, iets wat losstaat van jou, juist door jou wordt veroorzaakt.

Uitvergroten

Met uitvergroten wordt bedoeld dat je negatieve aspecten van een ervaring uitvergroot terwijl je positieve aspecten verkleint. Op deze manier wordt de ervaring als negatief ervaren, doordat men alleen de negatieve aspecten ziet. Uitvergroten gebeurt dan onbewust en kan een sterke invloed hebben op de depressie.

7.3.5 Omgeving

De omgeving kan invloed hebben op het ontstaan van een depressie, vooral wanneer de omgevingsfactoren regelmatig terugkeren. Voorbeelden van omgevingsfactoren zijn gebeurtenissen in de familie (ruzies, een ouder met een verslaving) of problemen in vriendschappen (weinig sociaal contact, gebrek aan intieme vriendschappen). Nog een ander probleem in de omgeving kan zijn dat iemand gepest wordt.

7.4 Gevolgen

Een depressie heeft vooral extreme gevolgen voor je welbevinden en leidt tot beperkingen in je functioneren. De kans op overlijden voor iemand die depressief is, is twee keer zo groot. Dit komt onder andere door de neiging tot suïcidaal gedrag, een ongezonde levensstijl en verminderde motivatie. Naast de persoonlijke gevolgen, zijn er ook een aantal maatschappelijke gevolgen. Zo maken depressieve personen gebruik van medicatie en hebben vaak meer productieverlies in werk door onder andere ziekteverzuim.

7.5 Depressieve gevoelens aanpakken

Wanneer je merkt dat je langdurig in een zware depressie zit en hierdoor niet meer uit je huis komt, is het belangrijk om hulp te vragen aan een professional. Wanneer je denkt dat het maar een tijdelijke dip is, kan je door een aantal oefeningen proberen de depressieve gevoelens te verminderen. Hieronder gaan we een aantal oefeningen behandelen die kunnen helpen om uit je dip te komen.

7.5.1 Tell je geluksmomenten

Men is geneigd om al snel negatief te denken, wanneer dit invloed heeft op je hele leven kan het overgaan in piekeren en/of depressie. Wat kun je doen om het negatieve denken te doorbreken? Positief denken kun je trainen, hieronder een aantal oefeningen.

- Wordt je bewust van het negatieve denken. Denk ook na of de gedachten nuttig zijn en/of gebaseerd zijn op de realiteit.
- Bedenk aan het einde van elke dag 3 tot 5 dingen waarover je trots bent op jezelf (bijvoorbeeld, je hebt je tijdens een situatie goed geuit of je hebt de was gedaan). Probeer zo concreet mogelijk te zijn.

7.5.2 Schrijf van je af

Veel mensen hebben de neiging om gevoelens en gedachten binnen te houden. Dit kan echter grote gevolgen hebben op je gezondheid, zoals paniekaanvallen en/of hartkloppingen. Vaak kan het helpen om gevoelens en gedachten daadwerkelijk van je af te schrijven. Probeer dit eens twee weken lang, om te ervaren of dit voor jou werkt.

7.5.3 Sporten

Sporten zorgt ervoor dat een gelukshormoon wordt aangemaakt in je hersenen, hierdoor voel je je vaak een stuk blijer na het sporten. Hardlopen kan ook helpen met gevoelens van onzekerheid en hulpeloosheid.

7.5.4 Voeding(-stoffen)

Er zijn een aantal verschillende voedingsstoffen, die bij tekorten hiervan, kunnen zorgen voor een depressie. Hieronder een aantal van deze stoffen en de effecten hiervan.

Tryptofaan

Tryptofaan is een aminozuur die voor de aanmaak van serotonine zorgt. Tryptofaan is een natuurlijk middel die als medicijn vaak wordt voorgeschreven bij slaapproblemen en depressie. Volgens onderzoek vertoont een behandeling met Tryptofaan vergelijkbare positieve effecten als bij lichttherapie.

- *Producten: (volle) rijst, soja, kwark, kalkoen, vis, bananen, pompoenpitten, vijgen, sesamzaad.*

Vitamine-B6, B12 en foliumzuur

We hebben vitamine-B6 nodig bij de aanmaak van serotonine, dopamine en adrenaline. Vervolgens hebben we vitamine-B12 nodig om serotonine om te zetten naar melatonine. Melatonine kan helpen bij slaapproblemen en depressieve gevoelens.

- *Producten (vitamine-B6): havermost, tarwekiem, volle rijst, zonnebloempitten, bananen, noten, kip, tonijn, zalm, eieren.*

Magnesium

De werking van lichamelijke processen (biologische klok) is afhankelijk van de aanwezigheid van voldoende magnesium. Zo heb je meestal tijdens het avondeten een piek en net voor het eten juist een dip. Wanneer er niet voldoende magnesium aanwezig is in je lichaam kan je biologische klok niet naar behoren gaan werken.

- *Producten: donkergroene groente, peulvruchten, fruit, volle rijst, zaden, noten, chocolade, knoflook, zeewier.*

➤

Omega-3 vetzuren

Omega-3 vetzuren hebben ook een belangrijke rol in de aanmaak van serotonine en blijken een positief effect te hebben in de behandeling van depressieve stoornissen. Uit onderzoek bleek dat een winterdepressie vrijwel niet voorkomend is bij mensen die leven in IJsland, doordat zij veel omega-3 vetzuren binnen kregen.

- *Producten: Vette vis, schaal- en schelpdieren, algen, vlaszaad, chiazaad, walnoten, waterkers.*

Vitamine D

Bij een tekort aan vitamine-D wordt er als gevolg daarvan ook minder serotonine aangemaakt. Mogelijk is dit de oorzaak dat veel mensen in de winter een depressie krijgen. In gebieden waar men minder zonlicht (dus vitamine-D) heeft, komen winterdepressies vaker voor.

- *Producten: sardines, haring, zalm, tonijn, eieren, levertraan, sommige paddenstoelen.*

7.6 Samenvatting

- Een depressie is een stoornis die je stemming verstoort en leidt tot ernstige neerslachtigheid en verlies van de interesse en motivatie in dagelijkse bezigheden. Een depressie tast je functioneren erg aan en kan langdurig zijn.
- Dip vs. Depressie: een dip komt overeen met een depressie, echter is het vaak minder heftig en van kortere duur.
- Kenmerken van een depressie: o.a. minder plezier, gewichtsverandering, veel/weinig slapen, irritatie, geremd, energieloos, schuldgevoelens en nadenken over de dood.

- Soorten depressie: dysthyme stoornis, bipolaire stoornis, seizoensgebonden depressie.
- Oorzaken en risicofactoren: genen, lichamelijke oorzaken, persoonlijkheid, denkstijl of omgeving.
- Gevolgen: negatief welbevinden, beperkingen in het functioneren, ongezonde levensstijl, grotere kans op vroegere sterfte en maatschappelijke gevolgen.
- Depressieve gevoelens aanpakken: positief gaan denken, van je afschrijven, sporten, voeding

Hoofdstuk 8. Concentratieproblemen: Alcohol- en drugsverslaving

In sommige gevallen is een verslaving de oorzaak van de concentratieproblemen. Een verslaving is de behoefte om een bepaald middel of middelen (zoals drugs, alcohol, nicotine en gokken) te gebruiken die niet onderdrukt kan worden. In dit hoofdstuk gaan we je het effect van verschillende middelen behandelen en hoe je weerstand kan bieden tegen een verslaving.

5.1 Verslaving, afhankelijkheid en misbruik

5.1.1 Afhankelijkheid en misbruik

Het is belangrijk om te weten dat er onderscheid wordt gemaakt in afhankelijkheid en misbruik van een middel. We spreken van misbruik wanneer je veelvuldig een middel gebruikt, maar nog niet verslaafd bent. Bij afhankelijkheid is er ook sprake van veelvuldig gebruik en is er ook sprake van symptomen die op verslaving duiden.



5.1.2 Verslaving

Wanneer iemand ondanks al zijn pogingen niet meer kan stoppen en ontwenningssymptomen krijgt, spreken we van een verslaving. Een verslaving is een behoefte om bepaalde middelen te gebruiken, die niet onderdrukt kunnen worden.

Er wordt van verslaving gesproken wanneer:

- Je steeds meer nodig hebt van het middel (alcohol, drugs) om hetzelfde effect op te roepen.
- Je ontwenningssymptomen krijgt wanneer je het middel niet gebruikt (zoals zweten, trillen)
- Je het gebruikt om ontwenningssymptomen tegen te gaan.

5.2 Verslavingsstoffen

5.2.1 Nicotine

Nicotine beïnvloedt de hersenen en stimuleert hormonen waardoor je je actiever voelt. Daarentegen kan nicotine ook irritatie oproepen. Eén hormoon die nicotine stimuleert, zorgt ervoor dat hart sneller gaat kloppen, je bloeddruk hoger wordt, je geheugen en concentratie verbetert en je hongergevoel verdwijnt.



Daarnaast stimuleert het ook het vrijmaken van dopamine, waardoor je je goed gaat voelen. Dit alles bij elkaar zorgt ervoor dat nicotine erg verslavend is. Iemand die langdurig rookt, krijgt een verminderde gezondheid en beschadigt zijn longen. Wanneer de longen beschadigd zijn, kunnen deze minder zuurstof opnemen.

Wanneer er minder zuurstof wordt opgenomen, krijgen je hersenen ook minder zuurstof. Hierdoor kunnen uiteindelijk je cognitieve capaciteiten, zoals concentreren en je geheugen, worden aangetast.

5.2.2 Alcohol

Alcohol is het meest voorkomende en geaccepteerde bedwelmende middel. De stoffen die zich in alcohol bevinden stimuleren de effectiviteit van (GABA) neurotransmitters. De

transmitters maken je rustig en onderdrukken activiteiten in de hersenen. Daarnaast stimuleert ook alcohol het vrijmaken van dopamine, waardoor je je goed gaat voelen. Bij vaak gebruik van alcohol kan je afhankelijk worden en uiteindelijk verslaafd.

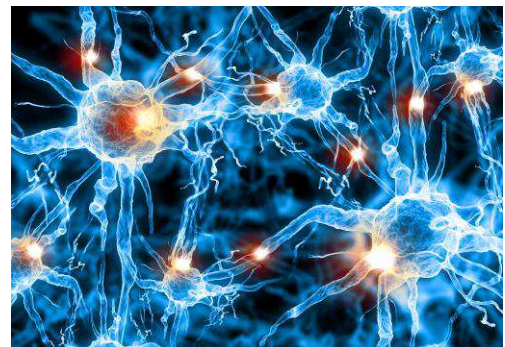
Op kort termijn kan een kater ervoor zorgen dat je focus en je concentratie verminderen. Lang gebruik kan je fysieke conditie aantasten, waaronder belangrijke organen en je hersenen. Bij lang gebruik worden je cognitieve functies aangetast, waaronder je geheugen, redenering, plannen en concentratie.

Sommige mensen die overmatig drinken kunnen last krijgen van Korsakov, deze stoornis lijkt op dementie. Bij een persoon met Korsakov is het geheugen erg aangetast en is het vermogen om tot actie over te gaan ook afgenomen

5.2.3 Drugs

Drugs hebben een effect op de hersenen. Dit heeft vervolgens weer effect op het lichaam en de geest. Er kan onderscheid gemaakt worden tussen drie soorten groepen drugs, namelijk stimulerende drugs, verdovende drugs en drugs die je bewustzijn veranderen.

- *Stimulerende drugs* geven je meer energie en maken je alerter (cocaïne).
- *Verdovende drugs* hebben een rustgevend effect (heroïne)
- *Bewustzijns-veranderende drugs* veranderen je bewustzijn voor een bepaalde tijd (LSD).



Hieronder worden een aantal soorten drugs omschreven en wordt er specifiek ingegaan op het effect per drug.

Cannabis

The chemische stoffen die in cannabis zitten hebben effect op je lichaam en hersenen. Zo heeft cannabis effect op het gehele centrale zenuwstelsel. Op korte termijn verlaagt cannabis je bloeddruk, verandert je perceptie, en tast je concentratie, coördinatie en geheugen aan. Cannabis zorgt ervoor dat je minder gefocust en gemotiveerd bent. Daarnaast roept het gevoelens van rust en luiheid op.

Cocaïne

Cocaïne zorgt ervoor dat bepaalde stoffen (noradrenaline, serotonine en dopamine) in de hersenen constant worden vrijgemaakt. Door cocaïne wordt de aanmaak hiervan niet meer geremd en ervaar je een explosie van hormonen waardoor je je euforisch zult voelen en erg sociaal zult worden. Echter het uur nadat je cocaïne hebt genuttigd heb je vierentwintig keer zoveel kans op een hartaanval. Wanneer je eenmaal uit deze roes raakt kom je in het andere extreme terecht, vaak ben je dan in een erg slechte stemming.

Bij vaak en langdurig gebruik kunnen de effecten van cocaïne ervoor zorgen dat je perceptie verandert en dat je vaak paranoïde bent en hallucinaties ervaart.

Heroïne

Heroïne geeft een rustgevend gevoel. Je ademhaling vermindert, je hartslag daalt en je raakt wat versuft. Meestal geeft heroïne een gelukkig gevoel en kom je in een roes. Verdriet, pijn en angst verdwijnen vaak helemaal. Daarentegen word je vaak dromerig en onverschillig. Op lange termijn kan, vaak en langdurig, gebruik stemmingswisselingen veroorzaken, zo kan je van extreem vrolijk naar depressief gaan in een korte tijd.

Naast dat de sufheid en dromerigheid tijdens het gebruik een groot effect heeft op je concentratie, kan op lange termijn je stemmingswisselingen en verslaving ervoor zorgen dat je niet goed meer kunt redeneren en concentreren.

Paddo's

Paddo's kunnen je gevoelens versterken en verandert de manier waarop je iets ervaart. Paddo's geven vaak een ontspannen en voldaan gevoel. Ook kan je veel inspiratie ervaren en het gevoel hebben dat je zintuigen veel alerter zijn. Helaas kun je bij het gebruik van paddo's ook een bad trip krijgen. Tijdens een bad trip kan je onder andere een angstaanval krijgen, depressiviteit ervaren of het gevoel krijgen dat je achtervolgd wordt.

5.2.4 Andere verslavingen

Naast dat je verslaafd kunt zijn aan middelen, zoals drugs en alcohol, kan je ook verslaafd raken aan gokken en/of computeren

Gokken

Net als een drugsverslaving is een gokverslaving lastig om er vanaf te komen. Gokkers houden van de kick die ze krijgen tijdens het gokken. De spanning van het spel en afleiding van het echte leven kan ervoor zorgen dat de gokverslaafde elke keer terug blijft komen. Iemand met een gokverslaving leeft meestal niet meer geheel in de realiteit, zo hebben zij vaak een optimistischer beeld van hun winkansen dan dat realiteit is.

In de meeste gevallen neemt de gokverslaving het gehele leven over. Gokverslaafden kunnen vaak aan niks anders meer denken dan gokken. Vaak breken ze hun eigen regels wat betreft geldinzet en liegen hierover ook tegen anderen. Voor verslaafden is het lastig om naast het gokken nog tijd en energie in andere dingen te steken, waardoor ze vaak moeten stoppen met werk of studie.

Dit alles bij elkaar plus mogelijke schulden zorgen ervoor dat je je niet goed kunt concentreren en dat je prioriteiten bij je verslaving liggen.

Computeren

Sinds de start van het internet is computeren een veelvoorkomende verslaving. Vaak is computeren een hobby, maar wanneer je merkt dat je niet meer zonder het kan, is het een verslaving. Een computerverslaving heeft dezelfde kenmerken als een gokverslaving en bijvoorbeeld een alcoholverslaving. Zo kan je geïrriteerd worden of angst krijgen wanneer je geen toegang tot een computer hebt.

Bij een computerverslaving spreken we van overconsumptie of misbruik maken van de computer. Tegenwoordig zijn er vele virtuele werelden te vinden op het internet, wanneer je meer tijd besteedt in de virtuele wereld dan in de echte wereld, spreken we van misbruik. Vaak komen deze personen hun afspraken in de echte wereld niet na en hebben ze steeds minder sociaal contact. Daarnaast gaan hun resultaten in hun werk of op school ook in grote sprongen achteruit.

5.3 Weerstand bieden tegen de verslaving

Wanneer je van een verslaving wilt afkomen, kan je het beste hulp vragen aan een professional en met name wanneer je wilt afkicken van drugs of alcohol. Echter kun je daarnaast ook zelf een aantal oefeningen doen. Zo kan je, door oefeningen te doen, je weerbaarheid tegen de verleidingen van je verslaving versterken.

Je mentale weerbaarheid wordt beïnvloed door vier componenten, ook wel de 4 C's genoemd. De 4C's gaan we hieronder behandelen.

5.3.1 Challenge (uitdaging)

Challenge gaat over de mate waarin je de verandering als een uitdaging ziet en welke mate van uitdaging je prettig vindt.

Oefening: bedenk en schrijf op, welke doelen je wilt behalen en hoe je dit gaat doen.

5.3.2 Commitment (betrokkenheid)

Commitment gaat over de mate waarop je je inzet om je einddoel te bereiken. Dit wordt beïnvloed door, hoe belangrijk het einddoel voor je is.

Oefening: bedenk en schrijf op, waarom je wilt veranderen. Wat zijn de voordelen hiervan?

5.3.3 Control (controle)

Controle gaat over de manier waarop je je leven leeft en je emotionele controle. Door je te omringen met mensen die in je geloven, krijg je meer controle over je eigen leven. Je emotionele controle gaat over de manier waarop je omgaat met succes en tegenslag en hoe je in deze situatie omgaat met je gevoelens.

Oefening: bedenk en schrijf op, welke tegenslagen je tegen kan komen en hoe je hiermee omgaat. Schrijf ook op hoe je jezelf gaat belonen wanneer je een doel behaalt.

4. Confidence (zelfvertrouwen)

Confidence gaat over het vertrouwen over je eigen kunnen.

Oefening: Bedenk en schrijf iedere dag drie dingen over jezelf op, waarop je trots bent (bijv. wanneer je een verleiding hebt weerstaan of wanneer je je huis hebt opgeruimd). Dit kan over van alles gaan en hoeft niet per se over je verslaving te gaan.

5.4 Samenvatting

- Misbruik: je gebruikt het middel veelvuldig, maar bent nog niet verslaafd.
- Afhankelijkheid: je maakt veelvuldig gebruik van het middel en hebt symptomen die op verslaving duiden.
- Verslaving: is de behoefte om het middel te gebruiken die ondanks pogingen niet kan worden onderdrukt.
- Drugs soorten: stimulerend, verdovend en bewustzijns-veranderend.
- Verslavingsstoffen: o.a. cannabis, cocaïne, heroïne en pado's
- Andere verslavingen: gokken en computeren
- Weerbaarheid wordt beïnvloed door: de 4C's: challenge, commitment, controle en confidence.

Hoofdstuk 9. Concentratieproblemen: Stress, Overspannenheid en Burn-out

9.1 Stress

Stress is een normale reactie van het lichaam, wanneer deze bedreigingen van buitenaf ervaart. Stress is een reflex die ervoor zorgt dat het lichaam klaar is om te vechten of te vluchten wanneer dit noodzakelijk is (Hartstichting, z.j.). Wanneer je stress hebt in of rondom je werk, noemen we dit werkstress. Een voorbeeldsituatie waarin werkstress kan ontstaan is wanneer er sprake is van zware belasting op zowel het werk als thuis. Dit kan ervoor zorgen dat je je werk niet goed meer kunt uitvoeren (Fonds Psychische Gezondheid, 2014).



Kenmerken die stress vaak veroorzaakt, zijn hieronder te zien.

Lichamelijk	Psychisch	Gedrag	Gedachten
• Moehaid • Slaapproblemen • Spier-, hoofd-, rugpijn • Maag-, darmklachten • Lage weerstand • Hartkloppingen, hoge bloeddruk • Zweten/ trillen	• Onrust • Prikkelbaar • Sombere buien • Angstig • Lusteloos • Besluiteloos • Concentratieproblemen • Onzekerheid • Schuldgevoelens	• Minder presteren, meer fouten maken • Meer roken of veel alcohol, drugs gebruiken • Veel/weinig eten • Geen zin in seks • Moeite met sociale contacten onderhouden • Jezelf isoleren	• Angstgedachten • Negatieve gedachten • Agressieve gedachten

Tabel 7: Kenmerken stress

Oefening 9.1: Stress

Stress is iets wat we bijna allemaal ervaren, maar niet altijd van bewust zijn. Het is belangrijk om je bewustzijn hierover te vergroten, op die manier is het gemakkelijker om het aan te pakken. Geef antwoord op de volgende vragen en schrijf dit op.

1. Op welke manier ervaar jij stress? (kijk eventueel naar de tabel van hiervoor als voorbeeld)
2. Waardoor ervaar jij stress, oftewel wat is de bron van jouw stress?

9.1.1 Soorten stress

Er bestaan een aantal soorten stress, deze gaan we hieronder behandelen.

Eustress

Stress is niet per se slecht, het kan je namelijk helpen om beter te presteren op je werk. In dit geval spreken we van *eustress*. Eustress geeft je vaak net het zetje wat je nodig hebt om het beste uit jezelf te halen (Morrison & Bennett, 2013).

Acute stress

Acute stress is een psychologische en lichamelijke reactie op een traumatische ervaring. Tijdens deze ervaring voel je je erg angstig en machteloos. Daarna blijven deze personen vaak last houden van een aantal problemen, zoals:

- Verdoofd gevoel
- Flashbacks
- Problemen met het geheugen
- Angstig
- Schrikachtig
- Slaapproblemen
- Concentratieproblemen (Morrison & Bennett, 2013).

Wanneer deze kenmerken langer duren dan een maand na het voorval, spreken we van PTTS (posttraumatische stress stoornis) (Morrison & Bennett, 2013).

Chronische stress

In de meeste gevallen is stress maar tijdelijk en verdwijnt het na een tijdje weer. Wanneer dit echter niet het geval is spreken we van chronische stress. In dit geval is de stress meestal schadelijk voor de gezondheid en kan bijkomend onder andere ook een eet-slaapstoornis of vermoeidheidsstoornis worden ontwikkeld. Chronische stress is in verband gebracht met een burn-out (Morrison & Bennett, 2013).

9.1.2 Het verloop van stress

Wanneer je stress ervaart, ga je meestal door een aantal fases waarin het lichaam probeert zich aan te passen aan de stress. Deze fases zijn de volgende:

1. Alarmfase

Tijdens de alarmfase ervaar je al een aantal symptomen door de stress, zoals het verhogen van de bloeddruk en de hartslag. Als het ware ervaar je de stress, maar doe je er nog niks tegen (Morrison & Bennett, 2013).

2. Weerstandsfase

In de weerstandsfase probeer je zowel weerstand te bieden als je aan de stress aan te passen. In sommige gevallen neemt de stress niet af, waardoor je meer vatbaar bent voor ziektes (Morrison & Bennett, 2013).



3. Uitputtingsfase

Wanneer je te lang weerstand probeert te geven aan de stress kom je in de uitputtingsfase terecht. Tijdens deze fase raken je energiereserves uitgeput, waardoor je vermogen om weerstand te bieden afneemt. Je voelt je vaak volledig uitgeput en hebt een lage weerstand (Morrison & Bennett, 2013).

9.1.3 Het effect van stress op lichaam en geest

Als je stress hebt, wordt er in je hersenen cortisol aangemaakt. Dit hormoon (cortisol) berooft je als het ware van het glucose, wat zich in de hersenen bevindt. Glucose is erg belangrijk om te kunnen functioneren, zo dient glucose als brandstof voor de hersenen. Het gevolg is dat je hersenen trager informatie kunnen verwerken. Wanneer uiteindelijk nog maar nauwelijks glucose over is, krijg je problemen met je concentratie en geheugen (Griffey, 2010).

Daarnaast heeft cortisol het effect dat deze het immuunsysteem onderdrukt. Het resultaat is dat, wanneer je langdurig wordt blootgesteld aan cortisol, je een stuk vatbaarder bent voor ziektes en infecties (Morrison & Bennett, 2013).

9.2 Overspannenheid

Wanneer stress te lang aanhoudt, kan het overgaan in overspannenheid. Overspannenheid is dan ook vaak het resultaat van een opeenstapeling van stressvolle en emotionele gebeurtenissen. Overspannen zijn beïnvloedt je gehele leven en heeft een directe invloed op je stemming, je denkpatroon en het functioneren van je lichaam. Overspannenheid kan worden onderscheiden op basis van sterkte (Van Krimpen, 1993).

9.2.1 Lichte overspannenheid

Lichte overspannenheid wordt overheerst door eenzaamheid en gevoelens van mislukking. Vaak gaan mensen zich afzonderen en voelen zich constant gespannen. Mede vanwege vermoeidheid lukt het niet meer om actief te werken (Van Krimpen, 1993).

9.2.2 Middelzware overspannenheid

Een middelzware overspannenheid wordt gekenmerkt door stemmingswisselingen, extreme emotionele uitingen en isolatie. Lichamelijk kun je last hebben van hartkloppingen, transpiratie en rusteloosheid. Ziekteverzuim komt hierbij vaak voor (Van Krimpen, 1993).

9.2.3 Zware overspannenheid

Bij zware overspannenheid worden emoties vaak onderdrukt, waardoor je erg passief en onbereikbaar wordt. Vaak hebben deze personen erg veel angsten en zijn erg onzeker. In hun werk kunnen ze zich niet inzetten en zijn ze genoodzaakt om zichzelf af te melden en/of ziek te melden (Van Krimpen, 1993). In dit geval wordt ook vaak gesproken van een burn-out.

9.3 Burn-out

Wanneer je ondanks alle tekenen van stress, zoals vermoeidheid, weinig motivatie en lichamelijk klachten, toch doorgaat, kan je in een burn-out terechtkomen. Een burn-out is een langdurige en werk-gerelateerde gesteldheid van de geestelijke en emotionele staat. Bij een burn-out heb je geen keuze meer, je bent uitgeput en hebt last van spanningsklachten, verminderde motivatie en kunt niet effectief meer werken (Schaufeli & Bakker, 2007). Er wordt van een burn-out gesproken wanneer deze kenmerken zich langer dan een half jaar voordoen. Hoofdklachten die vaak voorkomen bij een burn-out zijn, angst en panieklachten, extreme uitputting, extreem prikkelbaar en depressie (Stressplein, 2014).

Doe de Burn-outtest!

<http://stresstest.nl/burn-outtest.html>

9.3.1 Oorzaken van een burn-out

De oorzaak van een burn-out is vaak een opstapeling van problemen. Deze problemen kunnen zich over een aantal gebieden bevinden, namelijk:

- Inhoud en werkwijze (o.a. soort werk, werktempo, monotoon werk)
- Arbeidsomstandigheden (o.a. geluidsoverlast, onvoldoende hygiëne, slechte verlichting)
- Arbeidsvoorwaarden (o.a. weinig salaris, onbetaald overwerken, geen loopbaanmogelijkheden)
- Arbeidsverhoudingen (o.a. weinig steun, waardering en informatie of discriminatie) (Stressplein, 2014).

9.4 Stress Verminderen

9.4.2 De vier R'en

Van origine zijn de vier R'en bedoeld als richtlijnen voor de opvoeding van je kind (Centrum Jeugd en Gezin, z.j.). In dit geval wil ik ze gaan toepassen op het verminderen van stress en op welke manier deze vier hierin kunnen helpen. De vier R'en zijn het volgende;

1. Rust

Met rust wordt bedoeld dat je voldoende ontspant en slaapt. Wanneer je niet voldoende slaapt, ervaar je stress vaak heftiger, dan wanneer je uitgerust bent. Daarnaast betekent rust dat je omgeving niet teveel afleiding geeft.

2. Regelmatig

Door regelmaat in je dagelijkse leven aan te brengen, is de kans kleiner dat je tegenover stressvolle verrassingen komt te staan. Regelmaat kan je aanbrengen in alle aspecten van je leven, zoals je slaapritme, voedselinname, pauzes, etc.

3. Respect

Een betere omschrijving is misschien wel “zelfrespect”. Iedereen heeft bepaalde grenzen in zijn leven, deze grenzen heb je ook in je werkleven. Een grens kan bijvoorbeeld zijn dat je alleen bereikbaar bent voor werk-gerelateerden van 9 tot 6. Respect gaat in dit geval erover dat je rekening houdt met jouw eigen mogelijkheden en niet over je eigen grenzen heen gaat.

4. Richting

Bepaal van tevoren welke richting je op wilt gaan en hoe je dit gaat bereiken. Mogelijk kan het helpen om een taak in stappen te verdelen en ze overzichtelijk in te plannen.

9.4.1 Timemanagement

Door je tijd te plannen kun je stress voorkomen of verminderen. Timemanagement geeft je een houvast waardoor je efficiënter kunt werken (Universiteit Leiden, 2012).

Oefening 9.4.1. Prioriteitenoverzicht maken

Maak als eerste een lijstje van alles wat je vandaag moet doen en verdeel deze vervolgens hieronder in op: belangrijk/niet belangrijk en dringend/niet dringend.

	Belangrijk	Niet belangrijk
Dringend	<i>I. Prioriteit! Nu uitvoeren</i>	<i>II. Na het uitvoeren van je hoogste prioriteit.</i>
Niet dringend	<i>III. Inplannen en niet te lang uitstellen.</i>	<i>IV. Geen prioriteit, doen op een rustig moment.</i>

Voorbeeld:

- I: Deadlines, problemen
- II: Planning, relaties opbouwen, voorbereiding
- III: Post, telefoongesprekken, vergaderingen
- IV: (sommige) telefoongesprekken, tv kijken, dagdromen.

9.4.2 Rust en ontspanning

Bij stress gaat onder andere je hart sneller kloppen en neemt je bloeddruk toe. De sensatie die stress meebrengt kan soms positieve energie meebrengen, in andere gevallen kan het je juist weerhouden en kan het lastig zijn om je te concentreren. Daarom is het belangrijk dat je als tegenwicht van stress geregeld ontspant (Griffey, 2010). Ontspanning kan op verschillende manieren verkregen worden, waaronder door te wandelen, mediteren en te lezen. Om wat meer hierover te lezen, lees dan hoofdstuk 4.

9.4.3 Energielevel verhogen

Een drukke baan vergt veel van je energie, daarnaast zou bijvoorbeeld uit eten gaan met je vrienden je juist weer energie kunnen geven. Om je energielevel op peil te houden of te verhogen moet je ook genoeg dingen doen die je plezier geven. Wanneer je geen evenwicht hebt in bezigheden, die energie geven en die energie nemen, kan je door uitputting altijd een gestresst gevoel ervaren. Je moet dus leren om de stress van het werk los te laten wanneer je thuis bent. Het doen van bezigheden die je energie geven, kunnen hierbij helpen (Fonds Psychologische Gezondheid, 2015).

Oefening 9.4.3. Wat geeft en wat neemt bij mij energie?

Vul jouw dagelijkse activiteiten hieronder in. Voorbeelden van bezigheden kunnen zijn: lezen, tennissen, volleyballen, vergaderingen, telefoontjes etc. Ga bij jezelf na wat jou energie geeft en wat jou energie neemt en vul deze vervolgens zo concreet mogelijk hieronder in.

Dit geeft mij energie:	Dit kost mij energie:
1	
2	
3	
4	
5	
6	

9.4.4 Voeding

Regelmatig en gevarieerd eten kan je energielevel onderhouden, stress verminderen en je concentratie verbeteren. Een aantal voedingsproducten die stress kunnen verlagen zijn:

- *Pure chocolade brengt je hartslag naar beneden, op die manier kan het stress verlagen.*
- *Groene thee helpt het cortisolniveau naar beneden te brengen. Cortisol is een stresshormoon, dus het verlagen van dit niveau kan op die manier stress verminderen (Fonds voor het Hart, z.j.).*

Ook zijn er een aantal voedingsstoffen die je stressniveau kunnen verlagen, namelijk:

- *C-vitamines zouden volgens onderzoek de stressreacties van het lichaam doen afnemen. Daarnaast versterkt het je immuunsysteem tegen ziektes.*
- *B-vitamines zijn belangrijk om de stofwisseling gezond te houden. Vaak hebben mensen die stress, angst of een depressie hebben een tekort aan B-vitamines.*
- *Magnesium onderhoud de bloeddruk. Bij stress heeft het lichaam erg behoeften aan magnesium.*
- *Omega-3 vetten versoepelen de communicatie tussen hersensellen. Op deze manier zouden ze depressie tegengaan (Fonds voor het Hart, z.j.).*

Kijk ook in hoofdstuk 4 voor voedingsproducten die je kunnen helpen je concentratie te verbeteren.

9.5 Samenvatting

Stress

- Stress is een normale reflex van het lichaam bij dreiging, die je klaar maakt om te vechten of te vluchten wanneer dit noodzakelijk is.
- Soorten stress: Eustress, acute stress, chronische stress
- Het verloop van stress: Alarmfase, weerstandsfase, uitputtingsfase
- Het effect van stress: concentratieproblemen, lagere weerstand

Overspannenheid

- Overspannenheid ontstaat wanneer stress te lang aanhoudt en beïnvloedt je stemming, denkpatroon en het functioneren van je lichaam.
- Soorten overspannenheid: lichte overspannenheid, middelzware overspannenheid en zware overspannenheid

Burn-out

- Bij een burn-out ben je lichamelijk en geestelijk uitgeput en kan je niet meer functioneren. Deze klachten doen zich langer voor dan een half jaar. Hoofdklachten zijn paniek en angstigheid, uitputting, prikkelbaar en depressie.
- De oorzaak kan een combinatie van problemen zijn. De problemen kunnen zich voordoen op verschillende aspecten van het werk, namelijk: Inhoud en werkwijze, arbeidsomstandigheden, arbeidsvoorwaarden of arbeidsverhoudingen

Stress verminderen

- 4 R'en (Rust, Regelmaat, Respect en Richting)
- Rust en ontspanning: door regelmatig rust te nemen ben je beter bestand tegen stress en zal je stress minder heftig ervaren.
- Timemanagement: door het inplannen van je tijd en bezigheden kan je efficiënter werken en ben je beter bestand tegen stress.
- Energielevel verhogen: de aanwezigheid van stress vermindert je energielevel, daarom is het belangrijk om je energielevel op peil te houden door regelmatig iets te doen wat je energie geeft.
- Voeding: bepaalde voeding of voedingsstoffen bevatten stoffen die de stressreacties van het lichaam verminderen.