

# Te veel informatie: dít gebeurt er in de hersenen bij overprikkeling

De hele dag door krijgen we heel wat prikkels. Alles wat we horen, zien, ruiken, proeven, denken of voelen bereikt als prikkel onze hersenen en wordt daar gefilterd en verwerkt. Maar niet bij iedereen werken die filters even goed, en dan ontstaat er een probleem: overprikkeling.

We zochten voor je uit wat overprikkeling is, en wat er precies gebeurt in de hersenen. Elke dag krijgen we heel wat prikkels; informatie die via onze zintuigen binnenkomt. Denk bijvoorbeeld aan pratende mensen om je heen, iets wat je ruikt of proeft, maar ook aan je eigen gedachten. Normaal gesproken zorgen de hersenen ervoor dat al die prikkels gefilterd en dan verwerkt worden, en dat dus niet alle informatie even hard binnenkomt in je hoofd.



Bij overprikkeling werkt dat filter niet en komen al die verschillende stukjes informatie dus te hard of te snel binnen, zonder dat de hersenen ze kunnen verwerken. Al die prikkels die binnenkomen vragen bij overprikkeling evenveel aandacht, wat kan leiden tot onder andere hoofdpijn, vermoeidheid, [stress](#) of heftige emoties. Maar er kunnen ook lichamelijke klachten ontstaan, zoals koorts, overgeven of een [epileptische aanval](#).

Overprikkeling op zich is geen diagnose, maar een symptoom van verschillende hersenaandoeningen en stoornissen. Denk bijvoorbeeld aan een beroerte, de ziekte van Parkinson, MS of

een hersenbeschadiging door een ongeluk. Ook mensen met bijvoorbeeld een autismespectrumstoornis, AD(H)D of [hoogsensitiviteit](#) hebben hier vaak last van.

Er zijn drie verschillende soorten overprikkeling: cognitief, emotioneel en sensorisch.

*(Bron en volledig artikel [Margriet](#))*