



Auteur: Marc van Lokven, Brain Health

Hersenfitheid is te trainen!

Stress, burn-out en overspannenheid zijn verzuim-oorzaak nummer 1. Onze hersenen kunnen het allemaal niet meer aan. Is daar iets aan te doen? Zeker wel!

De snelheid van de hedendaagse samenleving is hoger dan ooit tevoren. We worden blootgesteld aan grote hoeveelheden informatie via bijvoorbeeld e-mail en social media en kunnen die informatie op elk moment van de dag tot ons nemen via mobiele telefoons, tablets en laptops. Daardoor gaat het tempo van onze bezigheden omhoog en wordt er mede onder druk van toenemende concurrentie, werkdruk en competitie steeds meer van ons gevraagd.

Het gevolg: we lijken soms tegen de limieten van ons menselijk kunnen aan te lopen, vooral op het gebied van cognitieve vaardigheden. Stress, burn-out en overspannenheid zijn momenteel dan ook de letterlijk de 'hoofd'-oorzaak van ziekteverzuim. Cijfers van het CBS laten zien dat sinds 2015 psychische klachten in meer gevallen ten grondslag liggen aan verzuim dan fysieke klachten.

'De hersencapaciteit hersteld of uitgebreid'



Hersenfitheid trainen

Hoe krijgen we meer rust in ons hoofd, een betere concentratie en focus, meer controle en overzicht? Dat kan met gerichte training van de hersenen: Neuro Fitness training. Momenteel wordt dit programma al preventief en prestatieverhogend ingezet voor topsporters en tactische beroepsgroepen zoals piloten, maar ook bij herstel van mensen met neurologische aandoeningen of traumatisch hersenletsel.

Maar juist ook managers en leidinggevenden kunnen er baat bij hebben. Immers, binnen bedrijven is het tempo de laatste jaren enorm gestegen en worden onder andere managers en leidinggevenden met steeds meer informatie en automatisering geconfronteerd. Dat leidt enerzijds wellicht tot het efficiënter uitvoeren van de werkzaamheden, maar vraagt anderzijds steeds meer van het zogenaamde 'perceptueel cognitief vermogen' van het brein en leidt tot verzuim als gevolg van een overmaat van stress en burn-out.

Perceptueel cognitieve vaardigheden

BrainHealth Neuro Fitness richt zich op het verbeteren van de zogenaamde perceptueel cognitieve vaardigheden. Aan elke handeling die we verrichten gaat een proces vooraf wat bestaat uit waarnemen (zien, horen, voelen, ruiken, proeven), herkennen, in context plaatsen, conclusie trekken en vervolgens de aanzet tot handelen. Afhankelijk van de situatie zal het informatie-aanbod hierbij variëren van eenvoudig tot complex onder zowel ontspannen omstandigheden als in stress-situaties.

Des te beter en sneller je dat proces kunt doorlopen, des te beter zul je om kunnen gaan met de stroom aan informatie. Meestal doorloop je dat proces onbewust, zonder erbij na te denken, maar hoe hoger het informatie-aanbod is, hoe lastiger dat wordt. Neuro Fitness bestaat uit een tweetal complementaire hoofdsystemen die elk een deel van dat proces afdekken en een derde systeem waarmee, indien nodig, de oogspieren kunnen worden getraind voor nog snellere waarneming. Dat laatste is vooral van toepassing bij topsporters en hoog dynamische beroepsgroepen zoals piloten, special forces en hulpdiensten.

Ons brein

Ons brein bestaat feitelijk uit 3 verschillende hoofddelen:

1. Het reptielenbrein:

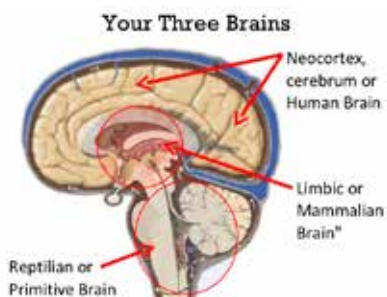
het oudste deel waarin zich met name autonome functies als hartslag, bloeddruk, temperatuur en vecht/vlucht reactie bevinden.

2. Het limbisch systeem:

dit deel huisvest ons lange-termijngeheugen en emoties.

3. De neocortex:

hier bevinden zich vooral de zogenaamde 'executive functions' als rationeel denken, complex bewegen en het uitvoeren van specifieke taken.



Hersencapaciteit niet meer voldoende

Alle hersenfuncties die plaatsvinden in die drie gebieden moeten dus allemaal 'passen' binnen de beschikbare hersencapaciteit. Als gevolg van de snelheid van de maatschappij en de daarmee gepaard gaande hoeveelheid informatie die we de hele dag door op ons krijgen afgevuurd, blijkt die capaciteit in veel gevallen niet meer voldoende. De spreekwoordelijke emmer loopt steeds sneller vol of zelfs over, wat leidt tot tal van psychische problemen.

Je zou kunnen stellen dat hardlopen absoluut geen probleem is zolang dat maar in een gymzaal is, maar het wordt een grotere uitdaging als die ruimte zich beperkt tot de afmetingen van een lift. Dat is precies wat er vandaag de dag gebeurt in ons brein. Ontspanning, meditatie, yoga, mindfulness en andere technieken worden daarom toegepast om de 'emmer' wat op te schonen, maar in veel gevallen is dat maar van tijdelijke aard. Daar komt bij dat in gevallen van een burn-out er daadwerkelijk neuroverbindingen 'doorbranden' en de emmer zelfs kleiner wordt. Je hoort dan ook vaak dat iemand die een burn-out heeft gehad nooit meer echt de oude is geworden. Maar daar is absoluut iets aan te doen!

Het effect van Neuro Fitness

BrainHealth Neuro Fitness is gebaseerd op de neuroplasticiteit van ons brein, waarbij op basis van wetenschappelijk tot stand gekomen algoritmes in een zeer snel tempo nieuwe verbindingen worden aangelegd. Dit proces is onafhankelijk van leeftijd en zelfs jaren na het oplopen van eventueel hersenletsel nog steeds effectief. De 'emmer' wordt daadwerkelijk groter doordat het neuro-netwerk in korte tijd wordt uitgebreid met nieuwe verbindingen. Hierdoor wordt de hersencapaciteit hersteld of uitgebreid (dat kan inderdaad echt) en kunnen we weer beter uit de voeten met het tempo van de huidige maatschappij. ■