



Omgaan met mentale vermoeidheid

Wat is mentale vermoeidheid?

- Mentale vermoeidheid **treedt vaak op** als gevolg van hersenletsel
- Mentale vermoeidheid is **niet** hetzelfde als lichamelijke vermoeidheid
- Mentale vermoeidheid treedt op wanneer **je hersenen vermoeid zijn** – je denken wordt trager en moeizamer
- Mentale vermoeidheid **varieert** gedurende de loop van de dag. Veel mensen geven aan het goed te kunnen “handelen” in de ochtend, maar moeilijker in de middag en avond.

Wat kun je zelf doen om de effecten van mentale vermoeidheid te reduceren?

- **Luister naar je lichaam en geest** – leer de symptomen van mentale vermoeidheid te herkennen. Sommige mensen rapporteren hoofdpijn, troebel/verdoofd denken, een gevoel van watten in het hoofd hebben, afname van geheugen, wazig horen of wazig zien.
- **Maak gebruik van je piek tijden** – doe moeilijke taken wanneer je je het meest alert voelt, vaak is dit in de ochtend.
- **Pas je tempo aan** – probeer niet teveel in een keer of op een dag te doen.
- **Focus** op een ding tegelijk – doe niet tegelijk “nog even” wat anders.
- **Wissel** moeilijke taken **af** met makkelijke.
- **Neem regelmatig rustmomenten** – probeer rustmomenten te nemen voordat ze nodig zijn, zo voorkom je mentale vermoeidheid. Een paar minuten je geest rust geven is vaak al voldoende.
- **Zet jezelf niet onder druk** – hoe wakker en energiek je je ook voelt.
- **Voer langzaam** de hoeveelheid tijd op die je gebruikt voor taken, zoals lezen.
- Geef jezelf **genoeg tijd** om taken af te maken. Probeer realistisch te zijn wanneer je van te voren schat hoe lang je met iets bezig zal zijn (het zal langer duren dan vroeger).
- **Stress verergert mentale vermoeidheid.** Probeer als het even kan het werken onder deadlines te vermijden.
- Wees je er van bewust hoe je **emotionele staat** de mentale vermoeidheid beïnvloedt. Wanneer je je somber voelt of depressief kun je je meer mentaal vermoeid voelen.