

WAT IS DIEPE DRUK?

Voor mensen die last hebben van prikkels, die moeite hebben met kalmeren wanneer ze overprikkeld zijn en die zich liever niet in drukke situaties begeven, kan diepe druk een fantastisch middel zijn om zich in en na die situaties beter te voelen. Maar wat is diepe druk eigenlijk?

Diepe druk is wanneer er op jouw lichaam zoveel druk uitgeoefend wordt dat je de diepere lagen in de huid en de lagen daar onder (bindweefsel, spieren en pezen) bereikt. De druk kan bijvoorbeeld van een ander lichaam komen (een knuffel krijgen), via iemands handen, een deken, een drukvest, of anderszins.

Wanneer daarbij kalmeren het doel is, dan pas je de druk stevig en beheerst toe. Stevig vasthouden, wrijven, strak in een deken wikkelen, een drukvest dragen of onder een zware deken liggen, zijn allemaal manieren om diepe druk te ervaren. Zwaar werk met je spieren, door iets te dragen, duwen of trekken of door te sporten, geeft ook diepe druk.

Bij diepe druk duw je niet alleen op de diepere lagen van de huid, maar ook op bindweefsel, pezen en spieren. Bij lichte druk of lichte aanraking beroer je alleen de oppervlakkige huidlagen. Bijvoorbeeld door te kietelen, heel lichte wrijving of alleen het aanraken van de haartjes.

Bij diepe druk in de gewrichten activeer je ook het bewegingszintuig (proprioceptie), het zintuig dat informatie doorgeeft over de stand van je gewrichten en de snelheid van bewegingen. Eén van de gevolgen daarvan is het vrijkomen van serotonine en dopamine, stoffen die belangrijke zijn voor het regelen van processen in de hersenen. Dopamine komt ook vrij bij stevige aanraking. Dopamine en serotonine zorgen onder anderen voor een gevoel van plezier en voor ontspanning.

Naar de effecten die diepe druk kan hebben op het lichaam is al veel onderzoek gedaan. Door op internet te zoeken op 'diepe druk' en 'deep pressure' kom je veel artikelen tegen. Bijvoorbeeld: op <http://ajot.aota.org/> gebruik je de zoekterm 'deep pressure' en op <http://www.grandin.com/inc/squeeze.html> vind je een onderzoek van Temple Grandin. De verschillende onderzoeken wijzen er op dat er een ontspanning plaats vindt door diepe druk.

Bij aanhoudende diepe druk, waarbij de druk niet varieert, wordt het kalmerende effect meestal binnen een half uur minder. Het lichaam is daarna aan de gelijkblijvende prikkel gewend en reageert er niet meer op.

Wanneer de druk gevarieerd wordt, doordat je beweegt onder de deken, door een drukvest leeg te laten lopen en even later weer op te pompen of door tijdens een stevige knuffel de druk te variëren, blijft het kalmerende effect veel langer aanhouden. Het lichaam went namelijk niet snel aan een prikkel die varieert.

Mensen die eenvoudig de controle uit handen geven, zullen eerder kunnen ontspannen bij diepe druk die door een ander aan hen gegeven wordt. Bijvoorbeeld doordat iemand hen strak in een deken wikkelt of hen stevig vasthoudt.



Iemand die graag zelf de controle in handen houdt, kan beter gebruik maken van een strategie die ze zelf in de hand hebben, bijvoorbeeld door het gebruik van een zware deken of een drukvest, of door te sporten.

Diepe druk geeft voor veel mensen een prettige ervaring. In het bijzonder voor mensen die een vorm van autisme hebben blijkt het een belangrijk hulpmiddel. Autismen bijvoorbeeld, is een prikkelverwerkingstoornis. Veel prikkels worden door mensen met autisme zó sterk waargenomen, dat ze er veel last van hebben. Vaak zoveel dat ze in veel omgevingen maar lastig kunnen functioneren. Diepe druk is dan een hulpmiddel dat er bijvoorbeeld voor kan zorgen dat iemand toch naar een winkel of bijeenkomst kan gaan, eenvoudiger in slaap kan vallen of na een drukke dag beter kan ontspannen.

Op de website drukvest.nl lees je ervaringsverhalen van mensen die diepe druk gebruiken in hun dagelijkse leven. Zij, of mensen uit hun omgeving, vertellen wat het voor hen betekent om van diepe druk gebruik te maken.

In de download 'Slapen, zware dekens en alternatieven' lees je meer over materialen die kunnen helpen bij het in slaap vallen en doorslapen. Kijk op 7zintuigen.nl, bij 'downloads 7 Zintuigen'.

Link

Calming Effects of Deep Touch Pressure in Patients with Autistic Disorder, College Students, and Animals door Temple Grandin, Ph.D.: <http://www.grandin.com/inc/squeeze.html>

Wanneer je vragen, tips of ideeën hebt over het gebruik van diepe druk, dan kun je ons mailen op monique@7zintuigen.nl.

Groetjes,
Monique Thoosen
November 2021