

# Heeft een impact op het hoofd ook mentale gevolgen?

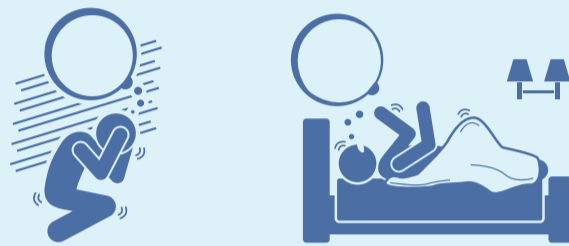


Een hoofdimpact kan ernstige lichamelijke gevolgen hebben, dat weten we allemaal. Maar wist je dat de impact ook psychologisch kan nazinderen, en dat ongeacht de ernst van de impact op het hoofd? Dat is niet abnormaal. Merk je dat je normaal functioneren en leveren van sportprestaties gehinderd wordt? Bespreek dit met jouw sportbegeleider(s).

## Zijn onderstaande situaties herkenbaar?



Je vermijdt om aan het voorval te denken of om erover te praten



Je herbeleeft, ongewild, het voorval (flashbacks, dromen)



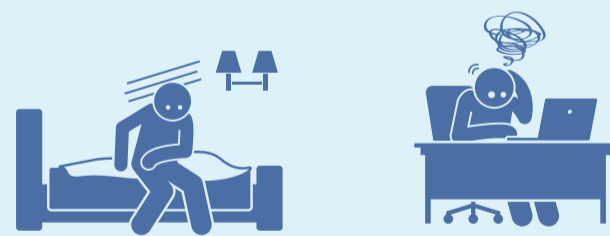
Je vermijdt (of blokkeert in) situaties die je met het voorval associeert



Bepaalde situaties triggeren je, je wordt overspoeld door sterke emoties en negatieve gedachten



Je voelt je prikkelbaar, bent snel geïrriteerd en alerter



Je slaapt niet goed, hebt moeite om je te concentreren

Zijn meerdere situaties herkenbaar én beïnvloedt dit jouw algemeen functioneren, het deelnemen aan trainingen of wedstrijden? Dan kamp je mogelijks met posttraumatische stress. Bespreek dit met je sportbegeleider(s).

Weet dat je ook terecht kan bij een (sport)arts, (sport)psycholoog, ... om de mentale gevolgen na een hoofdimpact te bespreken en samen aan te pakken.