

## Uit FARO: de ramp na de ramp, Cor ten Hove (Elsevier, 2002) Over o.a. gedachte van TIA

### *Bewustzijnsvernaauwing*

De situatie dat mijn hersenen zo ernstig vastlopen door te veel informatie noem ik al jaren 'psychische uitval'. Die benaming blijkt erg verwarrend te zijn. Een betere benaming om de gevolgen van dit vastlopen van mijn hersenen te beschrijven is volgens mij:

'bewustzijnsvernaauwing'.

Het is vaak ook letterlijk een vernauwing van mijn blikveld: eerst zie en registreer ik alles om me heen, zelfs iets wat ik in mijn ooghoeken zie wordt direct door mijn hersenen verwerkt. Ik blijf de omgeving zien maar alles wat ik aan de zijkant van mijn blikveld zie, dringt steeds minder tot me door. Steeds sneller wordt mijn actieve blikveld smaller, uiteindelijk ben ik me nauwelijks meer bewust van mijn omgeving.

Dan wordt het echt gevaarlijk, dan weet ik niet meer wat ik doe. Zelfs op de fiets ben ik dan een gevaar voor mezelf en andere weggebruikers. Ik heb bijvoorbeeld geen overzicht meer over de verkeerssituatie. Ik kan dan een weg oversteken zonder te kijken of juist veel te lang wachten met het oversteken. Normaal rechuit fietsen is dan al moeilijk, ik lijk dan als een dronkeman te zwalken. Het wachten is eigenlijk op een ongeluk en dat wil ik zien te vermijden.

De bewustzijnsvernaauwing is des te lastiger en gevaarlijker omdat ik deze pas merk als het eigenlijk te laat is. Ik moet deze bewustzijnsvernaauwing dus zoveel als mogelijk zien te voorkomen. Door veel rust te nemen lukt me de laatste jaren redelijk.

Voor mij, maar vooral voor Yvonne, zorgt de angst voor de gevolgen van die bewustzijnsvernaauwing voor een doorlopende onrust en onzekerheid. Daarnaast moeten Yvonne en ik waakzaam blijven zodat we op tijd de overbelastingssignalen herkennen. In de loop van de jaren is het voor mij duidelijk geworden dat ook een lichamelijke belasting van vooral mijn nekspieren de bewustzijnsvernaauwing versnelt. Daar word ik steeds angstiger over.

Met mijn lekenkennis denk ik dat, door de klap in mijn nek tijdens de crash, er op de een of andere manier een probleem is met de bloedtoevoer naar mijn hersenen. Het lijkt of deze bloedtoevoer nog verder verminderd wordt door spierbelasting op mijn nek of een gebogen nekhouding. Ik denk dat door deze verminderde bloedtoevoer mijn hersenen dan slechter werken. Hierdoor kan de bewustzijnsvernaauwing ook ontstaan of verergeren, denk ik. Daar komt nog bij dat Yvonne mijn overbelasting als eerste ziet aan het wit wegtrekken van mijn gezicht en het flets worden van mijn ogen.

Ik ben bang dat een bloedvat in mijn nek beschadigd is en kan springen door een verkeerde nekhouding of door overbelasting. Ook ben ik bang dat mijn hersenen beschadigd zijn door de crash of de onregelmatige zuurstoftoevoer. Deze angst wordt versterkt omdat ik mijn bewustzijnsvernaauwing het best beschreven vind als de verschijnselen die bij een TIA horen. Een TIA is als een voorbijgaande beroerte, een teken van een tijdelijk bloedtekort in een deel van de hersenen. Door onder andere de huisarts word ik gerustgesteld dat dat allemaal niet mogelijk is en dat ik me daar geen zorgen over moet maken. Deze theoretische geruststellingen helpen me niet, alleen een goed onderzoek kan me hopelijk geruststellen.