

ALEXITHYMIE

Geen stoornis, maar een persoonlijkheidskenmerk of emotionele stijl

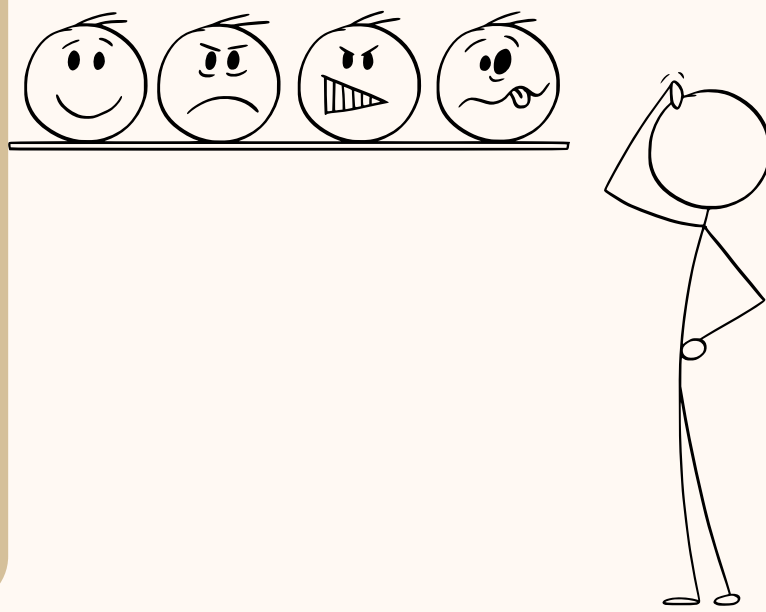
3 componenten:

DIF (Difficulty Identifying Feelings) → moeite om emoties te herkennen.

DDF (Difficulty Describing Feelings) → moeite om emoties onder woorden te brengen.

EOT (Externally Oriented Thinking) → neiging om vooral praktisch en feitelijk te denken i.p.v. emotioneel.

a-lexis-thymos
=
Geen woorden
voor emoties



Kenmerken

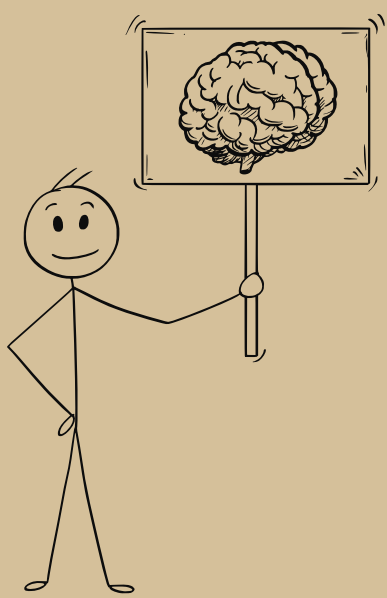
- Moeite om gevoelens te herkennen of te voelen hoe het echt met je gaat.
- Komt vaak over als 'moeilijk leesbaar' voor anderen.

Gevoel vs. Emotie

Emotie = automatische reactie van lichaam en brein.

Gevoel = bewuste beleving van die emotie.

Neurologische basis van Alexithymie



Minder activiteit in insula & limbisch systeem (o.a. amygdala) → emoties worden minder goed herkend.

Meer activiteit in somatosensorische gebieden → emoties worden vooral lichamelijk gevoeld.

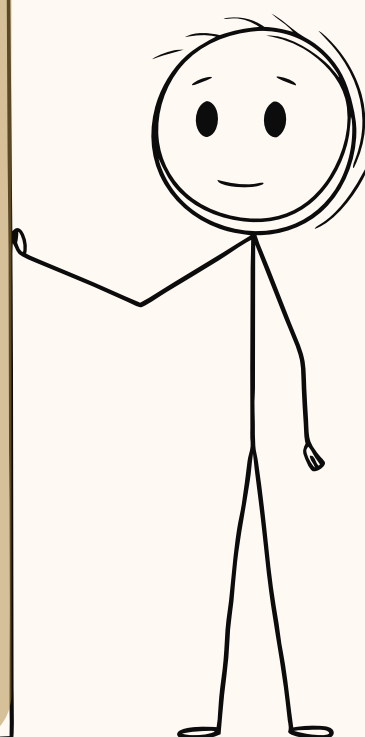
Moeilijker om emoties bewust te herkennen, benoemen en communiceren.

Conclusie: Alexithymie heeft een duidelijke neurologische basis

BIJ
ALEXITHYMIE
IS DE EMOTIE
ER WÉL,
MAAR DE
VERTALING
NAAR GEVOEL
EN WOORDEN
HAPERT.

Gevolgen en samenhang

- Hogere kans op stress, angst, depressie, relatieproblemen en moeite met emotieregulatie
- vaak in combi met ASS, persoonlijkheidsstoornissen en verslaving



Omgaan met alexithymie

- Lichamelijke signalen leren herkennen
- Emotiewijzers of gevoelskaarten gebruiken
- Creatieve of lichaamsgerichte therapie
- Geduld en veilige omgeving

