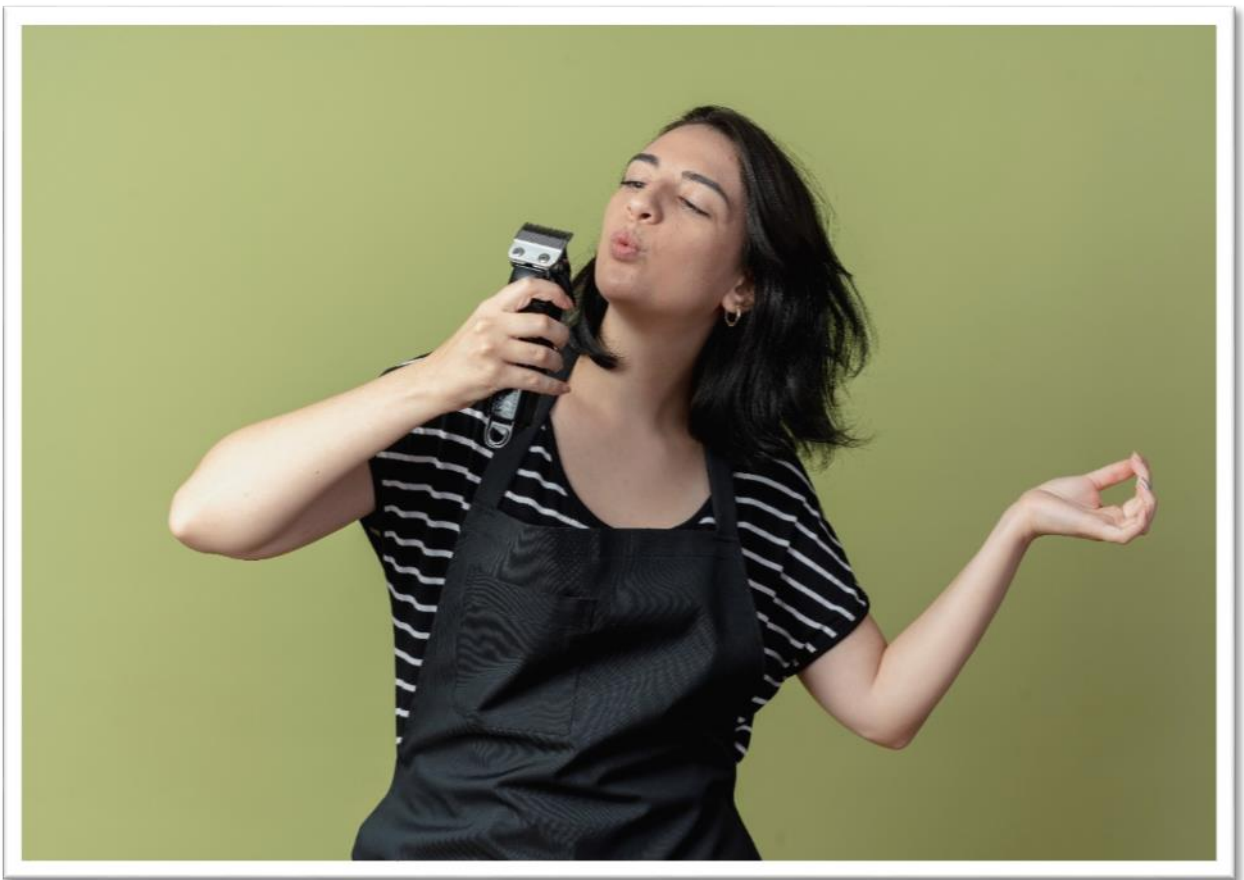


ASMR: De fluister sensatie uitgelegd

ASMR, oftewel Autonomous Sensory Meridian Response, is een intrigerend fenomeen dat bij ongeveer 20% van de mensen een unieke reactie opwekt op specifieke geluiden, beelden of aanrakingen. Dit kan variëren van het getik van regen op een dak tot het geluid van potlood op papier, of zelfs het gebaar van iemand die rustig je haren kamt. Voor mensen die gevoelig zijn voor ASMR, kan dit een prettig gevoel van tintelingen op de hoofdhuid of rug veroorzaken, wat leidt tot diepe ontspanning of zelfs het makkelijker in slaap vallen. Echter, voor de overige 80% van de bevolking kan ASMR als vreemd of onbegrijpelijk overkomen.



Recent onderzoek suggereert dat ASMR mogelijk ook andere positieve effecten heeft, zoals het verminderen van stress, verbeteren van slaap en zelfs het verlichten van symptomen van chronische pijn. Wetenschappers hebben vastgesteld dat mensen die vaak ASMR ervaren, gevoeliger kunnen zijn voor pijn dan anderen, maar toch beter met pijn kunnen omgaan. Dit doet vermoeden dat het ontspannende gevoel van ASMR hen helpt om beter met pijn om te gaan, zelfs als ze er gevoeliger voor zijn.

Deze bevindingen zijn ondersteund door onderzoek, waaronder het artikel "No pain, no gain: The impact of autonomous sensory meridian response (ASMR) on

pain perception and tolerance" door McErlean (2022), gepubliceerd op de National Institutes of Health (NIH) website.

Naast het vermogen om ontspanning en rust te bevorderen, suggereren neurowetenschappelijke studies dat ASMR ervaren kan worden als een synesthesie-achtige ervaring, waarbij verschillende delen van de hersenen betrokken zijn. Persoonlijkheidstudies wijzen uit dat mensen die gevoelig zijn voor ASMR over het algemeen meer open staan voor nieuwe ervaringen, maar ook emotioneel onstabiel zijn en lagere scores behalen op extraversie, zorgvuldigheid en servicegerichtheid.

Hoewel er nog veel vragen zijn over ASMR en verdere studies nodig zijn, tonen deze onderzoeken veelbelovende resultaten. ASMR zou niet alleen therapeutische toepassingen kunnen hebben, maar ook kunnen bijdragen aan ons begrip van hoe mensen liefde en verbondenheid ervaren.

Deze fascinerende sensatie wordt steeds meer erkend en bestudeerd, waardoor we wellicht meer inzicht zullen krijgen in de complexe relatie tussen geluid, hersenactiviteit en welzijn.

Bronvermeldingen:

- Onderzoek naar ASMR door Craig Richard, Shenandoah University.
- Neurowetenschappelijk onderzoek naar ASMR en persoonlijkheidstypes: Smith et al. (Universiteit van Winnipeg) en Richard et al. (Shenandoah University). Februari 2017.
- Eerste peer-reviewed onderzoek naar ASMR: gepubliceerd door psychologieonderzoekers aan de Swansea University in Wales (2015).
- Studie van psychologieprofessor Stephen Smith en collega's van de Universiteit van Winnipeg (2015).
- Interview en onderzoek door Libby Copeland, gepubliceerd op 16 maart 2017.