

Depressie en MNRI® Reflexintegratie

Depressie: een complexe emotionele uitdaging

Depressie beïnvloedt stemming, energie, motivatie en dagelijks functioneren en kan leiden tot gevoelens van hopeloosheid, vermoeidheid en emotionele uitputting. Het kan samenhangen met niet-geïntegreerde reflexen die de stressrespons, emotieregulatie en hechting aansturen. MNRI® (Masgutova Neurosensorimotor Reflex Integration) helpt door reflexen opnieuw te integreren, wat emotionele veerkracht, stressreductie en een betere balans in het zenuwstelsel kan bevorderen. Dit is vooral relevant bij onderliggende factoren zoals trauma, geboortecomplicaties of sensorische overprikkeling.

Hoe reflexen depressie beïnvloeden

Primaire reflexen zoals de Fear Paralysis Reflex, Moro-reflex en Bonding Reflex regelen stress- en angstreacties, emotionele hechting en veerkracht. Als deze reflexen niet goed geïntegreerd zijn – door vroeg trauma, stress, geboortecomplicaties of ontwikkelingsfactoren – kan dit bijdragen aan chronische vermoeidheid, emotionele bevroering of een gevoel van eenzaamheid. MNRI® ondersteunt het zenuwstelsel om deze patronen te herstellen, wat kan leiden tot meer energie en emotionele stabiliteit.

Daarnaast spelen Oral & Facial Reflexes een rol: stimulatie van deze reflexen activeert de craniale zenuwen, wat het zenuwstelsel kalmeert en depressieve gevoelens kan verlichten door betere emotionele expressie en sensorische regulatie.

Depressie en hoogbegaafdheid

Depressie komt regelmatig voor bij hoogbegaafden, vaak door overprikkeling, sociale onzekerheid of een gevoel van anders-zijn. Niet-geïntegreerde reflexen zoals de Moro-reflex of Fear Paralysis Reflex kunnen deze gevoeligheid versterken, leidend tot emotionele uitputting. MNRI® kan helpen door prikkelverwerking te verbeteren en emotionele balans te herstellen, zodat hoogbegaafden hun potentieel beter benutten zonder overweldigd te raken.

Welke reflexen spelen een rol?

Hieronder een overzicht van enkele reflexen die depressie kunnen beïnvloeden:

Reflex	Gevolgen bij niet-integratie
Fear Paralysis Reflex	Chronische angst, depressie, nachtmerries, vermoeidheid, paniek, bevroering bij stress.
Moro-reflex	Overprikkeling, emotionele onrust, slaapproblemen, stemmingswisselingen, chronische stress.
Landau Reflex	Moeite met concentratie, vermoeidheid, burn-out, depressie, hangende houding, gebrek aan motivatie.
Bonding Reflex	Eenzaamheid, emotionele onrust, hechtingsproblemen, verlatingsangst, chronische stress, zich afzonderen.

Reflex	Gevolgen bij niet-integratie
Oral & Facial Reflexes	Moeite met emotionele expressie, overgevoeligheid, vermoeidheid door sensorische stress.

Praktische voorbeelden

- **Anna, 28 jaar:** Anna worstelt met depressie en chronische vermoeidheid, gelinkt aan een overactieve Fear Paralysis Reflex door vroegkinderlijk trauma. MNRI®-oefeningen, zoals bonding- en ademhalingstechnieken, kalmeren haar zenuwstelsel, waardoor ze meer energie en motivatie ervaart.
- **Max, 12 jaar:** Max, een hoogbegaafde jongen, heeft depressieve symptomen en concentratieproblemen door een niet-geïntegreerde Moro-reflex en Bonding Reflex. MNRI®-sessies verbeteren zijn emotionele balans, verminderen eenzaamheid en helpen hem beter om te gaan met schoolstress.
- **Sophie, 35 jaar:** Sophie ervaart depressie met emotionele vlakheid, gerelateerd aan niet-geïntegreerde Oral & Facial Reflexes en Landau Reflex. Door MNRI®-stimulatie van gezichts- en mondreflexen, die craniale zenuwen activeren, voelt ze meer verbinding en vitaliteit, wat haar stemming verbetert.
- **Tom, 16 jaar:** Tom kampt met depressie door hechtingsproblemen (Bonding Reflex) en overprikkeling (Moro-reflex). MNRI® helpt hem ontspannen en sociale interacties aan te gaan.

Hoe MNRI® helpt

MNRI® gebruikt zachte bewegingen en sensorische stimulatie om reflexen te integreren, wat leidt tot:

- **Minder stress en angst:** Kalmeert het zenuwstelsel en vermindert emotionele bevrozing.
- **Betere emotionele regulatie:** Verhoogt veerkracht, motivatie en hechting via reflexen zoals Bonding.
- **Meer energie en vitaliteit:** Bevordert slaap, houding en sensorische balans, met speciale aandacht voor Oral & Facial Reflexes om craniale zenuwen te stimuleren.
- **Ondersteuning bij hoogbegaafdheid:** Vermindert overprikkeling en emotionele uitputting, zodat talenten beter tot uiting komen.

Wanneer kiezen voor MNRI®?

MNRI® is geschikt voor mensen met depressie die ook fysieke of sensorische symptomen ervaren, zoals:

- Chronische vermoeidheid, slaapproblemen of emotionele onrust.
- Hechtingsproblemen, eenzaamheid of angst.
- Overprikkeling, vooral bij hoogbegaafden.
- Moeite met emotionele expressie of motivatie, gelinkt aan stress of trauma.

Hoe eerder MNRI® wordt ingezet, hoe sneller vaak de resultaten, maar MNRI® kan op elke leeftijd helpen om het zenuwstelsel te resetten.

Meer weten?

Wil je meer weten over MNRI® bij depressie? Neem gerust contact op via info@Reflexintegratiecentrum.nl of vul het contactformulier in op de website [Contact – Reflex Integratiecentrum](#).

Pim Kaal MNRI® behandelaar



www.Reflexintegratiecentrum.nl

Laatst gewijzigd op 28-09-2025