

Zo rood als een tomaat. Ik herinner me het nog goed, met name de periode op de middelbare school. Regelmatig liep ik rood aan en het blozen stond me nader dan het lachen. Ik baalde er enorm van. Enige troost kreeg ik doordat een klasgenoot dezelfde eigenschap had en we ons met humor konden redden.



Nu vele jaren later heb ik er nog nauwelijks last van. Dat verbaasde me enorm, omdat ik beseftte dat ik al jaren niet meer had gebloesd en me daar niet eens bewust van was. Toch was mijn nieuwsgierigheid gewekt om eens dieper in te gaan over wat blozen nu eigenlijk is. Al gauw kwam ik uit op de website van mens en gezondheid en las tot mijn verbazing dat er sprake kan zijn van een watertekort in het lichaam en overmatig blozen een teken van uitdroging is. Dit fascineerde mij omdat de hersenen daarin een cruciale rol spelen. De hersenen zijn namelijk het laatste orgaan wat ten prooi valt aan uitdroging. In eerste instantie haalt het lichaam water uit spiercellen, huidcellen, het bloed en de ruimte tussen de cellen. Wanneer het lichaam teveel is uitgedroogd wordt er door het zenuwstelsel een opdracht gegeven om de bloedvaten die in het hoofd zitten extra wijd te maken, om zo water uit de bloedbaan te halen, met als gevolg het rood aanlopen van het gezicht. Ik was blij, eindelijk een lichamelijke oorzaak voor een symptoom die mij destijds belemmerde. Maar in mijn achterhoofd wist ik dat ik nog dieper moest zoeken om het verhaal en met name ook het gevoel kloppend te maken. Door het zoekwoord blozen te gebruiken (i.p.v. rood aanlopen) kwam ik dan ook weer bij een hele andere verklaring van blozen, namelijk het psychisch aspect. *Blozen: het plotseling rood aanlopen van het gezicht, de hals en de nek ontstaan vaak in situaties van angst of opwinding en is daar een stressreactie op* (wel door verwijding van de bloedvaten, maar door een andere opdracht). *Typische situaties zijn: spreken in het openbaar, plotselinge verlegenheid, onzekerheid en/of schaamte bron: <http://www.huidinfo.nl/blozen.html>* Hier herken ik meer in dan in de lichamelijke verklaring van (overmatig) blozen.



Waarschijnlijk omdat ik mijn eigen geheim wel ken en best wel weet dat ik tijdens mijn middelbare schooltijd een onzeker en verlegen meisje was. Naarmate ik ouder werd en ook wat meer eelt op mijn ziel kreeg, werd ik weerbaarder en wijzer. Daarmee nam het overmatig blozen af. Dat neemt niet weg dat ik echt nog weleens verlegen of onzeker ben, maar heb daardoor in tegenstelling tot anderen nooit extra blush op mijn wangen nodig.

Onderschat het effect van blozen onder jongeren, maar zeker ook onder volwassenen niet. Voor de meeste mensen is blozen een (ernstig) probleem, aangezien uiterlijk, vrienden en meningen van anderen erg belangrijk voor hen zijn (en in de samenleving onder de norm vallen onder het kopje: goed moeten zijn, prestatiegericht functioneren). En doordat ze niet geconfronteerd willen worden met deze gênante vertoning, vaak gebruik maken van maskers, zich terugtrekken uit de maatschappij of een angst- of sociale fobie ontwikkelen.

Ook kan het aanlopen van een rood hoofd ontstaan door: gekruid voedsel te eten, opwinding, inspanning, alcohol gebruik, temperatuurwisseling of bv. huidandoeningen. Bij overmatig blozen zonder directe aanwijzing raadpleeg de huisarts.

Gelukkig is blozen goed te behandelen doormiddel van emotionele of psychische begeleiding, assertiviteitstraining en of weerbaarheidstraining, ook kunnen medicatie en in sommige gevallen een operatie uitkomst bieden.

Wat te doen bij blozen:

Het beste is om het blozen in het moment te negeren, ook als je iemand ziet die bloost kun je hier het beste niks over zeggen om zo die persoon (die het toch wel in de gaten heeft) niet extra te generen.

Zie het als iets wat bij jou hoort en/of de situatie waarin je je verkeerd. Hoe meer je bezig bent met het wel of niet blozen hoe meer je er last van zult hebben

Raadpleeg eens een vertrouwenspersoon en doe je verhaal. Je hoeft het niet alleen te doen. Ben je bewust dat blozen te verhelpen is en dat je daarmee erger voorkomt.

Agenda

7 februari GEEN inloopspreekuur bereikbaar via mail: info@co-counsel.nl



Deze maand:

Blozen



Find out more at unik.com/stopblushing

CO-COUNSEL

CONTACTGEGEVENS

Maartje Raeskin
Kasteelhoeve 13
5754 HW Deurne
T. 06-10633487
info@co-counsel.nl
www.co-counsel.nl