



Blozen, Vlekken in hals, Schaamrood

Wat is het?

Blozen, ook flushing genoemd, is een veel voorkomende reactie op emoties.

Bij angst, nervositeit, verlegenheid of opgewondenheid verwijden zich de bloedvaatjes in de huid van het gezicht. De wangen, de neus, de kin en het voorhoofd worden rood. Er kunnen ook rode plekken in de nek ontstaan.

De relatie met emoties is de reden dat blozen vaak als heel onaangenaam wordt ervaren, want het lichaam geeft immers een persoonlijke emotie bloot die we liever voor onszelf gehouden hadden.

Blozen komt het meest voor bij personen die verlegen zijn.

Hoe herkent u het?

Blozen is goed te herkennen. Bij een hevige emotie voelt u het bloed als het ware naar uw gezicht stijgen. De huid voelt warm aan en kan wat gaan tintelen. Wanneer u in de spiegel kijkt, ziet u dat uw wangen, kin, voorhoofd en neus rood zijn. Er kunnen zich ook rode plekken in uw nek vormen. Op het moment dat iemand voelt dat hij of zij bloost, kan dat weer zo'n sterke emotie oproepen, dat het blozen toeneemt. Blozen is meestal een kortdurende reactie.

Na enige minuten zal het extra bloed uit het gezicht weer weg trekken, waardoor de roodheid afneemt. Rode plekken in de nek kunnen wat langer zichtbaar blijven.

Het blozen zal het snelste weer verdwijnen wanneer u zelf of anderen er geen aandacht aan besteden.

Hoe ontstaat het?

Blozen ontstaat doordat de bloedvaatjes in uw gezicht zich verwijden. Er stroomt daardoor meer bloed door deze vaten en de huid wordt rood. Meestal is blozen een reactie op een emotie, zoals angst, verlegenheid of opgewondenheid. Er zijn echter ook een aantal medicijnen die kunnen leiden tot blozen en de relatie met emoties is hierbij veel minder duidelijk aanwezig. Vrouwen in de overgang kunnen last krijgen van opvliegers die over het algemeen ook gepaard gaan met het rood worden van het gezicht.

Is het ernstig en wat kunt u verwachten?

Met name voor jongeren is blozen een probleem. Bijvoorbeeld wanneer ze een spreekbeurt moeten houden of een afspraakje maken met iemand waar ze in stilte al een tijd verliefd op zijn. In deze jaren, waarin uiterlijk, vrienden en vooral de mening van vrienden heel belangrijk zijn, wordt blozen gezien als extra genant.

Medisch gezien is aan deze vorm van blozen niet veel te doen. Er bestaan geen speciale medicijnen tegen blozen. In ernstige gevallen echter kunnen bepaalde medicijnen, zoals angstmiddelen en bètablokkers, het blozen wel iets verminderen. Helaas kunnen deze medicijnen ook weer ongewenste bijwerkingen hebben.

Gesprekken met een psycholoog kunnen effect hebben. Door op een andere manier met angst of nervositeit om te gaan, door het oefenen met situaties waarin blozen optreedt en/of door het leren accepteren van het blozen, kan het probleem voor een groot deel verdwijnen. Bij het ouder worden komt blozen tengevolge van een emotie over het algemeen steeds minder voor.

Bepaalde medicijnen kunnen ervoor zorgen dat u vaker bloost. In zo'n geval kan het blozen sterk verminderen als u stopt met het slikken van deze medicijnen.

Vrouwen in de overgang krijgen vaak last van opvliegers waarbij ze sterk blozen. Dit gaat uiteindelijk vanzelf weer over. Als u er erg veel last van heeft, kan de huisarts eventueel hormonen voorschrijven.

In zeer uitgesproken gevallen waarbij het blozen niet verdwijnt met de eerder genoemde

middelen, kunnen operatief de zenuwen worden doorgesneden, die ervoor zorgen dat de bloedvaatjes in de huid wijder worden.

Deze operatie is overigens niet zonder risico's.

Wanneer naar de huisarts?

Het is verstandig naar uw huisarts te gaan als:

- u het idee heeft dat het blozen uw leven beheerst
- u net een nieuw medicijn heeft gekregen waarna u meer last heeft gekregen van blozen
- u denkt dat uw blozen het gevolg is van de overgang en u daar graag medicijnen tegen heeft

Wat kunt u er zelf aan doen?

Om er zo weinig mogelijk last van te hebben, kunt u het blozen het beste negeren. Concentreer u zo veel mogelijk op uw omgeving in plaats van op uzelf en uw rode gezicht. Door er geen aandacht aan te schenken, zal de rode kleur van uw gezicht niet toenemen en eerder verdwijnen.

Probeer het blozen te zien als iets dat bij u hoort en een reactie die veel mensen wel eens hebben.

Een methode die vaak goed helpt, is om juist de aandacht op uw rode gezicht te verhogen. Hier is wel wat moed voor nodig, maar u zult zien dat er geen rampen gebeuren. Als u voelt dat u gaat blozen, zeg dan eens 'O, ik geloof dat ik rood word'. U kunt eventueel daarna nog vragen wat ze daar van vinden. U komt er dan direct achter of uw angst terecht is. U kunt dit eerst oefenen bij een goede vriend of vriendin. Hoe vaker u het oefent, hoe minder last u waarschijnlijk zult hebben van blozen.

Algemene adviezen en voorzorgsmaatregelen

Mensen die snel blozen, schamen zich hier soms voor. Dat is nergens voor nodig. U zou eens aan een vertrouwd persoon in uw omgeving kunnen vragen wat die ervan vindt als u bloost. De reactie zal waarschijnlijk erg meevallen.

Verder geldt: hoe minder u er zelf een punt van maakt, des te minder last heeft u ervan. U kunt misschien niet voorkomen dat u bloost, maar de kans wordt wel kleiner als u er minder mee bezig bent.

© 2011, M.E. Leijne Uitgegeven in eigen beheer. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder onder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.