Блашинг-синдром: когда боишься покраснеть

Зачастую люди, которые с лёгкостью покрываются румянцем, вызывают у окружающих умиление, однако для самого человека, который при малейшем стрессе краснеет, данная особенность становится причиной для комплексов. Покраснение (блашинг, от английского «blush» – краснеть) по своей природе является ярким эмоциональным откликом, который представляет собой повышенную реакцию на застенчивость, унижение, растерянность, смущение и другие психоэмоциональные состояния. Но основной эмоцией, которая запускает этот механизм, является стыд. Например, покраснение может происходить в волнительных ситуациях, когда человек находит кого-то физически привлекательным, но считает любое видимое проявление собственных эмоций постыдным. Он будто чувствует себя «пойманным» за каким-то неприглядным занятием на глазах у других, и это заставляет испытывать неполноценность и уязвимость.

При возникновении стрессовой ситуации, в первую очередь, человек ощущает прилив тепла к шее и груди, затем постепенно, но достаточно быстро лицо заливается краской. Одновременно происходит учащение сердцебиения, нередко начинают потеть ладони и/или стопы. Так как лицо является основным источником невербальной коммуникации и эмоций, то стыдясь, человек краснеет, что приводит к естественному и непреодолимому желанию скрыть лицо от окружающих. Однако, вместо того, чтобы уменьшить реакцию на стресс, человек краснеет ещё интенсивнее и сильнее ощущает чувство стыда.

Часто это приводит к избеганию зрительного контакта, хотя некоторые исследователи утверждают, что в подобных ситуациях люди ищут обратную связь от аудитории, пытаясь угадать реакцию по их взглядам и выражениям лиц.

«Лицо и глаза – зеркало души человека, - отмечает американский психолог Сильван Томпкинс, специализирующийся на психологии личности, - зеркало, отражающее себя и получающее аналогичный отклик от окружающих».

Однако есть и положительная сторона румянца: подобным образом человек сообщает о том, что он чувствует на самом деле. Покраснение (Блашинг) может быть преимуществом, так как является особым сигналом об искреннем сожалении. Оно сигнализирует другим, что человек признаёт свой стыд, неудачу или социальную неловкость, что способствует доверию и положительной оценке от окружающих. Другими словами, если человек проявляет смущение и краснеет из-за своих проступков, его скорее простят и будут доверять больше.

Физиологически покраснение (блашинг) происходит, когда эмоциональный триггер заставляет нейроэндокринные клетки надпочечников вырабатывать адреналин и высвобождает его в кровеносное русло. Эффект адреналина на симпатическую нервную систему приводит к тому, что капилляры, несущие кровь в кожу, расширяются и, поскольку кровь максимально приближается к поверхности кожи, происходит покраснение. Однако покраснение (блашинг) может происходить не только на лице, но и на любой части тела, на которую направлено внимание. Примечательно, что от блашинг-

синдрома чаще всего страдают люди со светлыми голубыми или серыми глазами, светлой кожей и волосами.

Блашинг – синдром - совершенно естественная психофизиологическая реакция на определённые эмоциональные состояния, которая бывает у большинства людей. Данный синдром не требует медицинского вмешательства. Однако в 1 из 200 случаев блашинг-синдром приводит к более серьёзной проблеме – эритрофобии. В данном случае, человек ощущает мучительное покраснение и серьёзно задумывается над впечатлением, которое он производит на других людей: «Я боюсь покраснеть и поэтому краснею ещё сильнее». Помощь такому человеку включает в себя психологические методы лечения (психотерапия, занятия с психологами, консультации невролога-вегетолога). Но в некоторых случаях прибегают и к хирургическому вмешательству – симпатэктомии (клипирование ствола симпатического нерва). Человек избавляется от внешних проявлений эритрофобии, однако после этой операции могут возникнуть побочные проявления в виде повышенного потоотделения.

Оригинальная статья: Mary C Lamia Ph.D.- How Blushing Exposes You, and Benefits You. Psychology Today, December, 2014
Автор перевода: Ярцева Ульяна Геннадиевна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Елисеева Маргарита Игоревна

Ключевые слова: покраснение, блашинг, эритрофобия, стыд

Источник фото: photo.foter.com

