

## Krab- en knijpobsessie

### Hoe kun je ermee stoppen?

Dit is bij veel mensen met acneaanleg een extra probleem. Het lijkt op de spiegelobsessie, maar hier komt nog eens bij dat mensen niet van hun huid kunnen afblijven en moeten krabben of knijpen. Zij rusten niet voordat alles 'glad' is, ongeacht de gevolgen.

Of dat nou tot bloedens toe is, of het gaat ontsteken of dat er een enorm litteken ontstaat, dat maakt hen op dat moment niets uit. Zij rusten niet voordat de 'rommel' eruit is. Laat ik vooropstellen dat ongecontroleerd krabben of knijpen heel slecht is voor je huid. Het uitknijpen van puistjes geeft veel schade en littekentjes en deze zijn moeilijk te herstellen. Het is dus zonde om jezelf dit aan te doen. Natuurlijk weet je dit zelf ook en hoef ik je eigenlijk niets te vertellen. Ik noem het alleen omdat het genoemd moet worden. Realiseer je goed dat de schade die je aanbrengt nergens toe leidt behalve een heel beschadigde huid. Als je hier echt vanaf wilt komen, moet je ermee aan de slag gaan.

### Methodes die kunnen helpen

Probeer eerst of je met de tips, oefeningen en massages uit dit boek je huid kunt verbeteren. Kijk bij 'Pukkels en pukkel makers' (pagina 17) en let op je voeding. Bij deze krabbel-

of knijpdwangmatigheid speelt vaak een tekort aan B-vitaminen een grote rol. Het lichaam is een grote fabriek en als één radertje uit balans is door bijvoorbeeld een tekort aan een bepaald enzym, kan een disbalans ontstaan in je geest. Daardoor word je onrustig en kun je de dwangmatigheid van krabben en knijpen niet weerstaan. Ga serieus met je voeding aan de slag en laat uit je voedingspatroon weg wat puistjes en vlekjes kan veroorzaken. Als je gezicht gaaf is, hoef je ook niet te krabben. Denk eraan dat stress ook pukkels kan geven, dus probeer zo veel mogelijk te ontspannen. Gun jezelf de skin-breathing oefening op pagina 50. Door een goede ademhaling krijg je rust in je hoofd en heb je minder last van dwangmatigheid.

### Zoek afleiding

Hier geldt hetzelfde als bij de spiegelobsessie, die overigens vaak samengaat met deze krabbel- en knijpobsessie. Zodra

je de neiging voelt opkomen om te knijpen of te krabben, ga je naar buiten om te wandelen, rennen of fietsen. Of ga lekker dansen! Zo laat je het gelukshormoon stromen en dat is net wat jij nodig hebt. Bovendien breng je daarmee het lymfesysteem op gang. Daardoor kunnen de afvalstoffen – die vastzitten in de haarzakjes (poriën) waar de puistjes zich kunnen bevinden – worden afgevoerd door het bloed.

Dus: zoek afleiding en probeer een alternatieve bezigheid te vinden. Wees eerlijk tegen jezelf en realiseer je dat je alleen van deze obsessie kunt afkomen door de knop om te draaien en ervoor te gaan. Het is niet anders dan een verslaving zoals roken of drinken. Als je daar vanaf wilt komen, kun je ook niet tussen door een sigaretje nemen of een glaasje drinken. Om er echt vanaf te komen, moet je goede afspraken maken met jezelf.

### VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK

Hilde (26)

Jaren geleden kwam Hilde (26) in mijn praktijk. Ze zat onder de vlekken en wondjes in haar gezicht, zelfs ik schrok hiervan. Ze was doodongelukkig met haar huid en vertelde me dat ze het niet kon laten om aan haar gezicht te krabben. Zodra er iets van een oneffenheid verscheen, moest ze eraan krabben en ze ging door tot het plekje ging bloeden. Ze had ook nog aanleg voor donkere vlekjes dus de huid was echt enorm beschadigd. Ik ben gaan behande

len én zijn we gaan praten over haar 'krabbelziekte'. We hadden afgesproken dat ze 's nachts dunne handschoenen zou aandoen en zich overdag zoveel mogelijk zou inhouden. Het ging steeds beter met haar huid totdat deze op een dag volkomen gaaf was. Niets meer te zien van alle ellende. De weg was moeilijk. Ze heeft echt haar best gedaan en het is gelukt. Ze is nu weer mooi en gaaf en zij is haar krabbelverslaving te boven gekomen.

Als je er helemaal niet uitkomt, raad ik je aan om hulp te zoeken. Eén van mijn klanten vertelde mij dat ze naar een goede psycholoog is geweest die haar helemaal van haar krabobsessie heeft afgeholpen. In enkele sessies hebben ze besproken waarom en wanneer ze krabt, hoe vaak ze krabt en wat ze erbij voelt. Ze werd steeds gelukkiger naarmate ze verder kwam in de sessies. Ze kreeg inzicht in haar denken en doen, en werd zich meer bewust van haar gedrag. Zij is nu gaaf en kan zich niet meer voorstellen waarom ze altijd aan haar gezicht wilde krabben.

Genezing is  
absoluut **MOGELIJK!**

