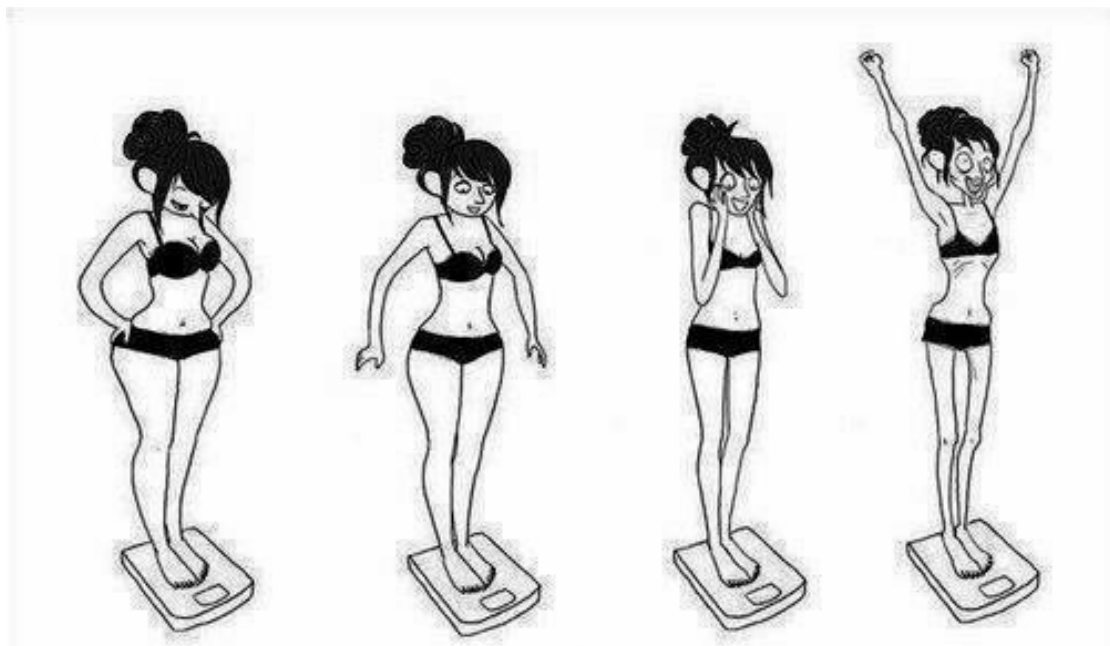


3<sup>ο</sup> ΓΕΛ. ΚΟΜ.  
2<sup>ο</sup> ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ  
ΣΧΟΛ.ΕΤΟΣ 2012-2013

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΟΔΑ (ΤΑΤΟΥΑΖ-PIERCING)



Ασχολήθηκε με την εργασία η μαθήτρια:  
Μάμουλου Ματίνα  
Μεραχτσάκη Ελένη  
Στιλπνοπούλου Κυριακή  
Τουτουνζιάν Φωτεινή  
Χούσκογλου Κιουμπρά

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Ορισμός της Μόδας
2. Ψυχολογία της Μόδας
3. Νευρική Ανορεξία
4. Επιπτώσεις της Μόδας
5. Τατουάζ και piercing

## 1.Ορισμός της Μόδας

Μόδα είναι η παροδική συνήθεια που για ορισμένο χρονικό διάστημα γενικεύεται σε μεγάλο φάσμα της κοινωνίας, σε ότι αφορά την ενδυμασία, την κόμμωση, τη μουσική. Η μόδα είναι ένα πολυσύνθετο φαινόμενο που καθρεφτίζει τις κατευθύνσεις και τις εξελίξεις μιας κοινωνίας σε μια ορισμένη ιστορική περίοδο. Ο ρόλος της είναι να εισάγει στην κοινωνία, με τη γρήγορη μετάδοση και αφομοίωση, νέες συμπεριφορές και πεποιθήσεις.

Η μόδα έχει φτάσει στο αποκορύφωμά της και έχει μπει ολοκληρωτικά στη ζωή μας. Δυστυχώς, όμως, η επιρροή της στις μάζες δεν είναι καθόλου εποικοδομητική. Ο καθένας προσπαθεί να βρίσκεται μέσα στο πλαίσιο των προταγών της μόδας για να μην θεωρηθεί οπισθοδρομικός, είτε συμφωνεί μ' αυτές είτε όχι.

Η επίδραση της μόδας στο άτομο συγκεκριμένα μπορεί να έχει άσχημες συνέπειες. Οι μεγάλοι οίκοι μόδας ασκούν επάνω μας ένα είδος τυραννικής επιβολής, την οποία επιτυγχάνουν μέσω της τηλεόρασης και των άλλων μέσων μαζικής ενημέρωσης. Μέσω επωνύμων προσώπων, όπως για παράδειγμα ηθοποιών και τραγουδιστών, ενισχύονται αμφισβητούμενα πρότυπα συμπεριφοράς, που αποδέκτες έχουν συνήθως τους νέους.

Ο χαρακτηρισμός «μοντέρνος» αποδίδεται τόσο σε αντικείμενα όσο και σε αντιλήψεις και το γεγονός αυτό επιβεβαιώνει ότι η μόδα αποτελεί σημαντικό κεφάλαιο του σύγχρονου ανθρώπου και ειδικότερα του νέου.

## 2. Ψυχολογία της Μόδας

Από τα αρχαία χρόνια τα ρούχα δεν ικανοποιούσαν μόνο την ανάγκη προστασίας από... το κρύο και τη ζέστη, αλλά εξυπηρετούσαν εκφραστικούς και κοινωνικούς σκοπούς. Στις μέρες μας τα ρούχα δίνουν την πρώτη εντύπωση για ένα άτομο και εκφράζουν στοιχεία της προσωπικότητάς του καθένα μας. Η εξωτερική εμφάνιση ενός ατόμου μας δίνει πληροφορίες όπως η καταγωγή του, το επάγγελμά του, η οικονομική του κατάσταση και η κοινωνική του θέση. Σύμφωνα με αρκετές μελέτες δεν μπορούμε να μείνουμε ανεπηρέαστοι από τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος μας. Αυτό ισχύει και για τη μόδα, και αν δεν το κάνουμε συνειδητά, ακολουθούμε ως προς κάποιο βαθμό τα πρότυπα της εποχής μας. Είτε ντυνόμαστε με την τελευταία λέξη της μόδας είτε φοράμε και ξαναφοράμε τα ρούχα που πιστεύουμε ότι μας ταιριάζουν, είτε είναι ακριβά, φτηνά, φανταχτερά, σεμνά, μαύρα ή πολύχρωμα τα ρούχα είναι μια απεικόνιση του εσωτερικού μας κόσμου που δείχνουμε σε όλους.

Στην εφηβεία ξεκινούν όλα. Τα ρούχα είναι τόσο σημαντικά γιατί επιτρέπουν στον έφηβο να ελέγχει την εμφάνιση του μ' αυτό το σώμα που ξαφνικά και πολλές φορές με επώδυνο τρόπο, μεταβάλλεται. Το ντύσιμο είναι απ' τη μια προβολή της προσωπικής ταυτότητας απέναντι στους γονείς («δεν είμαι σαν εσάς») κι απ' την άλλη κρύψιμο του ακόμη αβέβαιου και ανασφαλούς εαυτού πίσω από τις «σωστές» μάρκες, τα ρούχα-στολή, που φορούν με σχεδόν πανομοιότυπο τρόπο διάφορες ομάδες εφήβων και αισθάνονται έτσι ότι «ανήκουν».

Όμως η μητέρα μας ήταν η πρώτη προσωπική μας «ενδυματολόγος» (για πολλές γυναίκες και η παντοτινή) με κάποιο τρόπο το ντύσιμο μας κουβαλάει κάπου τη στάμπα της, έστω και πολύ καλά κρυμμένη. Η μητέρα είναι αυτή που με τον τρόπο που φροντίζει το σώμα μας, που μας ντύνει και που με τα όνειρα, τις προσδοκίες και τους δικούς της κανόνες («μία γυναίκα πρέπει να είναι πάντα περιποιημένη», «να φοράς ρούχα απλά, να μην προκαλείς», «τα αγόρια δε φοράνε χτυπητά χρώματα», «τι παριστάνεις με τα μαύρα, δε σου πάνε καθόλου», «τα τακούνια είναι για άλλο τύπο γυναίκας, πιο αεράτο») καθορίζει σε πολύ μεγάλο βαθμό τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε το σώμα μας και το ντύνουμε. Το ντύσιμο θεωρείται σαν ένας τρόπος να εκφράσουμε τον εαυτό μας. Επιλέγουμε τα ρούχα που φοράμε είτε επειδή μας αρέσει το χρώμα, είτε επειδή ταιριάζουν στο σώμα μας, ή ακόμα επειδή πιστεύουμε ότι ταιριάζουν στο στυλ μας και αναδεικνύουν την προσωπικότητά μας. Μία εικόνα που, σαν να ρίχνουμε μια ματιά σε φωτογραφία, σαν ένα «σκανάρισμα», καταρχήν μας δίνει τις

πρώτες πληροφορίες για τον άνθρωπο που έχουμε απέναντι μας. Η εικόνα αυτή περιλαμβάνει το πρόσωπο, τα μαλλιά, τη στάση του σώματος και ασφαλώς τα ρούχα, και μπορεί να επηρεάσει αρκετά τα συναισθήματα συμπάθειας ή αντιπάθειας που αναπτύσσουμε για τον άνθρωπο αυτό. Μ' αυτό το πρώτο «σκανάρισμα» αναγνωρίζουμε σχήματα και αποκωδικοποιούμε τα μηνύματα του άλλου. Και μπορεί βέβαια, αν είμαστε «θύματα της εικόνας» να μας κάνει να απορρίψουμε έναν άνθρωπο και να χάσουμε κάθε ενδιαφέρον να τον γνωρίσουμε καλύτερα. Το ντύσιμο είναι μία μορφή επικοινωνίας. Βρίσκεται ακριβώς στο σύνορο μεταξύ του εσωτερικού μας και του εξωτερικού, του κοινωνικού κόσμου. Ανήκει σ' εμάς, είναι κομμάτι μας, αφού το επιλέγουμε και το φέρουμε πάνω μας και ταυτόχρονα είναι κάτι που βρίσκεται ήδη έξω από μας, οπότε μπορούμε να πούμε ότι μ' αυτά που φοράμε έχουμε μια πολύ προσωπική συνομιλία με τον κόσμο, έτσι όπως τον αντιλαμβανόμαστε. Είναι αξιοθαύμαστο το πώς το ντύσιμο μπορεί να είναι ταυτόχρονα ένα παραβάν που μας κρύβει και μία οθόνη που μας προβάλλει!

Για κάποιους είναι «αναγκαίο κακό» και, εκτός από κάποιες ιδιαίτερες περιστάσεις, διαλέγουν ρούχα πρακτικά και ευκολοφόρετα που να μην χρειάζεται να ασχοληθούν πολύ ώρα με το καθημερινό τους ντύσιμο. Για άλλους το ντύσιμο είναι μία τελετουργία που περιλαμβάνει, την αγορά, τους κατάλληλους συνδυασμούς ρούχων, παπουτσιών και αξεσουάρ, την καθημερινή φροντίδα ως την παραμικρή λεπτομέρεια. Η τέλεια εμφάνιση και η τεράστια σημασία που δίνουν κάποιοι άνθρωποι στο ντύσιμο τους – και προκαλούν το θαυμασμό- δεν είναι οπωσδήποτε ένδειξη αυτοπεποίθησης και σιγουριάς.

Οι μεγάλοι σχεδιαστές μόδας, υποστηρίζουν ότι η εντύπωση ενός ρούχου κρατάει 5-10 λεπτά, ενώ αυτό που υπερισχύει είναι η αίσθηση της προσωπικότητας του ανθρώπου. Το ρούχο αναδεικνύει την προσωπικότητα δεν την δημιουργεί. Ακόμα και η ποιότητα και το είδος του υφάσματος σε κάνουν να νιώθεις όμορφα όχι μόνο επειδή είναι ωραίο αισθητικά αλλά βοηθούν την έκφραση της προσωπικότητας του ατόμου. Με άλλα λόγια είναι σημαντικό το να υπάρχει στυλ στο ντύσιμο.

Το στυλ στο ντύσιμο επιβεβαιώνει τη μοναδικότητά μας. Το να αντιγράψει κάποιος τα μοντέλα από τα περιοδικά ή τις επιδείξεις μόδας δεν σημαίνει ότι θα τους ταιριάζει. Το αποτέλεσμα πιθανότερα να είναι αστείο ή κακόγουστο. Συμβαίνει κάποιες φορές να προβάλλουμε μέσω των ρούχων μας αυτό που θα θέλαμε να είμαστε και όχι αυτό που είμαστε πραγματικά. Σε αυτές τις περιπτώσεις υπάρχει σύγχυση μεταξύ της εξωτερικής εικόνας και του εσωτερικού μας κόσμου. Εδώ ταιριάζει η φράση “το ρούχο φοράει τον άνθρωπο και όχι ο άνθρωπος το ρούχο”. Το ντύσιμο ακολουθεί τα συναισθήματα μας και την προσωπική μας πορεία. Μεγάλες αλλαγές στη

ζωή μας, ο τρόπος που βλέπουμε τον εαυτό μας, καθρεφτίζονται στον τρόπο που ντυνόμαστε. Όταν νιώθουμε πιο σίγουροι, πιο συμφιλιωμένοι με τον εαυτό μας, αλλάζουν και κάποια πράγματα στο ντύσιμο μας. Για άλλους μπορεί να είναι αυτό περισσότερη φροντίδα, για άλλους περισσότερη χαλαρότητα, για άλλους πιο «ανοιχτό», «εξωστρεφές» ντύσιμο ή πιο φωτεινά χρώματα. Τα ρούχα λοιπόν αποκαλύπτουν πράγματα για τους ανθρώπους που τα φορούν. Όχι όμως τόσα, όσα μπορούν οι ίδιοι να μας πουν. Μπορεί να μείνουμε κατάπληκτοι για το πόσο έξω μπορεί να πέσαμε στη γνώμη που σχηματίσαμε για έναν άνθρωπο μόνο απ' την εμφάνιση του. Οι κώδικες μας δεν συμπίπτουν πάντα. Γι' αυτό αν θέλουμε πραγματικά να μάθουμε τι λένε για κάποιον τα ρούχα του, δεν έχουμε παρά να τον ρωτήσουμε.

Συνήθως προσπαθούμε με το ντύσιμο μας να παρουσιάσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στους γύρω μας, κατά κάποιο τρόπο να παρουσιάσουμε έναν ιδανικό εαυτό. Γι' αυτό και συχνά διαλέγουμε ρούχα που δεν ταιριάζουν οπωσδήποτε με τον τύπο ή το σώμα μας αλλά με αυτό που θα θέλαμε να είμαστε. Τότε είναι που το ντύσιμο μας «δεν μας πάει». Αυτό που ονομάζεται στον κόσμο της μόδας «στιλ» δεν είναι τίποτε άλλο από την αρμονία που αποπνέει η εμφάνιση ενός ανθρώπου όταν νιώθει άνετα και καλά μέσα στα ρούχα του, ότι τον αντιπροσωπεύουν, ό,τι είδους κι αν είναι αυτά: κλασσικά, μοντέρνα, εκκεντρικά, φροντισμένα ή ατημέλητα, καινούργια ή παλιά. Γι' αυτό και σε πολλούς -νέους συνήθως- ανθρώπους που προσπαθούν να ντυθούν σύμφωνα με τη μόδα χωρίς να τους συνδέει κάτι με το είδος των ρούχων που φορούν, το αποτέλεσμα είναι πολλές φορές σαν «κακοφωνία».

Θα πρέπει να δίνουμε σημασία στην εμφάνισή μας, αλλά έως ένα βαθμό. Δεν είναι απαραίτητο να ντυνόμαστε σύμφωνα με την τελευταία λέξη της μόδας ή να γίνουμε fashion victims. Η υπερβολική ενασχόληση με κάτι, χαρακτηρίζεται παθολογική. Το ίδιο ισχύει και για την εμφάνισή μας. Συγχρόνως θα πρέπει να αναπτύξουμε κριτική αντίσταση στα πρότυπα που προβάλλονται για την εικόνα του σώματος και να έχουμε τον έλεγχο στην αντίληψη για την εικόνα του εαυτού μας. Κάποιος που είναι σίγουρος για τον εαυτό του δεν έχει ανάγκη από την συνεχή επιβεβαίωση ότι είναι καλοντυμένος, ωραίος, άψογος. Ας μην ξεχνάμε ότι πολλά από τα μοντέλα που θαυμάζουμε –και συχνά ζηλεύουμε- για την τέλεια εμφάνιση και το υπέροχο ντύσιμο τους, πάσχουν από νευρική ανορεξία (και όχι μόνο) που είναι η κατεξοχήν πάθηση της αρνητικής αυτοεικόνας.

### **3.Νευρική Ανορεξία**

Η νευρική ανορεξία (Anorexia nervosa) πιο γνωστή ως ανορεξία είναι μια διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται κυρίως από άρνηση για διατήρηση ενός υγιούς φυσιολογικού βάρους και έναν μανιώδη φόβο για την απόκτηση βάρους σε συνδυασμό με μια διαστρεβλωμένη εικόνα για τον εαυτό τους που μπορεί να διατηρηθεί από διάφορες προκαταλήψεις σχετικά με το σώμα του ή της, το φαγητό και την διατροφή τους. Τα άτομα με νευρική ανορεξία συνεχίζουν να νιώθουν πείνα αλλά επιτρέπουν στους εαυτούς τους μόνο πολύ μικρές ποσότητες φαγητού. Η μέση ημερήσια πρόσληψη θερμίδων για άτομα με ανορεξία είναι 600-800 θερμίδες αλλά υπάρχουν και ακραίες περιπτώσεις ολικής αθρενίας. Είναι μια σοβαρή ψυχική αρρώστια με υψηλό ποσοστό παρενεργειών και το υψηλότερο ποσοστό θνησιμότητας από όλες τις ψυχικές ασθένειες. Η νευρική ανορεξία εκδηλώνεται συνήθως στην εφηβεία και είναι πιο συχνή στις έφηβους. Παρόλο που μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους κάθε ηλικίας, φυλής και κοινωνικοοικονομικής κατάστασης η νευρική ανορεξία επηρεάζει τις γυναίκες 10 φορές περισσότερο από τους άντρες. Έρευνες δείχνουν ότι μια αρχική απώλεια βάρους όπως αυτή σε μια δίαιτα μπορεί να αποτελεί τον παράγοντα που είναι υπεύθυνος για την πρόκληση της νευρικής ανορεξίας, πιθανότατα λόγω μιας έμφυτης προδιάθεσης για νευρική ανορεξία.

#### **~Θεραπεία**

Η θεραπεία της νευρικής ανορεξίας προσπαθεί να αντιμετωπίσει τρεις βασικούς τομείς: 1) Να αποκαταστήσει το φυσιολογικό βάρος του ατόμου. 2) Να αντιμετωπίσει τις ψυχολογικές διαταραχές που σχετίζονται με την ασθένεια. 3) Να μειώσει ή να εξαφανίσει συμπεριφορές.

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες Καναδοί επιστήμονες κατάφεραν για πρώτη φορά παγκοσμίως να βοηθήσουν ασθενείς με σοβαρή και χρόνια νευρική ανορεξία, μέσω «βαθιάς εγκεφαλικής διέγερσης» (Deep Brain Stimulation). Οι καναδοί γιατροί εμφύτευσαν μια μικρή συσκευή σαν βηματοδότη στον εγκέφαλο 6 σοβαρά ανορεξικών γυναικών ηλικίας 24 έως 57 ετών, οι οποίες έπασχαν από νευρική ανορεξία από 4 έως 37 χρόνια. Οι 3 από τις ασθενείς αύξησαν το βάρος τους και βελτίωσαν την ψυχική διάθεσή τους, ενώ δεν είχε επιτευχθεί ανάλογη πρόοδος με άλλες θεραπείες στο παρελθόν.

#### **«Deep Brain Stimulation»**

Η τεχνική της «βαθιάς εγκεφαλικής διέγερσης» χρησιμοποιείται για διάφορες νευρολογικές παθήσεις, όπως η νόσος Πάρκινσον, το Αλτσχάιμερ και η θεραπεία του χρόνιου πόνου, η κατάθλιψη, η επιληψία κ.α. Είναι η πρώτη όμως φορά που δοκιμάστηκε στην περίπτωση της νευρικής ανορεξίας. Η εισαγωγή της συσκευής στον εγκέφαλο του ασθενούς προϋποθέτει μικρή νευροχειρουργική επέμβαση και είναι αναστρέψιμη

διαδικασία, αν κάτι δεν πάει καλά. Οι канаδοί ερευνητές στόχευσαν για τη διέγερση μια περιοχή του εγκεφάλου που εμπλέκεται στην κατάθλιψη. Σε αυτήν εισήχθησαν τα ηλεκτρόδια του εγκεφαλικού «βηματοδότη», που συνδέθηκαν με μια μικρο-γεννήτρια κάτω από το δέρμα, στο πάνω μέρος του θώρακα. Οι ερευνητές έκαναν δοκιμές με την παροχή του ηλεκτρικού ρεύματος μέσω των ηλεκτροδίων, καταγράφοντας τις μεταβολές στη ψυχική διάθεση των ασθενών, ώστε να βρουν το κατάλληλο επίπεδο εγκεφαλικής διέγερσης. Αρχικά και οι έξι ανορεξικές γυναίκες έχασαν βάρος, όμως μετά από τρεις μήνες θεραπείας, το βάρος μερικών ασθενών άρχισε να αυξάνεται. Τελικά, μετά από εννέα μήνες, τρεις γυναίκες ζύγιζαν περισσότερο από ό,τι στην αρχή της θεραπείας, ενώ παράλληλα ακόμα και όσες ασθενείς δεν αύξησαν το βάρος τους, απέκτησαν καλύτερη ψυχολογία και λιγότερο ψυχαναγκαστική συμπεριφορά. Ενθαρρυντικά χαρακτήρισε τα αποτελέσματα ο κ. Λοζάνο, καθώς η βαθιά εγκεφαλική διέγερση φαίνεται να επέφερε μονιμότερο θεραπευτικό αποτέλεσμα, τουλάχιστον σε μερικές ασθενείς, οι οποίες δεν έχασαν ξανά τα κιλά που είχαν πάρει.

### **Παρενέργειες**

Η συγκεκριμένη τεχνική ενέχει και πιθανές παρενέργειες. Μία ασθενής έπαθε επιληπτική κρίση δύο εβδομάδες μετά την έναρξη της εγκεφαλικής διέγερσης και άλλη μία υπέστη κρίση πανικού κατά την επέμβαση για την εισαγωγή των ηλεκτροδίων.

### **~Συμπτώματα**

1. Τριχόπτωση
2. Ατροφία νυχιών
3. Υπόταση
4. Σοβαρές μεταβολικές διαταραχές
5. Τελετουργική δράση προς το φαγητό (π.χ. κόψιμο του φαγητού σε πολύ μικρά κομμάτια)
6. Πρόκληση εμετού, χρήση καθαρτικών και διουρητικών φαρμάκων
7. Ακραία απώλεια βάρους
8. Κοιλιακοί πόνοι, ζαλάδες, λιποθυμίες, πρηξίματα σε πρόσωπο και στομάχι, κόπωση και μυϊκή ατονία
9. Αίσθηση κρύου
10. Δυσχρωμίες και ξηρότητα στο δέρμα
11. Διακοπές στον εμμηνορρυσιακό κύκλο ή αμηνόρροια
12. Διαταραγμένη αντίληψη για το σχήμα του σώματος ή το βάρος του
13. Αλλάγες στην προσωπικότητα του ατόμου και μεταπτώσεις στην διάθεση (μυστικότητα και υπερκινητικότητα)
14. Άρνηση της ύπαρξης του προβλήματος
15. Υπεραπασχόληση με άθληση



- 16.Έντονος φόβος για πρόσληψη βάρους
- 17.Κατάθλιψη και συνεχείς ψυχολογικές μεταπτώσεις (αμφιθυμία)
- 18.Ανώμαλος καρδιακός ρυθμός
- 19.Ήπια αναιμία
- 20.Άρνηση να αποκτήσει φυσιολογικό βάρος, ακόμα και αν ζυγίζει λιγότερο κατά 15% ή και περισσότερο του φυσιολογικού

## 4.Επιπτώσεις της Μόδας

Η μόδα έχει μακρά παράδοση στην ταλαιπωρία! Από τους μεταλλικούς δακτυλίους που χρησιμοποιούσαν κάποιες φυλές της Αφρικής για να μακρύνει ο λαιμός των γυναικών, τους επιδέσμους με τους οποίους έδεναν σφιχτά τα πόδια τους οι γκέισες για να γίνουν λεπτά και κομψά, αλλά και τους ασφυκτικούς κορσέδες της βικτοριανής εποχής έως σήμερα, πολλά πράγματα άλλαξαν στα ντεφιλέ της μόδας. Ωστόσο, και σήμερα η μόδα όχι μόνο συνεχίζει να μας... ταλαιπωρεί, αλλά συχνά γίνεται και ανθυγιεινή. Τα στενά μπλουτζίν, τα εσώρουχα, τα ψηλά τακούνια, αλλά και πολλές ακόμα από τις... μοδάτες επιλογές μας, μπορεί να βλάψουν την υγεία μας.

Μερικές επιπτώσεις της μόδας:

Με τα **συνθετικά ρούχα** το σώμα ιδρώνει περισσότερο. Ταυτόχρονα, τα συνθετικά υφάσματα δεν απορροφούν την υγρασία, αλλά τη συγκρατούν και τη συντηρούν, με αποτέλεσμα το περιβάλλον υγρασίας που δημιουργείται να ευνοεί τις συνθήκες για ανάπτυξη μυκήτων και άλλων μικροοργανισμών. Επίσης, οι διάφορες νέες ουσίες που χρησιμοποιούνται σήμερα στα υφάσματα μπορεί να προκαλέσουν δερματίτιδα εξ επαφής, που εκδηλώνεται με ερυθρότητα, οίδημα και φυσαλίδες, μέχρι και αλλεργική δερματίτιδα. Δερματίτιδα εξ επαφής ενδέχεται να προκληθεί και από το καουτσούκ που χρησιμοποιείται σε ορισμένα ρούχα, από το χρώμιο που υπάρχει στα δερμάτινα, από το νικέλιο που υπάρχει σε κουμπιά, φερμουάρ και σήματα ρούχων, καθώς και από τα ελαστικά ρούχα εξαιτίας του ελαστικού που περιέχουν.

Τα **στενά τζιν παντελόνια**, που δεν έχουν καμιά ελαστικότητα, ταλαιπωρούν το φλεβικό μας σύστημα, επειδή πιέζουν το επιφανειακό φλεβικό δίκτυο και επιβραδύνουν ή εμποδίζουν την επιστροφή του φλεβικού αίματος. Αυτού του είδους τα παντελόνια επιταχύνουν την έλευση της φλεβικής νόσου σε αυτούς που έχουν την προδιάθεση ή επιδεινώνουν μια ήδη εγκατεστημένη φλεβική νόσο.

Τα **ψηλοτάκουνα παπούτσια** είναι πιθανό να βλάψουν το πέλμα, αλλά και τα ίδια τα δάχτυλα. Η ανύψωση της φτέρνας, που συνεπάγεται η χρήση ενός ψηλοτάκουνου υποδήματος, μπορεί να προκαλέσει παραμόρφωση των δαχτύλων και δυσμορφίες των αστραγάλων. Η μεταφορά όμως του κέντρου βάρους από τη φτέρνα στα ακροδάχτυλα έχει επιπτώσεις και σε άλλες αρθρώσεις του σώματος, όπως στα γόνατα. Η καθημερινή τους πολύωρη

χρήση μπορεί να προκαλέσει οσφυαλγία λόγω της καταπόνησης των μυών της μέσης, κάτι που γίνεται εντονότερο στις παχύσαρκες γυναίκες. Με τα ψηλά τακούνια περιορίζεται στο μισό και το εμβαδόν στήριξης του ποδιού, με αποτέλεσμα την αστάθεια στο βάδισμα. Κατά συνέπεια, αυξάνεται ο κίνδυνος για πρόκληση διαστρεμμάτων (το 80% περίπου των διαστρεμμάτων οφείλεται στα τακούνια) και καταγμάτων. Επιπλέον, τα ψηλά τακούνια δυσχεραίνουν την επιστροφή του φλεβικού αίματος, γιατί δεν επιτρέπουν στους μυς της κνήμης να λειτουργήσουν σωστά την ώρα της βάδισης. Τα δε μυτερά παπούτσια που πιέζουν τα δάχτυλα δημιουργούν κάλους. Τα σκληρά υποδήματα δημιουργούν πληγές και τα κλειστά που δεν αερίζονται μπορεί να προκαλέσουν μυκητιάσεις.

Τα **μαλλιά** μας φαίνεται πως είναι τα πιο ταλαιπωρημένα σημεία του σώματός μας από τη μόδα. Η επεξεργασία τους με διάφορες μεθόδους δημιουργεί αρκετά προβλήματα στις τρίχες. Για παράδειγμα, η αλλαγή των ίσιων μαλλιών σε κατσαρά (περμανάντ) θεωρείται η πιο βλαβερή κοσμητική διαδικασία στο κομμωτήριο, γιατί αλλάζει η χημική δομή της τρίχας και συχνά παρατηρούνται παρενέργειες στις τρίχες και στο δέρμα. Από την άλλη, οι μόνιμες βαφές μαλλιών επηρεάζουν την υγεία των μαλλιών. Η τρίχα συνήθως γίνεται σκληρή, αφυδατωμένη και θαμπή. Παράλληλα, μπορεί να προηγηθεί κνησμός και ερυθρότητα στο τριχωτό της κεφαλής. Η βασική ουσία που περιέχεται στις περισσότερες μόνιμες βαφές, η παραφαινυλοδιαμίνη (ισχυρό αλλεργιογόνο), μπορεί να δημιουργήσει αλλεργική δερματίτιδα εξ επαφής. Επιπλέον, οι πρόσθετες τούφες μαλλιών που μπαίνουν στα μαλλιά ταλαιπωρούν αρκετά τις τρίχες, γιατί η διαδικασία της προσθήκης τους με κόλλα και αργότερα η αφαίρεσή τους σπάει τις τρίχες και κάποιες από αυτές τις καταστρέφει. Το τράβηγμα των μαλλιών για την εφαρμογή, αλλά και την αφαίρεση του εξτένσιον, αν δεν γίνει με ιδιαίτερη προσοχή, μπορεί να δημιουργήσει προϋπόθεση για την εμφάνιση τριχόπτωσης.

## 5. Τατουάζ και piercing

Τα τατουάζ και το πέρσινγκ- η διάτρηση του δέρματος και η τοποθέτηση μικρών κοσμημάτων- σε όποιο μέρος του σώματος επιθυμείτε, είναι πλέον τόσο διαδεδομένα που δεν προκαλούν εντύπωση. Οι γιατροί, εξάλλου, επισημαίνουν ότι το πέρσινγκ στη γλώσσα και στα γεννητικά όργανα ανοίγει διαύλους που επιτρέπουν σε μικρόβια και ιούς να εισβάλουν στον οργανισμό μας. Βακτήρια, που υπό φυσιολογικές συνθήκες ζουν στο δέρμα μας, μεταξύ των οποίων και διάφορες μορφές ανθεκτικών στα αντιβιοτικά σταφυλόκοκκων, μπορούν να μεταδοθούν με εξαιρετική ευκολία αν τα χρησιμοποιούμενα εργαλεία δεν αποστειρωθούν και αν ο «καλλιτέχνης» δεν φοράει χειρουργικά γάντια όταν πραγματοποιεί τις μικροεπέμβασεις. Σύμφωνα με έρευνα, ο ένας σε κάθε δέκα ανθρώπους που κάνουν πέρσινγκ εμφανίζει μόλυνση στο σημείο διάτρησης του δέρματος.

### Piercing

Κίνδυνοι που διατρέχει κανείς είναι:

- Χρόνια μόλυνση
- Μετάδοση Ηπατίτιδας Β ή C (που μπορεί να είναι θανατηφόρες)
- Μετάδοση Τετάνου
- Αλλεργίες του δέρματος
- Ουλές

Το τρύπημα στο στόμα είναι εξαιρετικά επικίνδυνο. Το στόμα είναι υγρό, σκοτεινό και ζεστό, ιδανικό μέρος δηλαδή για ν' αναπτυχθούν μικρόβια. Τα στολίδια στο στόμα μπορεί να προκαλέσουν καταστροφή των δοντιών, δυσκολία στην ομιλία ή ακόμη και πνιγμό.

Το δέρμα στο φρύδι είναι πολύ λεπτό και πάρα πολύ ευαίσθητο έτσι ώστε πολλές φορές μετά από μόλυνση να παραμένει ουλή.

Η άκρη της μύτης σε περίπτωση μόλυνσης δεν τροφοδοτείται με αρκετό αίμα, με αποτέλεσμα να μαραίνεται!

### Τατουάζ

Τα ρίσκα που διατρέχει κανείς είναι:

- Μετάδοση της ηπατίτιδας, του ιού HIV που προκαλεί το AIDS, της φυματίωσης, του συνδρόμου του τοξικού σοκ, ακόμη και της λέπρας.
- Αλλεργίες και μολύνσεις του δέρματος
- Ουλές

Όπως είναι γνωστό, κατά το τατουάζ τοποθετούνται μέσα στο δέρμα βαφές. Αυτές οι βαφές είναι βιομηχανικές βαφές που αρχικά κατασκευάστηκαν για τα αυτοκίνητα και τις τυπογραφικές μηχανές. Θέλετε πράγματι να βάλετε στο σώμα σας βαφές που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για τα αυτοκίνητα;

Το δέρμα στην περιοχή ενός τατουάζ θα είναι πάντοτε ιδιαίτερα ευαίσθητο γι' αυτό και χρειάζεται ιδιαίτερη φροντίδα και προστασία ειδικά από τον ήλιο.

Πηγές:

<http://wearitnottowearyou.wordpress.com/>

<http://www.vita.gr/html/ent/208/ent.1208.asp>

<http://www.enet.gr/?i=news.el.article&id=348837>