

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ - ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

**«Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΩΝ
ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ»**



Εισηγήτρια: Λεονταρίδου Ιωάννα

Σπουδάστρια: Λώλου Δήμητρα

Α.Ε.Μ.: 3585

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2014

Πίνακας περιεχομένων

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3
ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο	
ΑΓΧΟΣ - ΣΤΡΕΣ	5
1.1 Ορισμός του άγχους	6
1.2 Ορισμός – προσέγγιση του στρες	7
1.3 Σχέση άγχους- στρες	7
1.4 Πού οφείλεται και πώς εκδηλώνεται το άγχος	8
1.5 Είδη άγχους	11
1.6 Βασικοί τύποι φοβιών	13
1.7 Σωματικές και Ψυχικές αντιδράσεις του άγχους	14
1.8 Σωματικές και ψυχικές συνέπειες του άγχους	15
1.9 Εμφανή συμπτώματα άγχους - στρες	16
1.10 Επίπεδα του άγχους	18
1.11 Επιπτώσεις του άγχους	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο	
ΑΓΧΟΣ / ΣΤΡΕΣ: Ο ΕΧΘΡΟΣ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ	24
2.1 Επιπτώσεις του άγχους στο δέρμα μας	24
2.2 Δερματικά προβλήματα	25
2.3 Άγχος - Γήρανση	25
2.4 Άγχος / στρες και παχυσαρκία	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο	
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΑΣΠΙΔΑ	28
ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ	28
3.1 Ο ρόλος της εξωτερικής εμφάνισης στην ψυχολογία	28
3.2 Παρέμβαση αισθητικού	28
3.3 Αισθητική προσώπου	29
3.4 Αισθητικές περιποιήσεις σώματος	37

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

ΟΛΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ	49
Δακτυλοθεραπεία	50
Σιάτσου	51
Σουηδική μάλαξη	52
Ταϊλανδέζικη μάλαξη.....	53
Αγιουρβέδα:	54
Ασιατική μάλαξη:	54
Μάλαξη με θερμές πέτρες (hot stones massage):.....	54
Αρωματοθεραπεία	55
Ρεφλεξολογία	56
Μασάζ D' stress	59
Θιβετιανό μασάζ της κοιλιάς	60
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ	63
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	64
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	65

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Καθώς οι ρυθμοί ζωής με το πέρασμα των δεκαετιών γίνονται ολοένα και πιο πιεστικοί ή απαιτητικοί, οι άνθρωποι προσπαθώντας να αντεπεξέλθουν στις επιταγές του καιρού , παραγκωνίζουν αρκετά τον εαυτό τους με αποτέλεσμα να υπάρχει εμφανής χειραφέτηση τόσο της εξωτερικής εμφάνισης όσο και της πνευματικής και ψυχικής τους καλλιέργειας.

Υιοθετώντας έναν αγχωτικό τρόπο ζωής ο οποίος στοχεύει στην υψηλή απόδοση, στον ανταγωνισμό, στην απόκτηση εύκολου κέρδους και υλικών αγαθών κ.ά., ο άνθρωπος καταλήγει να βρίσκεται σε μία εύθραυστη ψυχική κατάσταση η οποία χρήζει αντιμετώπισης. Ίσως για αυτόν ακριβώς το λόγο καταφεύγει σε χώρους περιποίησης και αισθητικής, σαν μια απόπειρα να ξεφύγει από τις ανάγκες των άλλων και να ικανοποιήσει τις δικές του. Αυτοί οι χώροι αποτελούν το συνώνυμο της χαλάρωσης, της προσωρινής διαφυγής από τα καθημερινά προβλήματα κι ο αισθητικός με τη σειρά του θα λειτουργήσει σαν καταπραϋντικό φάρμακο έτσι ώστε να επιτευχθεί ο σκοπός ενός χώρου αισθητικής.

Γενικά, οι χώροι αισθητικής και περιποίησης αποτελούν μία από τις διόδους προσωρινής διαφυγής του άγχους και των προβλημάτων αλλά παράλληλα προσφέρεται και η απόλαυση της περιποίησης που λαμβάνει το άτομο καθώς αισθάνεται ικανοποίηση με το αισθητικό αποτέλεσμα.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Σκοπός της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι να μελετήσουμε κατά πόσο η εφαρμογή της αισθητικής επηρεάζει θετικά και αποφορτίζει από το άγχος και το στρες την ψυχολογία των ατόμων που τη δέχονται.

Αναφέρονται οι ορισμοί του άγχους και του στρες, οι αιτίες, οι συνέπειές τους, η αντιμετώπιση τους και ποιες κλασικές και σύγχρονες μεθόδους και υπηρεσίες ακολουθούν τα κέντρα ομορφιάς ώστε να μπορούν να χαλαρώσουν και να αποφορτίσουν τους πελάτες τους από το άγχος, το στρες, τις εντάσεις της καθημερινότητας, να τονώσουν την αυτοπεποίθησή τους και να τους κάνουν να αισθανθούν ψυχολογική και σωματική ανάταση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

ΑΓΧΟΣ - ΣΤΡΕΣ

Όλοι οι άνθρωποι, και ειδικότερα στις μέρες μας, έχουμε βιώσει άγχος: μια δυσάρεστη και ακαθόριστη αίσθηση ανησυχίας, που συνήθως συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα: εφίδρωση, ζάλη, ταχυκαρδία, αίσθημα πνιγμού, αστάθεια, βάρος στο στήθος, μυς που τρέμουν κλπ. Το άγχος λειτουργεί ως σήμα που προειδοποιεί τον οργανισμό για έναν επερχόμενο κίνδυνο και τον προετοιμάζει να ανασυνταχθεί, να κινητοποιήσει τις άμυνές του για να αντιμετωπίσει την απειλή, να διαφύγει ή να μειώσει τις επιπτώσεις της. Το άγχος, δηλαδή, είναι μια συναισθηματική αντίδραση, που κινητοποιεί το άτομο για να αντιμετωπίσει τους κινδύνους, να αποτρέψει μία πραγματική ή συμβολική βλάβη και ζημία, εξασφαλίζοντας την ομοιόσταση, τη χαρακτηριστική του σύσταση και την ισορροπία του με το περιβάλλον.

Το φυσιολογικό άγχος, καλείται και «**δημιουργικό**». Όταν, όμως, το άγχος γίνεται πολύ έντονο και παρατεταμένο, όταν κυριαρχεί στις εκδηλώσεις του ατόμου, όταν κινητοποιείται από ερεθίσματα που δεν είναι σημαντικά για την επιβίωση και οδηγεί σε λανθασμένες προβλέψεις και εκτιμήσεις, τότε παύει να αποτελεί προσαρμοστικό μηχανισμό και ονομάζεται **παθολογικό άγχος**. Αυτό το παθολογικό άγχος, το οποίο εμφανίζει ποσοτικές μόνο διαφορές με το φυσιολογικό, μπορεί να διαταράσσει την ικανότητά του ατόμου και να ανταποκρίνεται στις καθημερινές δραστηριότητες. Παρόλα αυτά, δεν αποδιοργανώνει την προσωπικότητά του ατόμου και δεν καταργεί τον έλεγχο της πραγματικότητας. Στην παρούσα εργασία θα εξετάσουμε κατά πόσο, με τη βοήθεια των αισθητικών περιποιήσεων το άγχος μπορεί να μετριαστεί, έστω και προσωρινά και το άτομο να χαλαρώσει.

1.1 Ορισμός του άγχους

Ο όρος **άγχος** προέρχεται από το ρήμα ἄγχω, που στην αρχαία ελληνική γλώσσα σημαίνει σφίγγω ή πνίγω. Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή σε μια αίτηση για την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων. Όταν νιώθεις στρες το σώμα σου είναι σε ένταση και ο εγκέφαλος σου πυροδοτείται από πολλαπλές σκέψεις. Ο καθένας μας εκτίθεται καθημερινά σε στρες καταστάσεις. Το στρες μάλιστα μπορεί να είναι και θετικό - το λεγόμενο ευ στρες - όταν καλούμαστε να το αντιμετωπίσουμε σπάνια (ή μόνο μερικές φορές) και σε περιορισμένο βαθμό. Σε αυτή την περίπτωση λειτουργεί σαν καταλύτης και μας ενεργοποιεί για να αντεπεξέλθουμε στις όποιες καταστάσεις. Όσο πιο συχνό και έντονο είναι το στρες, τόσο πιο δύσκολο μας είναι να αντιμετωπίσουμε τις καθημερινές μας υποχρεώσεις.

Συναισθήματα, θυμού, απογοήτευσης και φόβου, όπως επίσης, οξυθυμία, κούραση και κατάθλιψη, μας κυριαρχούν και δεν μας επιτρέπουν να λειτουργήσουμε έτσι όπως θα θέλαμε. Το στρες μας κάνει ιδιαίτερα απαιτητικούς, ανυπόμονους και ευερέθιστους με ιδιαίτερα χαμηλή διάθεση για συνεργασία. Διατρέχουμε μάλιστα κίνδυνο να κακοποιήσουμε λεκτικά η ακόμη και σωματικά τα παιδιά μας. Λειτουργώντας κάτω από στρες έχουμε την τάση να παρεξηγούμε συμπεριφορές των παιδιών μας, πιστεύοντας ότι για παράδειγμα έκαναν κάτι από πρόθεση, ενώ στην πραγματικότητα πρόκειται για μια απλή απροσεξία.

Το άγχος μπορεί να έχει ψυχογενή προέλευση ή μπορεί να είναι συνέπεια σωματικής πάθησης. Επιπλέον, εξαρτάται από τις γνωστικές, συναισθηματικές διεργασίες, τον τρόπο ζωής του ατόμου και τον τρόπο αντίληψης του. Κάθε άτομο έχει ένα ορισμένο βαθμό άγχους, ο οποίος θεωρείται φυσιολογικός κάτω από ορισμένες περιστάσεις. Σε κάποιες άλλες όμως περιπτώσεις αυξημένου άγχους, προξενεί κακό και συντελεί στο να υπολειτουργεί το άτομο στις δραστηριότητες του και στο να επηρεάζεται αρνητικά η υγεία του.

1.2 Ορισμός – προσέγγιση του στρες

Όταν λέμε στρες εννοούμε πίεση ή ένταση. Στη ζωή υποβαλλόμαστε συνεχώς σε πιέσεις.

Οι πιέσεις μπορεί να είναι σωματικές (κόπωση, ασθένειες), συναισθηματικές (πένθος, λύπη) ή ψυχολογικές (φόβος). Η ικανότητα αντιμετώπισης και χειρισμού του στρες είναι διαφορετική από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Ο τρόπος που βλέπουμε μια κατάσταση και η σωματική μας υγεία, είναι δυο σημαντικοί παράγοντες που καθορίζουν το πώς ανταποκρινόμαστε σε ένα γεγονός που δημιουργεί στρες ή σε καταστάσεις επαναλαμβανόμενου στρες.

Τα γονίδια και οι πρώτες εμπειρίες στη ζωή ενός ατόμου, επηρεάζουν τον τρόπο χειρισμού του στρες από τον καθένα μας. Φαίνεται ότι ακόμη η εμβρυική ζωή στη μήτρα της μητέρας μας, παίζει ρόλο στην απάντηση του οργανισμού μας στο στρες.

Επίσης οι πρώτες παιδικές εμπειρίες, γεγονότα όπως: η κακοποίηση ή η παραμέληση ενός παιδιού, αφήνουν τα σημάδια τους όσο αφορά στο στρες, για όλη τη ζωή. Εκτός από τις αρνητικές συνέπειες λόγω των ορμονών του ίδιου του στρες, είναι δυνατόν ορισμένες συμπεριφορές με υπερβολική αντίδραση που το συνοδεύουν, να επιδεινώνουν τις αρνητικές συνέπειες για την υγεία. Τέτοιες συμπεριφορές περιλαμβάνουν: την υπερφαγία, το κάπνισμα, την κατάχρηση αλκοόλ, την απουσία σωματικής άσκησης.

1.3 Σχέση άγχους- στρες

Στην εποχή μας, χρησιμοποιούμε μοντέρνους όρους, όπως **ομοιόσταση**, που υποδηλώνει την αρμονία της ζωής, **στρεσογόνα ερεθίσματα**, για τα απειλητικά, διαταρακτικά και γενικότερα επιζήμια ερεθίσματα (φυσικά ή ψυχικά) και **stress** για την κατάσταση της απειλούμενης ή διαταραγμένης ομοιόστασης. Κάθε φορά που ο ανθρώπινος οργανισμός αντιμετωπίζει ένα παρόμοιο φαινόμενο, τότε οι κατασταλτικοί του μηχανισμοί δραστηριοποιούνται για την πλήρη επαναφορά της ψυχο – σωματικής

ισορροπίας. Σε περίπτωση, όμως, που δεν έχει τη δυνατότητα να το πράξει, αυτομάτως δημιουργείται ένα **συναίσθημα έντονης δυσφορίας, το λεγόμενο Άγχος.**

Σήμερα το άγχος και το στρες θεωρούνται συμπτώματα «άνευ σημασίας», ενώ οι γιατροί ενεργοποιούνται, αποκλειστικά και μόνο, όταν μετατρέπονται σε νόσημα. Πολλοί επιστήμονες πιστεύουν ότι, σε δέκα με δεκαπέντε χρόνια το ανώτερο, θα γίνει ριζική στροφή στον τρόπο αντιμετώπισης της ασθένειας, με άμεση συνέπεια η νοσοκεντρική ιατρική να μετατραπεί σε **υγειοκεντρική και ανθρωποκεντρική.**

Αρκεί να αναφέρουμε ότι, με βάση τα επίσημα στοιχεία του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών (Ι.Σ.Α.), κατά την πενταετία 2004 – 2009, το 80% των επισκέψεων σε γενικούς ιατρούς οφειλόταν σε καταστάσεις για τις οποίες ευθυνόταν το άγχος στην παθολογική του μορφή.

1.4 Πού οφείλεται και πώς εκδηλώνεται το άγχος

Το άγχος δεν αφορά μόνο τους σκληρά εργαζόμενους ή όσους τυχαίνει να περνάνε μια δύσκολη περίοδο στη ζωή τους. Μας αφορά όλους ανεξαρτήτως ηλικίας (σε αντίθεση με τα προηγούμενα χρόνια, τα ποσοστά άγχους, ακόμα και ανάμεσα σε παιδιά και εφήβους, έχουν αυξηθεί σημαντικά), φύλου, επαγγέλματος και οικονομικής ή κοινωνικής κατάστασης, αν και δείχνει μια αδυναμία στις γυναίκες. Κι αυτό επειδή πίσω από το άγχος κρύβονται πολλές αιτίες που πολύ δύσκολα μπορεί να αποφύγει κανείς.

Έτσι το άγχος μπορεί να οφείλεται:

- **Στο οικογενειακό μας περιβάλλον:** Ο τρόπος που έχουμε μεγαλώσει και οι εμπειρίες από το άμεσο περιβάλλον μας είναι μια από τις συχνότερες πηγές άγχους. Αν οι γονείς μας είχαν υπερβολικές απαιτήσεις από εμάς ή αν οι ίδιοι ήταν αγχώδες, είναι πολύ πιθανό να μετέδιδαν άγχος και σε εμάς, που ίσως μας

συνοδεύει μέχρι και πολύ αργότερα από το τέλος της παιδικής μας ηλικίας.

Επίσης, αν οι γονείς μας ανήκαν στην κατηγορία αυτή των γονιών που αγαπούν την κινδυνολογία (π.χ. «μην μιλάς σε αγνώστους γιατί μπορεί να σου κάνουν κακό», «πρόσεχε μήπως ρίξουν τίποτα στο ποτό σου» κ.λ.π.), τόσο περισσότερο αυξάνονται οι πιθανότητές μας να μην ξεφύγουμε από τον κλοιό του άγχους.

- **Σε τυχόν αποτυχίες:** Οι πιθανές μας αποτυχίες είτε σε σχολικές εξετάσεις, είτε στην προσωπική μας ζωή είναι επίσης μια από τις πιθανότερες αιτίες που μας γεμίζουν με άγχος.
- **Σε έλλειψη αυτοπεποίθησης.** Όταν αμφιβάλλουμε για τις δυνατότητές μας και τα επίπεδα της αυτοπεποίθησής μας ολοένα πέφτουν, το πιο πιθανό είναι να αρχίσουμε να αγχωνόμαστε ακόμα και για τα πιο ασήμαντα πράγματα.
- **Σε φόβο ή φοβία:** Όταν π.χ. σκεφτόμαστε ότι μπορεί να κινδυνεύουμε εμείς ή οι δικοί μας άνθρωποι από κάποια αρρώστια, από ατύχημα κ.ά., ακόμα κι αν ο φόβος μας δεν έχει λογική βάση, μπορεί να μας προκαλέσει έντονο άγχος το οποίο μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να χειριστούμε. Επίσης οι τυχόν φοβίες μας (υποφοβία, αγοραφοβία κ.λ.π.) είναι μια μόνιμη πηγή άγχους την οποία μας είναι σχεδόν αδύνατο να ελέγξουμε χωρίς βοήθεια.
- **Σε διλήμματα πάσης φύσεως:** Όταν πρέπει να πάρουμε κάποια απόφαση, ειδικά όταν αυτή είναι σημαντική και ακόμα περισσότερο όταν διχαζόμαστε για το τι πρέπει να κάνουμε, το μόνο σίγουρο μέχρι τελικά να καταλήξουμε κάπου είναι ότι το άγχος θα μας συντροφεύει καθημερινά.
- **Στον κοινωνικό περίγυρο:** Όταν οι επιθυμίες μας συγκρούονται με τις κοινωνικές επιταγές, νιώθουμε έντονη πίεση καθώς αισθανόμαστε

πως μας επιβάλλεται να κάνουμε κάτι διαφορετικό από αυτό που θέλουμε. Αν η ιδιοσυγκρασία μας δεν μας επιτρέπει να αψηφήσουμε αυτές τις επιταγές, τότε η «σύγκρουση» αυτή μεταξύ των «πρέπει» και των «θέλω», μάς οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια στη «συμβίωση» με το άγχος.

Άλλες αιτίες που μπορεί να μας προκαλέσουν άγχος είναι κάποιο πρόβλημα υγείας δικό μας ή κοντινού μας ανθρώπου, οι διαπροσωπικές σχέσεις, ο αποχωρισμός μας από κάποιον ή ο θάνατος αγαπημένου προσώπου, μια μετακόμιση (που, όσο απίστευτο κι αν φαίνεται, θεωρείται από τις πιο στρεσογόνες καταστάσεις), οι καθημερινοί ρυθμοί και η έλλειψη χρόνου για πιο χαλαρωτικές δραστηριότητες, η διαμονή ή η εργασία σε μη ήρεμο περιβάλλον, η εργασιακή ανασφάλεια, η κοινωνική απομόνωση, η απόρριψη, η έλλειψη ενδιαφερόντων, οι συγκρούσεις με άτομα του οικογενειακού ή κοινωνικού περιβάλλοντος, ακόμα και η κακή διατροφή και η λήψη κάποιων φαρμακευτικών σκευασμάτων.

Εκδήλωση του άγχους

Το άγχος συνοδεύει σχεδόν κάθε φάση της ζωής μας, χωρίς αυτό να είναι απαραίτητα κακό. Όταν υπάρχει σε ήπια μορφή, μπορεί να χαρακτηριστεί δημιουργικό αφού βοηθάει το άτομο να βρίσκεται σε εγρήγορση και σε διαρκή ετοιμότητα.

Μάλιστα το άγχος σε αυτά τα επίπεδα μπορεί να μας βοηθήσει να «ζυγίσουμε» καλύτερα την κατάσταση ούτως ώστε να μην δράσουμε παρορμητικά και τελικά να προστατευτούμε από δυσάρεστες συνέπειες.

Όταν όμως η ανησυχία μας ξεπερνά τα επιτρεπτά όρια και φτάνει αυτά του παράλογου φόβου και της υπερβολής, τότε μιλάμε για παθολογική κατάσταση που χρειάζεται επαγγελματική βοήθεια, μια και μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα στην καθημερινότητα μας.

1.5 Είδη άγχους

A) Το Άγχος μπορεί να χωριστεί σε τέσσερις βασικές κατηγορίες. Μία από αυτές αποτελεί το λεγόμενο **«Άγχος Αναμονής»**. Πρόκειται για ένα συναίσθημα που όλοι, ανεξαιρέτως, έχουμε βιώσει σε κάποιο στάδιο της ζωής μας. Είναι το άγχος εκείνο που αισθανόμαστε πριν από κάθε σημαντικό γεγονός που περιμένουμε να λάβει χώρα και πιθανώς να έχει αρνητική και άρα δυσάρεστη έκβαση. Π.χ. το άγχος και την αγωνία που νιώθει ένας μαθητής περιμένοντας ένα διαγώνισμα στο σχολείο, το άγχος μιας σημαντικής επαγγελματικής συνέντευξης, ή ακόμα το στρες και το άγχος σε κάποιο ερωτικό ραντεβού κ.α. Σε περιπτώσεις σαν κι αυτές ένας βαθμός άγχους μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά, διότι είναι σε θέση να μας κινητοποιήσει, ώστε να προετοιμαστούμε κατάλληλα και να επιδείξουμε τον καλύτερο μας εαυτό. Αντιθέτως, το υπερβολικό άγχος θα είναι σίγουρα καταστροφικό, μιας και θα μας εμποδίσει να φέρουμε εις πέρας την εκάστοτε διαδικασία επιτυχώς. Το καλό με το άγχος αυτού του τύπου είναι το γεγονός ότι συνήθως έχουμε τη δυνατότητα να το διαχειριστούμε ως ένα βαθμό και να μην το αφήσουμε να δράσει βλαπτικά για εμάς.

B) Δυστυχώς, μια τέτοια δυνατότητα δεν υπάρχει όταν αντιμετωπίζουμε ένα δεύτερο τύπο άγχους, γνωστό ως **«Γενικευμένο Άγχος»**. Το Γενικευμένο Άγχος μπορεί να οφείλεται σε μία πληθώρα αιτίων, που μπορεί να περιλαμβάνουν προβλήματα και ανησυχία για ζητήματα επαγγελματικά, οικονομικά, προσωπικά/σχέσεων, κοινωνικά, ή συνδυασμό αυτών και σχετίζονται με την καθημερινότητα μας. Βασικό χαρακτηριστικό του Γενικευμένου Άγχους είναι το γεγονός ότι αυτός που το βιώνει δεν έχει ξεκάθαρη εικόνα του τί το προκαλεί. Εδώ, παρότι το άγχος που βιώνει κανείς δεν έχει ιδιαίτερα μεγάλη ένταση, είναι συνεχές και έχει μεγάλη διάρκεια, τουλάχιστον έξι μηνών και μπορεί να συνοδεύεται από νευρικότητα, αγωνία, τεντωμένα νεύρα, εύκολη κόπωση, ευερεθιστότητα, δυσκολία στη συγκέντρωση και προβλήματα στον ύπνο. Όπως μπορεί να καταλάβει κανείς, αυτός ο τύπος άγχους μόνο κακό μπορεί να προκαλέσει, τόσο σε ψυχοσωματικό, όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

Γ) Στο σημείο αυτό θα πρέπει να μελετήσουμε έναν άλλο τύπο άγχους με έντονα συμπτώματα και συνέπειες που μπορεί να γίνουν εξαιρετικά δυσάρεστες για εκείνον που το βιώνει : το **«Άγχος Πανικού»**. Το Άγχος Πανικού εκδηλώνεται με τη μορφή των λεγόμενων **κρίσεων πανικού**. Εδώ, το άτομο καταλαμβάνεται ξαφνικά από εξαιρετικά έντονο άγχος το οποίο όμως δεν έχει μεγάλη διάρκεια, αφού διαρκεί μερικά λεπτά. Κατά τη διάρκεια μιας τέτοιας κρίσης, ο άνθρωπος που τη βιώνει αισθάνεται ότι χάνει τον έλεγχο του εαυτού του και βιώνει έντονο φόβο ότι θα πεθάνει, συνήθως λόγω εμφράγματος του μυοκαρδίου ή εγκεφαλικού επεισοδίου, ή ότι θα χάσει τα λογικά του και θα τρελαθεί. Θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι κάτι τέτοιο δε συμβαίνει σε καμία περίπτωση και ότι οι κρίσεις πανικού δεν απειλούν τη σωματική υγεία των ανθρώπων που τις βιώνουν. Παρόλα αυτά, συνοδεύονται από έντονα σωματικά συμπτώματα που μπορεί να περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, ταχυκαρδία και αύξηση αρτηριακής πίεσης, δύσπνοια, αίσθημα δυσφορίας, αίσθημα πνιγμού, ενοχλήσεις στο στήθος, μούδιασμα, διάρροια, ρίγη, ζαλάδα, τα οποία σε συνδυασμό με την αίσθηση πλήρους απώλειας ελέγχου της κατάστασης και ένα αίσθημα ότι το άμεσο περιβάλλον δεν είναι πια οικείο, ανατροφοδοτούν το φόβο για επικείμενο θάνατο. Τέλος, οι κρίσεις πανικού μπορεί να είναι, είτε αυθόρμητες, που σημαίνει ότι δεν υπάρχει κάποιος εμφανής λόγος που τις προκαλεί, είτε καταστασιακές, που σημαίνει ότι «πυροδοτούνται» από κάποιο συγκεκριμένο ερέθισμα ή κατάσταση που θα αντιμετωπίσει κάποιος, ακόμα και αν πρόκειται για το φόβο αναμονής μιας νέας κρίσης πανικού.

Δ) Υπάρχει όμως και ένας τέταρτος τύπος άγχους που δεν είναι άλλος από το **«Φοβικό Άγχος»**. Η βασική διαφορά του Φοβικού Άγχους από τους υπόλοιπους τύπους είναι το γεγονός ότι εδώ το άγχος είναι περιστασιακό και εμφανίζεται μόνο όταν έρθουμε αντιμέτωποι με κάποιο συγκεκριμένο ερέθισμα που μας προκαλεί φόβο, ενώ μόλις το ερέθισμα εξαφανιστεί ή απομακρυνθούμε εμείς από αυτό, εξαφανίζεται αυτομάτως και το άγχος που σχετίζεται με το ερέθισμα. Με άλλα λόγια θα μπορούσε να πει κανείς ότι το Φοβικό Άγχος εστιάζει σε κάτι που συμβαίνει τώρα και όχι σε κάτι

που πρόκειται να συμβεί στο μέλλον. Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να αναφερθούμε στις πολύ γνωστές μας «**Φοβίες**» .

1.6 Βασικοί τύποι φοβιών

Οι Φοβίες με τη σειρά τους μπορούν να χωριστούν σε : Αγοραφοβία, Ειδικές Φοβίες, Κοινωνικές Φοβίες και Ιδεοληπτικές Φοβίες.

- Στην **Αγοραφοβία**, οι άνθρωποι φοβούνται να εκτεθούν σε καταστάσεις όπου θα τους είναι πολύ δύσκολο να διαφύγουν σε περίπτωση που ξαφνικά προκύψει κάποια αδιαθεσία τους. Τέτοιες καταστάσεις μπορεί να είναι το να βρεθούν μόνοι μεταξύ άγνωστου πλήθους σε πολυσύχναστα μέρη, το να μείνουν χωρίς τη συνοδεία κάποιου οικείου προσώπου ή το να μείνουν εντελώς μόνοι τους, η χρήση του ασανσέρ και των μέσων μαζικής μεταφοράς, η διέλευση μιας γέφυρας ή σήραγγας κ.λπ. Αξίζει να σημειωθεί ότι πολύ συχνά η Αγοραφοβία συνοδεύεται από κρίσεις πανικού που πυροδοτούνται από τις παραπάνω καταστάσεις. Αν η Αγοραφοβία δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα μπορεί να καταστήσει έναν άνθρωπο δυσλειτουργικό στην καθημερινότητά του, επειδή εκείνος θα προσπαθεί να αποφεύγει κάθε περίπτωση που πιθανώς να του προκαλεί φόβο και έτσι δε θα μπορεί να φέρει εις πέρας κοινωνικές, επαγγελματικές και άλλες υποχρεώσεις.
- Στις **Ειδικές** ή **Απλές Φοβίες** το ερέθισμα που προκαλεί φόβο είναι πολύ συγκεκριμένο και παρότι αναγνωρίζουμε ότι ο φόβος μας μπορεί να είναι παράλογος, εξακολουθούμε να φοβόμαστε. Στις Ειδικές Φοβίες μπορεί να εντάσσονται οι φοβίες για ζώα, όπως σκυλιά, ποντίκια, κατσαρίδες, οι φοβίες φυσικών φαινομένων, όπως ύψος, σεισμός, οι φοβίες διαφόρων καταστάσεων, όπως η κολύμβηση. Και ενώ όλες οι παραπάνω φοβίες προκαλούν ταχυκαρδία, υπάρχει μία που προκαλεί πτώση των καρδιακών παλμών και είναι η φοβία αίματος/ένεσης.
- Στις **Κοινωνικές Φοβίες**, οι άνθρωποι τείνουν να αποφεύγουν κοινωνικές καταστάσεις στις οποίες μπορεί να βρεθούν στο επίκεντρο

της προσοχής, διότι φοβούνται ότι θα εκτεθούν ή θα γελοιοποιηθούν. Εκτός του δεδομένου άγχους, μπορεί να προκληθεί εφίδρωση και τρέμουλο. Κλασικό παράδειγμα Κοινωνικής Φοβίας είναι η ομιλία μπροστά σε ακροατήριο, αλλά ακόμα και το άγχος σεξουαλικής επίδοσης μπορεί να ενταχθεί στις φοβίες αυτού του τύπου.

- Όσον αφορά στις λεγόμενες **Ιδεοληπτικές Φοβίες**, θα μπορούσε να πει κανείς ότι σε αντίθεση με τις υπόλοιπες φοβίες υφίστανται ανεξάρτητα από το αν είναι παρόν το ερέθισμα που τις προκαλεί ή όχι και κυριαρχούν στη σκέψη επαναλαμβανόμενες. Συνήθως σχετίζονται με κίνδυνο ασθένειας ή μόλυνσης. Για παράδειγμα μπορεί κάποιος να σκέφτεται συνέχεια ότι πάσχει από HIV, χωρίς να μπορεί να πάψει να το σκέφτεται και βέβαια χωρίς αναγκαστικά να νοσεί.

Κλείνοντας θα πρέπει να αναφέρουμε ότι οι απόψεις δίστανται για το αν θα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται και η «Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή» στην κατηγορία των «Αγχωδών Διαταραχών» την οποία αναλύσαμε.

Τέλος, σχετικά με τη θεραπεία εκλογής των Αγχωδών Διαταραχών, αυτή συνήθως περιλαμβάνει τη χορήγηση αγχολυτικών φαρμάκων – πάντα με οδηγία ψυχιάτρου – και για να έχει σαφώς καλύτερο αποτέλεσμα θα πρέπει να συνδυάζεται με ψυχοθεραπεία.

1.7 Σωματικές και Ψυχικές αντιδράσεις του άγχους

Η λέξη **άγχος** στη σημερινή εποχή αποτελεί πια μια πολύ συνηθισμένη έκφραση στο καθημερινό μας λεξιλόγιο. Το άγχος είναι ένα έντονα δυσάρεστο συναίσθημα το οποίο προκαλείται από οτιδήποτε μας κάνει να αισθανόμαστε **ένταση**, **θυμό**, **απογοήτευση** ή **δυστυχία**. Μεγάλες αλλαγές που συμβαίνουν στην ζωή μας σε σύντομο χρονικό διάστημα είναι



πολύ συχνά πιθανό να αποτελέσουν κύριες αιτίες πρόκλησης άγχους και στρες.

Ο ανθρώπινος οργανισμός λόγω άγχους μπορεί να εμφανίσει πληθώρα συναισθηματικών και σωματικών αντιδράσεων καθώς και αντιδράσεις συμπεριφοράς.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

Ανησυχία, υπερένταση, αγωνία, δυσφορία, εκνευρισμός, αίσθημα συνεχούς φόβου ότι θα συμβεί κάτι κακό, απογοήτευση, επιθετικότητα, νοητική εξάντληση, μελαγχολία, καχυποψία, τάση για κλάμα, τάση φυγής.

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

Ταχυκαρδία, πόνος ή πλάκωμα στο στήθος, δύσπνοια, ζαλάδα, τάση για λιποθυμία, ναυτία, εφίδρωση, προβλήματα ύπνου, νευρικότητα, μουδιάσματα, ξηρότητα στο στόμα και στο λαιμό, δυσπεψία, δυσκοιλιότητα, διάρροια, συχνουρία, αδυναμία μυών, τρέμουλο, πονοκέφαλος.

ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Απομόνωση, αποξένωση, κατάθλιψη, αναποφασιστικότητα, αμφιθυμία διαρκής αναζήτηση επιβεβαίωσης, ευσυγκινησία, δυστροπία, απώλεια ενδιαφέροντος για σεξ ή προτίμηση στο τυχαίο σεξ ή διαφοροποιημένη σεξουαλική επιλογή, λεκτική και σωματική επιθετικότητα προς τους άλλους.

Πολλά σημεία του ανθρώπινου σώματος επηρεάζονται αρνητικά από το άγχος αφήνοντας το επιρρεπές τόσο σε σωματικές όσο και σε ψυχικές ασθένειες. Η παραγωγή συγκεκριμένων ορμονών όπως της αδρεναλίνης και της κορτιζόλης, λόγω άγχους, αυξάνεται και προκαλεί αλλαγές στον ρυθμό της καρδίας, την πίεση του αίματος και τον μεταβολισμό.

1.8 Σωματικές και ψυχικές συνέπειες του άγχους

- Το άγχος μπορεί να αυξήσει την πίεση του αίματος, η οποία με την σειρά της αυξάνει τις πιθανότητες καρδιακής προσβολής ή εγκεφαλικού επεισοδίου.

- Μερικά άτομα εμφανίζουν ευερέθιστη κύστη ως αντίδραση σε πιεστικά γεγονότα (συχνουρία).
- Η τριχόπτωση πολλές φορές αποτελεί συνέπεια υπερβολικού άγχους.
- Πολλά άτομα που βρίσκονται κάτω από υπερβολική πίεση και στρες συχνά εμφανίζουν πληγές στο στόμα (επιχειλίσιος έρπης, άφθες).
- Άσθμα και άλλα πνευμονικά προβλήματα μπορεί να χειροτερεύουν εξαιτίας του υπερβολικού άγχους.
- Πολλά άτομα εξαιτίας υπερβολικού άγχους εμφανίζουν αύξηση του σακχάρου στο αίμα καθώς και δυσλειτουργία του θυροειδούς αδένου.
- Το άγχος μπορεί να προκαλέσει ή να επιδεινώσει πολλές ασθένειες της πεπτικής οδού όπως είναι η δυσπεψία, τα έλκη και το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.
- Το έντονο στρες μπορεί να οδηγήσει πολύ συχνά στην υπερβολική απώλεια ή την υπερβολική αύξηση βάρους (νευρική ανορεξία ή βουλιμία).
- Πολλά ψυχικά και συναισθηματικά προβλήματα προκαλούνται ή εντείνονται από έντονο άγχος.
 - 10% του πληθυσμού απευθύνεται κάποια στιγμή σε γιατρό λόγω του άγχους
 - 2% - 4% του πληθυσμού πάσχει από κάποια διαταραχή άγχους
- Τέλος το υπερβολικό άγχος μπορεί να προκαλέσει τις λεγόμενες αγχώδεις διαταραχές οι οποίες συνοπτικά διακρίνονται σε: διαταραχή πανικού με ή χωρίς αγοραφοβία, φοβίες όπως η απλή ή κοινωνική φοβία, η ψυχαναγκαστική διαταραχή, η διαταραχή μετά από τραυματικό στρες και η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή.

1.9 Εμφανή συμπτώματα άγχους - στρες

Το άγχος και το στρες, δύο άρρηκτα συνδεδεμένες έννοιες, αλλά και τόσο γνωστές στο ευρύ κοινό, απεικονίζονται με γλαφυρό τρόπο, ένα από τα κύρια προβλήματα που απειλεί τη δημόσια υγεία, την τελευταία, κυρίως, εικοσαετία. Το δυσάρεστο και τόσο βασανιστικό συναίσθημα εκφράζεται,

στην παθολογική του μορφή, με συμπτώματα από την ψυχική και σωματική σφαίρα. Συγκεκριμένα, όσον αφορά τις βασικότερες από τις ψυχολογικές εκδηλώσεις του άγχους, αυτές ομαδοποιούνται στις ακόλουθες κατηγορίες:

- **Ανησυχία, ανυπομονησία.**
- **Ευερεθιστότητα, εκνευρισμός.**
- **Αγωνία, αίσθημα ακαθόριστου φόβου.**
- **Δυσχέρεια στη συγκέντρωση.**
- **Διαταραχές της μνήμη.**
- **Διάσπαση της προσοχής και επιλεκτική προσοχή.**

Όσον αφορά δε, τις επιπτώσεις που επιφέρει το στρες στη σωματική καταπόνηση του ατόμου, αυτές είναι:

- **Ταχυκαρδία και εφιδρώσεις.**
- **Αίσθημα παλμών, έκτακτες συστολές.**
- **Τρέμουλο, συσπάσεις των μυών.**
- **Δύσπνοια (υποκειμενική αίσθηση ότι η ποσότητα και η ποιότητα του οξυγόνου που εισπνέεται δεν είναι επαρκή).**
- **Αίσθημα πνιγμού και κόμπου στο λαιμό.**
- **Δυσκολία στην κατάποση και βάρος στο στήθος.**
- **Ζάλη, αστάθεια, τάση για λιποθυμία.**
- **Διάρροια και πόνοι στο στομάχι.**
- **Μυδρίαση (οι κόρες είναι διασταλμένες).**
- **Ξηροστομία, σε συνδυασμό με ναυτία και συχνοουρία.**
- **Μούδιασμα των άκρων.**
- **Υπέρταση.**
- **Αυξημένα αντανακλαστικά.**
- **Εύκολη κόπωση.**
- **Εξάψεις – κοκκίνισμα στο πρόσωπο.**
- **Φόβος για επικείμενο θάνατο ή ακόμα για την ίδια τη ζωή.**
- **Αίσθημα της απώλειας ελέγχου.**
- **Ανικανότητα χαλάρωσης (διαρκή κινητικότητα).**
- **Δημιουργία φόβων για ανύπαρκτους κινδύνους.**

Αξίζει να σημειώσουμε ότι, οι σωματικές εκδηλώσεις του άγχους είναι αρκετά θορυβώδεις, εξαιτίας της ιδιαίτερα αυξημένης δραστηριότητας του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Γεγονός που τρομάζει τον πάσχοντα, γιατί θεωρεί πως απειλείται η ζωή του.

1.10 Επίπεδα του άγχους

Ελαφρό άγχος: Είναι το φυσιολογικό άγχος της καθημερινής ζωής, απαραίτητο για την επιβίωση.

Μέτριο άγχος: Μειωμένη ικανότητα για διαυγή σκέψη, αδυναμία λύσης προβλημάτων. Εκλεκτική απροσεξία. Εκπλήρωση κάποιου έργου με μεγάλη βραδύτητα.

Έντονο άγχος: Οξύ άγχος, πολύ στενά αντιληπτικό πεδίο, απομόνωση του ατόμου, δυσκολία μάθησης και εκπλήρωσης έργου.

Πανικός: Πολύ έντονο άγχος, πλήρης επικέντρωση στο Εγώ και στην επιβίωση. Ανικανότητα αντιμετώπισης οποιασδήποτε κατάστασης. Αδυναμία μάθησης. Τρόμος – ψευδαισθήσεις.

1.11 Επιπτώσεις του άγχους

Το άγχος αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του οργανισμού μας. Σε χαμηλά επίπεδα ευνοεί, ως κινητήρια δύναμη την καθημερινότητά μας. Για παράδειγμα συμβάλλει στο να βγούμε από το σπίτι στην ώρα μας και να διεκπεραιώσουμε τις υποχρεώσεις μας. Σε έκτακτες περιπτώσεις, πχ. σε ένα απρόσμενο ερωτικό ραντεβού ή σε καταστάσεις που απαιτούν αποτελεσματική διαχείριση, όπως μια συνέντευξη για δουλειά, μας ωθεί να προετοιμαστούμε κατάλληλα για να αποδώσουμε τα μέγιστα και να γίνουμε πιο δημιουργικοί.

Από την άλλη μεριά, το άγχος σε υψηλά επίπεδα λειτουργεί ως τροχοπέδη στην επίτευξη του «ευ ζειν». Το έντονο άγχος μπορεί να πλήξει την βούλησή μας και να καθυστερήσει την επίτευξη των στόχων μας, να αποδιοργανώσει την συμπεριφορά μας και να αποπροσανατολίσει την επικοινωνία μας, να επιφέρει δυσάρεστες σωματικές αλλαγές, όπως δυσκολία στην αναπνοή και ταχυκαρδία, επιπρόσθετη σύγχυση και κούραση. Όταν η ποσότητα και η διάρκεια του άγχους αυξάνει, το άγχος γίνεται από λειτουργικό παθολογικό και η καθημερινότητά μας χρωματίζεται από σημαντικούς περιορισμούς, που υποβαθμίζουν την ποιότητα της ζωής μας.



- **Στην επαγγελματική ζωή**

Το υπερβολικό άγχος μπορεί να μειώσει την παραγωγικότητα, να θέσει εμπόδια στην προσωπική μας εξέλιξη και να οδηγήσει μέχρι και στην επαγγελματική εξουθένωση. Υψηλός βαθμός άγχους στην εργασία επηρεάζει την λήψη αποφάσεων, την διαχείριση του χρόνου μας και μπορεί να μας κάνει απρόσεκτους, νευρικούς και ευερέθιστους.



Προκειμένου να προφυλάξουμε τον εαυτό μας από επιπρόσθετη πίεση μπορεί να καθυστερήσουμε την ολοκλήρωση ενός έργου, να γίνουμε αδιάφοροι ή εριστικοί με τους συναδέλφους μας, να αποφύγουμε να διεκδικήσουμε όσα μας αναλογούν και να παραιτηθούμε από τους στόχους μας. Όποια ενίσχυση και ευχαρίστηση πιθανά μας παρέχει η δουλειά μας κινδυνεύει να

αντικατασταθεί από δυσφορικά συναισθήματα και απώλεια εμπιστοσύνης στις ικανότητές μας.

- **Στην επικοινωνία**

Εκεί τα αποτελέσματα του έντονου άγχους είναι εξίσου επιβλαβή και αυξάνουν τον κίνδυνο διαπροσωπικών και οικογενειακών προστριβών. Η υπομονή μας μειώνεται και μπορεί να προκληθούν αλλαγές στον τρόπο που συνομιλούμε ή συμπεριφερόμαστε στους άλλους ανθρώπους. Εμφανίζονται συχνότερα διαμάχες και αυξάνονται οι δυσκολίες στην κατανόηση και την επίλυση των συγκρούσεων.

Στην κοινωνική ζωή το άγχος μπορεί να οδηγήσει σε παρεξηγήσεις με φιλικά πρόσωπα εξαιτίας της αποφυγής κοινωνικών καταστάσεων και συναναστροφών. Η απομάκρυνση όμως ή σε ακραίες περιπτώσεις η απομόνωση από τον κοινωνικό περίγυρο, περιορίζει σημαντικά τη δύναμη, την χαρά και την ευχαρίστηση που θα μπορούσαμε να λάβουμε από το φιλικό μας περιβάλλον, επιφέροντας παράλληλα ισχυρά πλήγματα στην αυτοεκτίμηση μας.

- **Στη σεξουαλική ζωή**

Το άγχος έχει σημαντικές επιπτώσεις και στη σεξουαλική ζωή. Το σεξ έχει την ιδιότητα να επιδρά, εξομαλύνοντας τις εντάσεις που προκύπτουν στη σχέση μεταξύ δύο ανθρώπων. Όταν το άγχος ξεπερνά κάποια όρια, τότε είναι δυστυχώς η αιτία για την εμφάνιση μειωμένης σεξουαλικής επιθυμίας που συχνά οδηγεί σε αραίωση της συχνότητας των επαφών ενός ζεύγους.



Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι η σταδιακή απομάκρυνση των δύο μελών που στο βάθος του χρόνου αρχίζουν να εμφανίζουν προβλήματα στην μεταξύ τους γενικότερη επικοινωνία και κατ' επέκταση σημάδια συναισθηματικής αποστασιοποίησης ο ένας από τον άλλον. Επίσης, μέσω

του σεξ οι άνθρωποι καλύπτουμε και τις ανάγκες τρυφερότητας που έχουμε, οπότε όταν αραιώνουν οι επαφές μεγαλώνουν τα αισθήματα μοναξιάς που μπορεί να οδηγήσουν σε επιδείνωση της γενικότερης διάθεσης.

- **Στην Υγεία**

Το στρες μπορεί να προστατέψει τον οργανισμό του ανθρώπου και σε μικρές δόσεις είναι υγιές.

Είναι φυσιολογικό, οι άνθρωποι να νοιώθουν περισσότερο άγχος όταν αντιμετωπίζουν μια δύσκολη συναισθηματική κατάσταση ή όταν απειλούνται σωματικά.

Όταν όμως το στρες **γίνεται συνήθεια** τότε υπάρχει πρόβλημα, τόσο οργανικό όσο και ψυχολογικό.



Για παράδειγμα, θέματα εργασίας ή καθημερινά οικογενειακά προβλήματα μπορούν να αυξήσουν δραματικά το άγχος.

Δυστυχώς, σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των γιατρών, το **60% με 90%** των ασθενειών οφείλονται στο άγχος.

Οι πιο σοβαρές **επιπτώσεις του στρες στην υγεία** του ανθρώπου είναι οι εξής:

- **Το άγχος προκαλεί άσθμα**

Το άγχος μπορεί να προκαλέσει σημαντικές αλλαγές στην φυσική λειτουργία της αναπνοής του ανθρώπου.

Οι κρίσεις πανικού, ως αποτέλεσμα συσσωρευμένου στρες, συχνά δημιουργούν δυσφορία και δυσκολία στην αναπνοή. Σε όσους ήδη υποφέρουν από άσθμα, το άγχος μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση.

Η αναπνοή συνήθως γίνεται γρηγορότερη μετά από ένα έντονο αγχωτικό γεγονός.

Οι ασθενείς που αντιμετωπίζουν χρόνια πρόβλημα άσθματος θα πρέπει να εστιάζουν σε πρακτικές που τους βοηθούν να καταπολεμούν το άγχος, όπως ασκήσεις χαλάρωσης και ηρεμίας, μια διατροφή πλούσια σε φρούτα και χωρίς καφεΐνη.

- **Το στρες μπορεί να προκαλέσει αυτοάνοσα νοσήματα.** Το στρες επηρεάζει αρνητικά την ισορροπία του ανοσοποιητικού συστήματος του ανθρώπινου οργανισμού.

Τα υγιή άτομα μπορούν να θεραπευθούν από σημαντικές λοιμώξεις, όπως είναι ο πυρετός, χάρη στο ανοσοποιητικό σύστημα των κυττάρων τους.

Αντίθετα, όσοι αντιμετωπίζουν χρόνια προβλήματα άγχους έχουν εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, ανίκανο να καταπολεμήσει τις πιθανές λοιμώξεις που κατά καιρούς κάνουν την εμφάνισή τους.

Σε κάθε περίπτωση, είναι σημαντικό αυτά τα άτομα να αναζητούν τους παράγοντες εκείνους που προκαλούν το άγχος και να τους καταπολεμούν δραστικά.

- **Το στρες μπορεί να προκαλέσει καρδιακές παθήσεις και υψηλή αρτηριακή πίεση.**

Η άσκηση μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη στη λειτουργία της καρδιάς κάθε ανθρώπου, αντίθετα με το στρες που μπορεί να δημιουργήσει σοβαρές καρδιακές επιπλοκές.

Έρευνες έχουν δείξει πως άνθρωποι που αντιμετωπίζουν προβλήματα στον χώρο της εργασίας τους ή έχουν χάσει κάποιο αγαπημένο τους πρόσωπο έχουν περισσότερο άγχος και είναι πιο επιρρεπείς σε τέτοιες παθήσεις.

Το κάπνισμα, όπως είναι φυσικό, κάνει το πρόβλημα μεγαλύτερο. Ένας άλλος κίνδυνος των καρδιακών παθήσεων είναι η υψηλή

αρτηριακή πίεση, η οποία επίσης μπορεί να προκληθεί από το έντονο στρες.

- **Το στρες προκαλεί χρόνιους πόνους και ημικρανίες.** Οι πόνοι που συνήθως νιώθουμε στην περιοχή της πλάτης, οι μυϊκοί πόνοι, αλλά και οι συχνές δυσκαψίες των συνδέσμων μπορεί να οφείλονται στο άγχος.

Το στρες συνδέεται άμεσα με τον πόνο, γι' αυτό και οι σωματικοί πόνοι προειδοποιούν τον οργανισμό μας ότι τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή είμαστε αρκετά στρεσαρισμένοι.

Έτσι, όταν το άγχος αυξάνεται ο μυϊκός πόνος γίνεται εντονότερος.

Οι πονοκέφαλοι και οι ημικρανίες από την άλλη, είναι επίσης απόρροια του άγχους, καθώς δημιουργείται μια χημική ανισορροπία, η οποία μεταβάλλει τη διαστολή των αιμοφόρων αγγείων.

- **Το άγχος προκαλεί υπογονιμότητα στους άνδρες.** Όταν ένας άνδρας πλημμυρίζεται από άγχος, αυτόματα οι ορμόνες του στρες επηρεάζουν τα επίπεδα της τεστοστερόνης του.

Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, οι άνδρες που αντιμετωπίζουν προβλήματα στο γάμο τους ή στην κοινωνική τους ζωή, αντιμετωπίζουν και προβλήματα υπογονιμότητας.

Ωστόσο, αυτή η κατάσταση μπορεί να αντιστραφεί εάν οι άνθρωποι καταφέρουν να ελέγχουν το άγχος τους και χρησιμοποιούν τον έρωτα ως μέσο εκτόνωσης, αυξάνοντας έτσι τη γονιμότητα του σπέρματός τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΆΓΧΟΣ / ΣΤΡΕΣ: Ο ΕΧΘΡΟΣ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

2.1 Επιπτώσεις του άγχους στο δέρμα μας

Το άγχος λειτουργεί αρνητικά όχι μόνο στη ψυχή μας αλλά και στο σώμα. Το δέρμα μας, καθώς είναι η πρώτη γραμμή άμυνας του οργανισμού, είναι το πρώτο που μπορεί να επηρεαστεί από καταστάσεις στρες με διάφορες συνέπειες όπως:

Αλλεργική δερματίτιδα: Το μέτωπο κοκκινίζει και παρουσιάζεται κνησμός. Σιγά σιγά το εξάνθημα απλώνεται μέχρι το λαιμό. Αυτό συμβαίνει γιατί το στρες πυροδοτεί ένα χείμαρρο από αλλαγές στη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Η ορμόνη του, η κορτιζόλη, διεγείρει την παραγωγή ισταμινών στο δερματικό ιστό και αυτές προκαλούν φλεγμονές.

Αφυδάτωση: Καθώς διαταράσσει την έκκριση των ορμονών και εξαιτίας της αυξημένης κορτιζόλης, το στρες επηρεάζει τις αποθήκες νερού του δέρματος. Χωρίς επαρκείς ποσότητες νερού, τα δερματικά κύτταρα καταρρέουν. Τα θρεπτικά συστατικά δε μπορούν να φτάσουν στα κύτταρα ενώ συγχρόνως οι τοξίνες δε μπορούν να απομακρυνθούν. Το δέρμα δείχνει θαμπό, άτονο, γερασμένο και ξηρό.

Ρυτίδες: Όταν αγχωνόμαστε, οι μύες κάνουν ακούσιες συσπάσεις. Το ίδιο συμβαίνει και στο πρόσωπο. Οι μύες συσπώνται, το δέρμα ταλαιπωρείται και οι ρυτίδες βαθαίνουν.

Ακμή: Όταν βρισκόμαστε σε μια στρεσογόνο κατάσταση, ο οργανισμός εκκρίνει μεγαλύτερες ποσότητες σμήγματος από τις φυσιολογικές, με συνέπεια να φράσσουν οι πόροι και το σμήγμα να εγκλωβίζεται μέσα. Το αποτέλεσμα είναι η εκδήλωση κλειστών και ανοιχτών φαγεσώρων. Η ακμή των ενηλίκων είναι ένα συνηθισμένο σημάδι άγχους.

2.2 Δερματικά προβλήματα

Η αρνητική επίδραση του άγχους στο δέρμα είναι ιδιαίτερα σημαντική, ειδικά όταν διαταράσσεται η ισορροπία του λίπους της επιδερμίδας.

Στην περίπτωση αυτή, τα λοιμώδη βακτήρια είναι ελεύθερα να εισχωρήσουν στο δέρμα. Πολλοί επιστήμονες πιστεύουν πως το άγχος προκαλεί σημαντικές δερματολογικές παθήσεις, όπως εκζέματα και ψωρίαση. Επίσης, πολλά από τα εξανθήματα που εμφανίζονται στο δέρμα μας οφείλονται στο στρες.

Περιποιήσεις που εφαρμόζονται σε κέντρα αισθητικής σε συνδυασμό με μια ψυχολογική θεραπεία, αλλά και με κατάλληλα φάρμακα που βοηθούν στη μείωση των δερματικών συμπτωμάτων, μπορούν να συντελέσουν στην αντιμετώπιση του προβλήματος.

2.3 Άγχος - Γήρανση

Το άγχος προκαλεί πρόωρη γήρανση και επιταχύνει την εμφάνιση ασθενειών που έχουν σχέση με την αύξηση της ηλικίας. Τα κύτταρα του οργανισμού μας, υποφέρουν από την ψυχολογική ένταση και το άγχος. Το αποτέλεσμα είναι να μειώνονται τα τελομερή (τμήματα γενετικού κώδικα) που βρίσκονται στα άκρα των χρωμοσωμάτων μας.

Με την αύξηση της ηλικίας, το μήκος των τελομερών μειώνεται και επέρχεται το γήρας. Τα τελομερή κατά κάποιο τρόπο προστατεύουν τα χρωμοσώματα και συμβάλλουν στην ορθή διαίρεση των χρωμοσωμάτων κατά τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων του οργανισμού μας. Όσο μικραίνουν αυτά, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να δημιουργηθούν λάθη και να προκληθούν ασθένειες. Όταν μικραίνουν στο ελάχιστο, τα κύτταρα πεθαίνουν. Στους νέους ανθρώπους, υπάρχει το ένζυμο που ονομάζεται τελομεράση, η οποία ξαναδημιουργεί τα τελομερή και βοηθά στη διατήρηση του μήκους των τελομερών. Στους ηλικιωμένους ο μηχανισμός αυτός δεν λειτουργεί πλέον κανονικά.

Το άγχος φαίνεται να έχει τα ίδια αποτελέσματα στα τελομερή και στην τελομεράση όπως η αύξηση της ηλικίας. Άτομα που υποφέρουν από

άγχος, παρουσιάζουν κατά μέσο όρο 10 χρόνια αύξηση της βιολογικής τους ηλικίας σε σύγκριση με την πραγματική χρονολογική τους ηλικία.

Με βάση τη σχέση μήκους τελομερών και ηλικίας, οι ερευνητές υπολόγισαν ότι το άγχος μειώνει σε τέτοιο σημείο τα τελομερή, που η βιολογική γήρανση των κυττάρων κυμαινόταν από 9 έως 17 χρόνια. Τα κύτταρα του οργανισμού που επηρεάζονταν περισσότερο από το εν λόγω φαινόμενο, ήταν αυτά που ανήκουν στο ανοσολογικό σύστημα δηλαδή τα κύτταρα που συγκροτούν την άμυνα του οργανισμού. Δεν είναι γνωστό εάν η σμίκρυνση των τελομερών λόγω άγχους, συμβαίνει και σε άλλες ομάδες κυττάρων του ανθρώπινου οργανισμού.

Όλα τα παραπάνω πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπ' όψη. Το άγχος δεν πρέπει να αφήνεται ανεξέλεγκτο. Υπάρχουν θεραπευτικές τεχνικές που είναι σε θέση να το αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά. Δεν πρέπει να αφήνουμε το άγχος και τη συνεχή ένταση να μας κλέβουν χρόνια, κάνοντας μας βιολογικά γηραιότερους, ταχύτερα και να προκαλούν ασθένειες που απειλούν τη ζωή μας.

2.4 Άγχος / στρες και παχυσαρκία

Όσο περισσότερο οι ενήλικες στρεσάρονται, τόσο πιο εύκολα παίρνουν βάρος.

Η υπερκατανάλωση φαγητού συνήθως οφείλεται σε άγχος συναισθηματικής κυρίως φύσεως.

Οι άνθρωποι που νιώθουν συναισθηματική πίεση, συχνά βρίσκουν διέξοδο στο φαγητό, ως έναν ασυνείδητο τρόπο εκτόνωσης που κατευνάζει παροδικά το άγχος.

Το στρες μπορεί να προκαλέσει ένα έντονο αίσθημα πείνας, ακόμα κι αν είμαστε χορτάτοι.

Πρόσφατες έρευνες κατέληξαν στο συμπέρασμα πως τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες είναι επιρρεπείς σε διατροφικές ατασθαλίες.

Όπως είναι φυσικό, αυτή η υπερκατανάλωση φαγητού οδηγεί στην παχυσαρκία, εφόσον η άσκηση μειώνεται, ενώ οι προσπάθειες για εξαντλητικές δίαιτες το μόνο που καταφέρνουν είναι να επιδεινώνουν την κατάσταση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΑΣΠΙΔΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

3.1 Ο ρόλος της εξωτερικής εμφάνισης στην ψυχολογία

Μία από τις εκφάνσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς είναι και η αναζήτηση και η επιδίωξη του ωραίου, ή, με άλλα λόγια, της αισθητικής. Η αναζήτηση της αισθητικής γενικότερα, χαρακτηρίζει όλες τις ανθρώπινες κοινωνίες σε όλη την πορεία της ιστορίας του ανθρώπου. Ειδικότερα, σήμερα, η διατήρηση και η βελτίωση της αισθητικής εμφάνισης και της εικόνας του σώματος, φαίνεται ότι είναι σημαντικό μέρος της ποιότητας της ζωής μας γενικότερα, η οποία έχει τύχει συστηματικής προσέγγισης από την ψυχολογία.

Στη σημερινή κοινωνία, μάλιστα, ξοδεύονται πολλά χρήματα για τη βελτίωση της εμφάνισης, από τα καλλυντικά και τη μόδα έως την τακτική φυσική άσκηση σε γυμναστήρια και τις αισθητικές χειρουργικές επεμβάσεις. Συχνά, πίσω από τις επιθυμίες για αισθητικές επεμβάσεις καλύπτονται σοβαρότατες ψυχολογικές ασθένειες που σχετίζονται με την εικόνα του σώματος και την προβολή της. Όταν, όμως, η δυσμορφία, είτε είναι από ατύχημα είτε εκ γενετής είτε από τη φθορά του χρόνου, γίνεται ενοχλητική, η αισθητική επέμβαση επιβάλλεται.

3.2 Παρέμβαση αισθητικού

Η δυσαρέσκεια σχετικά με το σώμα σπρώχνει πολλά άτομα προς την επιλογή διαφόρων μεθόδων που θα τους βοηθήσουν να παρέμβουν και να αλλάξουν σημεία ή περιοχές του σώματός τους ή ακόμα και όλο τους το σώμα, ώστε να βελτιώσουν την εικόνα του σώματός τους.

Με τα *καλλυντικά*, επιτυγχάνεται σχετικά γρήγορα η υπόσχεση της αλλαγής προς την ιδανική σωματικά εικόνα, και περισσότερο σε ό,τι αφορά παρεμβάσεις στο πρόσωπο. Τα καλλυντικά είναι γρήγορα μέσα βελτίωσης

έναντι των πιο μακροπρόθεσμων, σκληρών αλλαγών όπως η *διατροφή* και η *άσκηση*. Έτσι, η βελτίωση της αυτοεικόνας και η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης μπορεί να είναι πιο άμεσα εφικτές.

Η *δίαιτα-διατροφή* είναι μια άλλη από τις μεθόδους αυτές. Σύμφωνα με έρευνες η δίαιτα είναι μια μέθοδος που χρησιμοποιείται περισσότερο από τις γυναίκες παρά από τους άνδρες. Η δίαιτα για τις γυναίκες έχει στόχο τη μείωση κυρίως του σωματικού βάρους, ενώ τους άνδρες ο στόχος συνήθως αφορά στη ρύθμιση του βάρους σε συνδυασμό αρκετά συχνά με τη διαμόρφωση και ενδυνάμωση των μυών.

Άσκηση κάνουν και οι άνδρες και οι γυναίκες. Και σε αυτή τη μέθοδο υπάρχουν διαφορές ως προς τους στόχους που επιθυμούν να επιτύχουν άνδρες και γυναίκες. Οι άνδρες ασκούνται πιο συχνά με στόχο την απόκτηση μυϊκού όγκου και γι' αυτό εμπλέκονται σε ασκήσεις με όργανα, ενώ οι γυναίκες επιλέγουν περισσότερο ασκήσεις αερόβιες που οδηγούν σε απώλεια βάρους.

Τέλος, σε πολλές περιπτώσεις τα άτομα που αισθάνονται δυσαρέσκεια με το σώμα τους και περισσότερο με μέρη αυτού, είναι πιθανό να επιλέξουν τη μέθοδο της *αισθητικής χειρουργικής* για να βελτιώσουν ότι θεωρούν ως μειονέκτημα στο σώμα τους. Στην αισθητική χειρουργική στρέφονται σε μεγαλύτερο ποσοστό οι γυναίκες, χωρίς να εξαιρούνται οι άνδρες, καθώς παρατηρείται αύξηση της ζήτησης των αισθητικών χειρουργικών παρεμβάσεων τα τελευταία χρόνια και στα δυο φύλα. Η αισθητική παρέμβαση καθώς αλλάζει την εμφάνιση του ατόμου .στο μέτρο που είναι πετυχημένη φαίνεται ότι αυξάνει την αυτοεκτίμησή του και βιώνει λιγότερο άγχος για την εμφάνισή του.

3.3 Αισθητική προσώπου

Η αισθητική προσώπου αφορά την περιποίηση και διατήρηση των ωραίων χαρακτηριστικών του προσώπου καθώς και την προβολή αυτών, με την βοήθεια διαφόρων καλλυντικών σκευασμάτων, όπως κρέμες, γαλακτώματα, ορούς κ.λ.π.

Επίσης με τη χρήση διαφόρων ηλεκτρονικών μηχανημάτων, πραγματοποιούνται θεραπείες, όπως αρωματοθεραπεία, θεραπεία ακμής, ιοντοφόρηση, βαθύ καθαρισμό δέρματος, οξέα φρούτων, μυοπαθητική γυμναστική και μάλαξη.

- **Καθαρισμός**

Ο βαθύς καθαρισμός προσώπου είναι μία προσεγγιζόμενη τεχνική που συνδυάζει μηχανήματα, εργαλεία, καλλυντικά και άλλα σκευάσματα, ειδικές



κινήσεις των χεριών του αισθητικού με σκοπό την απομάκρυνση του πλεονάζοντος σμήγματος από τους πόρους του δέρματος. Στα αναμενόμενα αποτελέσματα αυτής της τεχνικής είναι η οξυγόνωση, η αποσυμφόρηση και η καλύτερη αναπνοή του δέρματος, και βεβαίως, η καλύτερη απορρόφηση των καλλυντικών σκευασμάτων. Η διάρκεια του καθαρισμού

προσώπου με ατμό είναι περίπου δύο ώρες.

- **Ενυδάτωση**

Ένας πλήρης κύκλος ενυδάτωσης αποτελείται από σειρά εφαρμογών επιλεγμένων καλλυντικών και θεραπευτικών σκευασμάτων με τη βοήθεια μηχανημάτων κι εργαλείων. Περιλαμβάνει με τη σειρά τα εξής: ντεμακιγιάζ , peeling, διείσδυση κοσμητικών προϊόντων (από επιλεγμένες σειρές και ανάλογα με τον τύπο και τις ανάγκες του δέρματος του κάθε προσώπου) με τη βοήθεια υπέρηχων, μάσκα προσώπου , και κρέμα. Διαρκεί περίπου μιάμιση ώρα και μπορεί να επαναλαμβάνεται όσο συχνά κάποιος επιθυμεί ή χρειάζεται.

- **Λάμψη**

Μετά την ενυδάτωση, ακολουθεί η λάμψη. Λέγοντας λάμψη εννοούμε την περιποίηση που έχει ανάγκη το δέρμα για να απαλλαγεί από τη θαμπάδα. Αυτή η θαμπή όψη μπορεί να αποσυρθεί με περιποιήσεις ομορφιάς, που στοχεύουν σε τρία διαφορετικά θέματα. Το ένα είναι η απολέπιση της επιφανειακής στιβάδας, με διάφορα είδη peeling, το δεύτερο είναι η λεύκανση με διάφορους λευκαντικούς παράγοντες και ο τρίτος τρόπος είναι η καταπολέμηση των ελευθέρων ριζών με αντιοξειδωτικούς παράγοντες. Ο συνδυασμός και των τριών μεθόδων δίνει τα μέγιστα δυνατά αποτελέσματα. Ο σχεδιασμός, καθώς και η εφαρμογή, απαιτούν εμπειρία και γνώση και μπορούν να γίνουν από πτυχιούχο έμπειρο αισθητικό.

- **Σύσφιξη**

Για τη σύσφιξη του προσώπου εφαρμόζονται εναλλακτικά ή συνδυαστικά δύο βασικές τεχνικές: η μηχανική- με ειδικό μηχάνημα σύσφιξης προσώπου, και η κοσμητική με την ειδική εφαρμογή συσφικτικών προϊόντων.



- **Αντιοξειδωση**

Η αντιμετώπιση των ελευθέρων ριζών είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας κατά της γήρανσης του δέρματος και οι αντιγηραντικές αντιοξειδωτικές θεραπείες έχουν κερδίσει έδαφος στις θεραπείες της καμπίνας. Η χρήση των βιταμίνων, των αμινοξέων, καθώς και άλλων αντιοξειδωτικών παραγόντων έχει μπει στην ημερήσια διάταξη στην αισθητική και την κοσμητολογία. Η χρήση βιταμινών, δεν είναι απλή υπόθεση. Απαιτεί γνώση, εμπειρία και προσοχή. Πρέπει να γίνεται από πτυχιούχους αισθητικούς. Ο συνδυασμός με αντιοξειδωτική διατροφή, δίνει καλύτερα αποτελέσματα, χαρίζει ευεξία και καλή διάθεση.

- **Απολέπιση**

Γίνεται με μηχανικό ή χημικό τρόπο. Ο πρώτος τρόπος έχει να κάνει με την μηχανική απόξεση του δέρματος, με φυτικά peeling, είτε με κρυστάλλους κάτι σαν αμμοβολή. Ο χημικός τρόπος είναι αυτός που χρησιμοποιεί τα οξέα φρούτων (AHA's) σαν δραστικό απολεπιστικό σε κυτταρικό επίπεδο. Αυτό σημαίνει ότι στην περίπτωση των AHA's η απολέπιση του δέρματος δεν είναι ορατή. Στα φυτικά peeling η απολέπιση γίνεται εμφανής κατά την τρίτη μέρα και το ξεφλούδισμα είναι ανάλογο με την τριβή, που έχει υποστεί το δέρμα ή καλύτερα πόσο βαθειά και σε ποια σημεία επιλέγει ο αισθητικός να δουλέψει. Όλα τα peeling εφαρμόζονται τον χειμώνα, τότε που ο ήλιος δεν μπορεί να βλάψει το δέρμα. Οι άλλες θεραπείες ενυδάτωσης και λεύκανσης, εφαρμόζονται καθ' όλη την διάρκεια του χρόνου, καθώς απαραίτητη είναι και η εφαρμογή στο σπίτι των αντιστοίχων προϊόντων αγωγής.

- **Peeling με οξέα φρούτων**

Η αναζήτηση για ένα όμορφο και πάντα νεανικό δέρμα έχει αρχίσει από πολλούς αιώνες πριν. Στην αρχαία Αίγυπτο, την εποχή της Κλεοπάτρας οι γυναίκες έκαναν μπάνιο με ξινόγαλα, ενώ το 1700 στη γαλλική αυλή, ήταν κοινή συνήθεια των κυριών να απλώνουν παλιό κρασί στο πρόσωπό τους.

Σήμερα, ύστερα από εκτεταμένες επιστημονικές μελέτες αποδείχτηκε, ότι τα οξέα φρούτων που είναι φυσικές ουσίες και περιέχονται στα φρούτα, το ζαχαροκάλαμο, το ξινόγαλα συμβάλλουν αποτελεσματικά στη δημιουργία ενός υγιούς και λαμπερού δέρματος. Ένα από αυτά, το γλυκολικό οξύ, αφαιρεί τα νεκρά κύτταρα, ομαλοποιεί την υφή της επιδερμίδας, ενυδατώνει και ενισχύει την αντοχή του δέρματος. Είναι γνωστό ότι τα οξέα φρούτων μειώνουν τις συνεκτικές δυνάμεις μεταξύ των νεκρών κυττάρων που συσσωρεύονται στην επιφάνεια της επιδερμίδας και έτσι ενεργοποιείται η φυσική διαδικασία κυτταρικής ανανέωσης. Η επιδερμίδα αποκτά απαλή υφή, λάμψη και υγιή όψη, ενώ γίνεται περισσότερο συμπαγής και ανθεκτική. Για καλύτερα αποτελέσματα πρέπει να γίνουν μερικές επαναλήψεις (τρεις-τέσσερις).

Τα διαλύματα απολέπισης με γλυκολικό οξύ μόνο ή σε συνδυασμό με άλλες θεραπευτικές μεθόδους μπορούν να αποτελέσουν ιδεώδεις λύσεις σε πολλά δερματικά προβλήματα όπως η ακμή, το μέλασμα (πανάδες), οι ακτινικές υπερκερατώσεις, οι ρυτίδες, οι ηλιακές φακίδες και σε πολλά άλλα ακόμη αισθητικά προβλήματα. Συμπερασματικά λοιπόν μπορούμε να πούμε:

- Μειώνονται οι ρυτίδες του προσώπου και τονώνεται το δέρμα.
- Αφαιρούνται τα νεκρά κύτταρα που δίνουν στο δέρμα κουρασμένη όψη.
- Βελτιώνεται το χρώμα του δέρματος δίνοντάς του τη φυσιολογική του φρεσκάδα.
- Αυξάνεται η ελαστινή και το κολλαγόνο.
- Η αντιβακτηριακή του δράση αποτρέπει την εμφάνιση εξανθημάτων.
- Η εφαρμογή τους απαγορεύεται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες

• Δερμοαπόξεση Προσώπου

Το δέρμα, στις νεότερες ηλικίες, διαθέτει φυσικούς εσωτερικούς μηχανισμούς ανανέωσης για υγιή επιδερμίδα. Όμως η ηλικία, ο ήλιος, το περιβάλλον, η διατροφή, ακόμη και τα καλλυντικά δυσχεραίνουν ή και αναστέλλουν αυτούς τους μηχανισμούς του δέρματος, προκαλώντας μια τραχιά, κίτρινη, θαμπή, ξηρή και γερασμένη εμφάνιση. (Γήρανση - Φωτογήρανση)



Το Microdermabrasion (Μηχανικό peeling με μικροκρυστάλλους - μικροδερμοαπόξεση) είναι μια συσκευή για μηχανική απολέπιση των νεκρών κυττάρων της επιδερμίδας και ανάπλαση του δέρματος. Λειτουργεί με μια ισχυρή αντλία κενού και πίεσης και είναι το μοναδικό στο είδος του μηχάνημα που έχει τετραπλή δράση:

- Θερμικό ερεθισμό των ινοβλαστών
- Ισχυρό μηχανικό ερεθισμό
- Πρόκληση υπεραιμίας
- Απομάκρυνση νεκρών κυττάρων

Η μέθοδος βασίζεται στην προσβολή της επιφάνειας του δέρματος με μικροσκοπικούς κρυστάλλους Οξειδίου του Αλουμινίου. Τα σωματίδια αυτά (μικροκρύσταλλοι) εκτοξεύονται, μέσω της ειδικής κεφαλής στην επιδερμίδα και σχεδόν ταυτόχρονα αναρροφώνται από άλλη οδό της ίδιας κεφαλής. Κατά την επαφή τους με την επιδερμίδα, οι μικροκρύσταλλοι παρασύρουν και απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα, ρύπους, σμήγμα και υπολείμματα μακιγιάζ, αφήνοντας έτσι το δέρμα καθαρό και ήπια απολεπισμένο. Επίσης βοηθάει το δέρμα να παράγει κολλαγόνο και ελαστίνη εφόσον οι χιλιάδες μικροκρούσεις των κρυστάλλων στην επιφάνεια του, αυξάνουν την θερμοκρασία της επιδερμίδας σε βαθμό που ταυτίζεται με αυτή της θερμικής διέγερσης των ινοβλαστών.

Το Microdermabrasion εφαρμόζοντας εστιασμένα, υψηλή αναρρόφηση, θερμική δράση και την ισχυρή κινητική ενέργεια των μικροκρυστάλλων επιτυγχάνει μια ολοκληρωτική ανάπλαση των λειτουργιών και δομών του δέρματος σε βάθος.

Κλινικά αποτελέσματα

- Βελτίωση της μικροκυκλοφορίας, που έχει σαν αποτέλεσμα την καλύτερη αιμάτωση, οξυγόνωση και κυτταρικό μεταβολισμό.
- Θερμική και μηχανική διέγερση των ινοβλαστών και παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης.
- Απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων της κεράτινης στοιβάδας, προκαλώντας την παραγωγή, πύκνωση και ανάδειξη των νέων κυττάρων.
- Αποκατάσταση της διαταραχής των δομών των ιστών και της συνοχής τους.

- Απομάκρυνση των ρύπων, διάνοιξη των πόρων και βελτίωση της διαδερμικής διαπερατότητας του δέρματος.

Η δερμοαπόξεση έχει σαν αποτέλεσμα η επιδερμίδα να εμφανίζεται νεότερη, φρέσκια και φωτεινή επιδερμίδα με μεγάλη ελαστικότητα, βελούδινη υφή, έτοιμη να δεχθεί τα καλλυντικά.

Τα αποτελέσματα είναι άμεσα και με μεγάλη διάρκεια. Είναι εμφανή αμέσως μετά από την πρώτη συνεδρία. Ανάλογα με την κατάσταση του δέρματος τα πλήρη αποτελέσματα θα εμφανιστούν μετά από ένα κύκλο 4 - 8 συνεδριών.

- **Μάσκες ομορφιάς**

Οι μάσκες είναι καλλυντικά προϊόντα που περιέχουν φυσικές ή χημικές ουσίες σε μεγάλη συγκέντρωση. Απλώνονται σε λεπτό στρώμα πάνω στο



δέρμα και αφαιρούνται είτε με νερό, είτε με απόσπαση, ανάλογα με τον τύπο τους. Ανάλογα με τα συστατικά που περιέχουν, εξαρτάται και η δράση τους. Έχουμε λευκαντικές, στυπτικές, ενυδατικές μάσκες.

Επιπλέον, μπορούμε να τις ταξινομήσουμε και ανάλογα με τον τύπο δέρματος για τον οποίο απευθύνονται (λιπαρό, ξηρό, μεικτό κλπ).

Ο πιο κατάλληλος διαχωρισμός θεωρείται αυτός που γίνεται ανάλογα με τη φυσική τους κατάσταση. Έτσι, αυτές ταξινομούνται σε:

- μάσκες κεριών
- αργιλώδεις μάσκες
- υδροκολλοειδείς μάσκες
- γαλακτωματοποιημένες και
- ελαστικές μάσκες

Οι μάσκες που χρησιμοποιούνται κατά την ενυδάτωση είναι οι υδροκολλοειδείς και οι γαλακτωματοποιημένες . Οι υδροκολλοειδείς μάσκες είναι υδατικά κολλοειδή διαλύματα διαφόρων φυσικών ή συνθετικών ουσιών. Λόγω της σύνθεσης τους απλώνονται ευκολότερα στο δέρμα και ξηραίνονται γρηγορότερα από τις μάσκες κεριού και τις αργιλώδεις. Ορισμένες από αυτές κυκλοφορούν και σε μορφή ζελέ.

Σχηματίζουν ένα συνεχές ελαστικό στρώμα το οποίο προσκολλάται στο πρόσωπο ενυδατώνοντας την κεράτινη στοιβάδα και προκαλώντας μικρή αύξηση της θερμοκρασίας. Καθώς απομακρύνονται με ξεφλούδισμα παρασύρουν τα νεκρά κερατινοποιημένα κύτταρα. Η συτυπτική και προσροφητική τους ικανότητα είναι περιορισμένη σε σχέση με τις μάσκες κεριών και τις αργιλώδεις μάσκες, αντίστοιχα.

❖ Μακιγιάζ



Σύμφωνα με τους ερευνητές, οι τρεις αισθήσεις (όραση, όσφρηση, αφή) ξυπνούν, με τη σειρά τους, δύο ξεχωριστές ψυχολογικές παραμέτρους, την ανάγκη για «καμουφλάρισμα» και την ανάγκη για έλξη και γοητεία.

Το καμουφλάρισμα που πετυχαίνουμε με το μακιγιάζ έχει να κάνει με τη μείωση του άγχους, την υποστήριξη των εσωτερικών αμυντικών μας μηχανισμών, καθώς και τη διατήρηση της συναισθηματικής μας σταθερότητας. Η γοητεία από την άλλη, έχει να κάνει με την κοινωνική επιβεβαίωση και εξωστρέφεια, ενώ ο τρόπος με τον οποίο βαφόμαστε εξαρτάται από το ιδιαίτερο ψυχολογικό προφίλ του κάθε ατόμου

❖ Μόνιμο μακιγιάζ

Το PMU είναι η εισχώρηση χρώματος στο δέρμα, μια μορφή tattoo που γίνεται στα πάνω στρώματα του δέρματος και φεύγει μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, με την αποβολή των νεκρών κυττάρων. Είναι η μέθοδος με την οποία τονίζουμε και διορθώνουμε τα φυσικά χαρακτηριστικά του προσώπου μας βελτιώνοντας την καθημερινή εξωτερική μας εμφάνιση.

Έτσι δείχνουμε περιποιημένες.24 ώρες το 24ωρο.

Οι πιο διάσημες εφαρμογές είναι των φρυδιών, περίγραμμα ματιών και χειλιών.

Οι εφαρμογές που γίνονται συχνότερα είναι:

- α) σχηματισμός φρυδιών
- β) περίγραμμα ματιών
- γ) περίγραμμα χειλιών
- δ) γέμισμα χειλιών
- ε) beauty spot (ελιές ομορφιάς)

Η εφαρμογή γίνεται ανώδυνα χρησιμοποιώντας ειδικά αναισθητικά, κατάλληλα για την κάθε εφαρμογή.

3.4 Αισθητικές περιποιήσεις σώματος

Η περιποίηση σώματος, είναι το σύνολο των αισθητικών μέσων τα οποία έχουν σκοπό να διατηρήσουν και να αξιοποιήσουν τα ωραία χαρακτηριστικά του ανθρωπίνου σώματος και αφετέρου να αντιμετωπίσουν, διάφορα ελαττώματα, δυσμορφίες που έχουν σχέση με την αισθητική προβολή του ανθρώπου όπως παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, κλπ. Οι περιποιήσεις αυτές περιλαμβάνουν τη μάλαξη, η οποία διαφοροποιείται ως προς το είδος, τις τεχνικές και τους τύπους της. Ανάλογα με το επιθυμητό αποτέλεσμα η μάλαξη διακρίνεται σε ηρεμιστική, απισχναντική, κυτταρίτιδας και λεμφική.

Πολλές περιποιήσεις πραγματοποιούνται με την χρήση καλλυντικών σκευασμάτων, αλλά και μηχανημάτων που έχουν κατασκευαστεί για την αντιμετώπιση αισθητικών προβλημάτων στο σώμα.

❖ Λεμφικό Μασάζ Κυτταρίτιδας



Το λεμφικό μασάζ βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και διευκολύνει την κυκλοφορία της λέμφου, με αποτέλεσμα ο οργανισμός να απελευθερώνεται από τις τοξίνες. Ενισχύοντας την τοπική κυκλοφορία μειώνεται δραστικά η κυτταρίτιδα και βελτιώνεται η υφή του δέρματος. Η πρεσσοθεραπεία είναι μια μέθοδος η οποία επιταχύνει την λεμφική παροχέτευση. Η συσκευή που χρησιμοποιείται κατά την εφαρμογή, είναι ένα ηλεκτρονικό μηχάνημα ιατρικής τεχνολογίας που αποτελείται από την ειδική φόρμα διοχέτευσης αέρα των 8 τομέων και επιταχύνει την λεμφική παροχέτευση. Η διοχέτευση του αέρα σε κάθε έναν από τους 8 τομείς της φόρμας, ελέγχεται από μικροεπεξεργαστή.

Έτσι έχουμε την δυνατότητα επιλογής του προγράμματος θεραπειών για την ικανοποίηση των ατομικών απαιτήσεων του πελάτη. Επίσης, έχει την δυνατότητα τροποποίησης των παραμέτρων της κάθε θεραπείας για βελτιστοποίηση των αποτελεσμάτων και εξατομίκευση των προγραμμάτων θεραπειών.

Βασίζεται σε τρεις εφαρμογές:

Πρεσσοθεραπεία: Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου, μειώνει την κατακράτηση των υγρών και βοηθάει στην αποβολή των τοξινών, με αποτέλεσμα την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.

Ηλεκτροθεραπεία: Βοηθάει στην μείωση της επιδερμικής χαλάρωσης, τονώνει τις μυϊκές ίνες και διεγείρει τον μυ.

Υπέρυθρες: Με τις υπέρυθρες έχουμε αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος με συνέπεια την αύξηση των καύσεων του οργανισμού και του βασικού μεταβολισμού.

Το τοπικό μασάζ κατά της κυτταρίτιδας αναδιαμορφώνει το περίγραμμα του σώματος, ιδιαίτερα όταν γίνεται συστηματικά. Για καλά αποτελέσματα συνιστανται 2 με 3 μασάζ την εβδομάδα για ένα μήνα.

- **Αποτρίχωση**

Η αυξημένη τριχοφυΐα στις γυναίκες, είναι πηγή αισθητικών προβλημάτων, που δεν θέτουν βέβαια σε κίνδυνο την υγεία τους, είναι όμως ικανά να επηρεάζουν τόσο έντονα την καθημερινή ζωή και δραστηριότητα, ώστε να μπορούν να δηλητηριάζουν στο σύνολό της ολόκληρη τη ζωή του ατόμου. Με τον όρο αποτρίχωση χαρακτηρίζεται η απομάκρυνση των ανεπιθύμητων τριχών από το δέρμα. Γι' αυτό λοιπόν κρίνεται συχνά σκόπιμη όχι μόνο για αισθητικούς, αλλά και για ψυχολογικούς λόγους.

Υπάρχουν διάφοροι μέθοδοι αφαίρεσης τριχών, από τις οποίες επιλέγεται η κατάλληλη ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία, το πρόβλημα και το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα.

Πλέον με την ανάπτυξη της τεχνολογίας, την εξέλιξη της κοσμητολογίας και την ποικιλία μεθόδων αφαίρεσης τριχών που προκύπτει, παρέχεται η δυνατότητα αποτελεσματικής αποτρίχωσης, μόνιμης και μη μόνιμης (προσωρινής).

❖ Μη μόνιμη αποτρίχωση

Η μη μόνιμη αποτρίχωση χαρακτηρίζεται από την απομάκρυνση μόνο του στελέχους της τρίχας ή του στελέχους μαζί με τη ρίζα του.

Η αφαίρεση κατά μήκος του στελέχους της τρίχας μπορεί να πραγματοποιηθεί με απλά μηχανικά μέσα, όπως για παράδειγμα ψαλίδι, ξυράφι, ηλεκτρική ξυριστική μηχανή και ειδικά γάντια (με τριβή), αλλά και με χημικό τρόπο, δηλαδή με την εφαρμογή αποτριχωτικών κρεμών. Το αποτέλεσμα αυτών των τρόπων είναι προσωρινό και η επανεμφάνιση των τριχών γίνεται σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Η αφαίρεση του στελέχους αλλά και της ρίζας της τρίχας επιτυγχάνεται με τη χρήση αποτριχωτικών μηχανών, μεταλλικών λαβίδων, χημικών κολλωδών ουσιών (κεριά θερμού ή κρύου τύπου, χαλάουα) και ενζύμων. Αυτοί οι μέθοδοι στοχεύουν στην εξασθένιση των τριχών σε χρόνο που ποικίλει ανάλογα με το άτομο και αποτελεί μη μόνιμη αποτρίχωση μεγάλης διάρκειας.

❖ Μόνιμη αποτρίχωση

Η μόνιμη αποτρίχωση βασίζεται στη μόνιμη καταστροφή των αναγεννητικών κυττάρων του τριχοθυλάκιου με αποτέλεσμα την οριστική απομάκρυνση των τριχών. Πραγματοποιείται με τη χρήση, κυρίως, ηλεκτρικού ρεύματος με τις εξής μεθόδους: ηλεκτρόλυση, θερμόλυση, μικτή μέθοδος (συνδυασμένων ρευμάτων) και ηλεκτρική πανσέτα.

Σε αυτή την κατηγορία μπορεί να περιληφθεί και η αποτρίχωση με χρήση φωτός (φωτοαποτρίχωση) και συγκεκριμένα με ακτινοβολία laser και με έντονο παλμικό φως (IPL). Πρέπει, ωστόσο, να σημειωθεί ότι η φωτοαποτρίχωση αποτελεί μέθοδος μόνιμης μείωσης των τριχών.

- **Μανικιούρ-πεντικιούρ**

Το μανικιούρ και πεντικιούρ περιλαμβάνουν την περιποίηση όχι μόνο των νυχιών αλλά και του χεριού και του ποδιού.

Γίνεται για αισθητικούς, επανορθωτικούς και χαλαρωτικούς σκοπούς, από Αισθητικούς, κομμωτές καθώς και από άτομα τα οποία γνωρίζουν το αντικείμενο.

- **Θεραπίες SPA**

- **Θαλασσοθεραπεία**

Το θαλασσινό νερό έχει προληπτικές, χαλαρωτικές και θεραπευτικές ιδιότητες, οι οποίες είναι πολύ χρήσιμες για τον άνθρωπο, αφού τον χαλαρώνουν και αναζωογονούν σώμα και ψυχή. Η θαλασσοθεραπεία εκφράζεται μέσα από διάφορων τύπων θεραπείες (ανάλογα με τις ανάγκες του ενδιαφερόμενου) και εφαρμόζεται μέσω συνεδριών σε πισίνες, μπάνια, ντους κ.τ.λ, με θαλασσινό νερό σε θερμοκρασία 31°C και άνω. Στις θεραπείες αυτές, σημαντικό ρόλο έχουν και διάφορα παράγωγα της θάλασσας, όπως η λάσπη, τα φύκια και τα καλλυντικά που έχουν ως βάση τα παραπάνω συστατικά.



Η λάσπη και τα φύκια, όπως και το θαλασσινό νερό, είναι πλούσια σε ιχνοστοιχεία τα οποία είναι απαραίτητα στον ανθρώπινο οργανισμό. Τα ιχνοστοιχεία αυτά διεισδύουν στο σώμα κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Σε αυτό βοηθά και η θερμοκρασία των που αναφέρθηκε παραπάνω.

Θαλασσοθεραπεία μπορεί να κάνει κάποιος μόνο σε οργανωμένα κέντρα που βρίσκονται δίπλα σε καθαρή θάλασσα και παίρνουν το νερό, το οποίο είναι απαραίτητο για αυτού του τύπου θεραπείες, από τη θάλασσα, μέσω αντλιών.

Η πιο κατάλληλη εποχή για θαλασσοθεραπεία είναι η άνοιξη, που συμβολίζει την αναγέννηση και την αναζωογόνηση. Καλό είναι να ακολουθεί ένα πρόγραμμα θαλασσοθεραπείας το φθινόπωρο, έτσι ώστε να γίνεται μια καλή προετοιμασία του σώματος και του νου για έναν ήρεμο, παραγωγικό και υγιή χειμώνα.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, το ιδανικό πρόγραμμα θαλασσοθεραπείας διαρκεί ένα 8ήμερο. Ωστόσο, υπάρχουν και προγράμματα ημερήσια ή διήμερα, τα οποία υπόσχονται χαλάρωση και βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης.

Προγράμματα θαλασσοθεραπείας που προσφέρονται σε σύγχρονα spa είναι τα εξής:

1. Θεραπεία για φυσικό αδυνάτισμα - σύσφιξη

Είναι η πιο ξεκούραστη μέθοδος για τοπικό και ολικό αδυνάτισμα με τη βοήθεια της θάλασσας.

2. Αντικαπνιστική θεραπεία - θεραπεία αποτοξίνωσης

Συντελεί σημαντικά στο κόψιμο της κακής συνήθειας του καπνίσματος, έχοντας αποτοξινωτική δράση. Επιδρά αποτελεσματικά στην καταπολέμηση του άγχους.

3. Θεραπεία για ομορφιά - ευεξία

Θεραπεία με καλλυντικά που έχουν ως βάση λάσπη, φύκια και άλλα συστατικά που προέρχονται από τη θάλασσα. Έχει σκοπό την προστασία κατά της γήρανσης.

4. Θεραπεία για καλή κυκλοφορία αίματος

Πρόγραμμα χαλάρωσης για όλο το σώμα, που βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και καταπραΰνει τους μυϊκούς πόνους, ενεργοποιώντας το μεταβολισμό των ιστών.

5. Θεραπεία υδροαπόλαυσης - τόνωσης - αναζωογόνησης

Ανακούφιση μυϊκών πόνων, ιδιαίτερα στην πλάτη, μέσω του προγράμματος υδροαπόλαυσης. Παράλληλα επιτυγχάνεται η απόλυτη χαλάρωση με τη χρήση ειδικού κρεβατιού, που διαθέτει στρώμα νερού.

6. Θεραπεία ανανέωσης

Το πρόγραμμα αυτό προσφέρει την απόλυτη ανανέωση και αναζωογόνηση, αφού επιτυγχάνεται ανάπλαση των κυττάρων, που οδηγεί στην απόκτηση λειού και απαλού δέρματος, απαλλαγμένου από τις τοξίνες.

7. Αντιρρευματική θεραπεία

Η καλύτερη ασπίδα προστασίας για τις ρευματικές παθήσεις και τα αρθρικά. Η ανακούφιση είναι άμεση και διαρκής για όσους ταλαιπωρούνται από τέτοιου είδους προβλήματα.

8. Λασποθεραπεία

Απευθύνεται σε άτομα που πάσχουν από ρευματικές παθήσεις. Ανακουφίζει από τον πόνο και είναι ιδανικό για αναζωογόνηση, σύσφιξη δέρματος, ανακούφιση από αρθρικά και ίαση δερματικών παθήσεων.

9. Φυκοθεραπεία χεριών

Η θεραπεία αυτή έχει στόχο την ανακούφιση από πόνους που προέρχονται κυρίως από αρθρικά και ρευματικές παθήσεις.

10. Θεραπεία με φύκια και λάμπες

Θεραπεία που εκμεταλλεύεται τις ευεργετικές συνέπειες της εφίδρωσης, δηλαδή τη συμβολή της ενέργειας αυτής στο αδυνάτισμα, στην αναζωογόνηση της επιδερμίδας και στην αποβολή των τοξινών.

11. Περιμετρικό μασάζ

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας αυτής, εκτοξεύεται θαλασσινό νερό κυκλικά και περιμετρικά σε όλο το σώμα, μέσω ειδικού μηχανήματος. Το πρόγραμμα αυτό βοηθάει κυρίως στην καταπολέμηση του πάχους

12. Θεραπεία με jet μασάζ

Εξειδικευμένο μασάζ από τα πέλματα έως τον αυχένα με θερμαινόμενο θαλασσινό νερό υψηλής πίεσης. Ενδείκνυται κυρίως για προβλήματα τοπικού πάχους και για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.

13. Θεραπεία σε μπανιέρα θαλασσινού νερού

Το πρόγραμμα αυτό υπόσχεται χαλάρωση ψυχής και σώματος. Η θεραπεία αυτή ενεργοποιεί όλες τις αισθήσεις με τον πιο φυσικό και απολαυστικό τρόπο, μέσα σε ζεστό θαλασσινό νερό, με την προσθήκη ελαίων.

14. Θεραπεία σε πισίνα θαλασσινού νερού

Δίνει την ευκαιρία της απόλαυσης των άμεσων θετικών επιδράσεων του ζεστού θαλασσινού νερού, σε συνδυασμό με το υδρομασάζ. Συμβάλλει στην ψυχική και σωματική χαλάρωση, ανακουφίζει από τους πόνους και αναζωογονεί τους ιστούς.

- **Θεραπεία με φύκια**

Από την αρχαιότητα ήταν γνωστές οι ευεργετικές ιδιότητες για τον άνθρωπο τόσο του θαλασσινού νερού όσο και των φυκιών. Υπήρχαν πολλά ιαματικά λουτρά, ειδικά στην αρχαία Ρώμη και Αίγυπτο, όπου πήγαιναν για υδροθεραπείες, ώστε να διώξουν την κούραση αλλά και τα διάφορα σωματικά προβλήματα.

Τα φύκια είναι από τα πρώτα φυτά που εμφανίσθηκαν στην γη, μέσα στις θάλασσες και ωκεανούς αλλά και σε λίμνες και ποτάμια. Όμως διαφέρουν από τα άλλα φυτά γιατί δεν έχουν φύλλα, άνθη, κλώνους. Υπάρχουν πολλά είδη και ποικιλίες. Είναι προϊόντα φωτοσύνθεσης και παράγουν οξυγόνο. Μάλιστα λέγεται ότι παράγουν το 70% περίπου του παραγόμενου οξυγόνου στον πλανήτη. Διαφέρουν μεταξύ τους στο χρώμα, στο μέγεθος, στο σχήμα αλλά και στην περιεκτικότητα των συστατικών τους. Συλλέγονται κυρίως την άνοιξη και υφίστανται επεξεργασία πριν χρησιμοποιηθούν.

Είναι πλούσια σε ιώδιο, αμινοξέα, βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, φυτοορμόνες, πρωτεΐνες, λιπώδη οξέα και χρησιμοποιούνται ευρέως στην βιομηχανία καλλυντικών, περιποίησης προσώπου και σώματος, σε φάρμακα και σε συμπληρώματα διατροφής. Αφού αποξηρανθούν και μετατραπούν σε μορφή πούδρας, ενσωματώνονται στα προϊόντα προσώπου ή σώματος. Χρησιμοποιούμε κυρίως τα κόκκινα, καφέ και μπλε φύκια.

Τα κόκκινα φύκια περιέχουν ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, έχουν απολεπιστικές ιδιότητες και καθαριστικές.

Τα καφέ φύκια (*lamíniaria*) διεγείρουν τον μεταβολισμό και αυξάνουν τις καύσεις. Περιέχουν πάνω από 50 βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και αμινοξέα.

Τα μπλε φύκια (*spirulina*) διεγείρουν τον μεταβολισμό των κυττάρων και έχουν αντιφλεγμονώδη δράση.

Η δράση των φυκιών:

- 1) Ενυδατώνουν το δέρμα βαθιά, το τεντώνουν και γίνεται λείο και ελαστικό.
- 2) Παρέχουν προστασία έναντι των ελευθέρων ριζών και αντιοξειδωση.
- 3) Καθαρίζουν το δέρμα και το εξισορροπούν από την λιπαρότητα.
- 4) Έχουν αντιγηραντική δράση.
- 5) Οι φυτοορμόνες που περιέχουν ενεργοποιούν και τρέφουν τα κύτταρα και διεγείρουν τις διαδικασίες της κυτταρικής διέγερσης.
- 6) Το ιώδιο που περιέχουν τονώνει και αναζωογονεί τον οργανισμό. Οι ορμόνες του θυρεοειδούς ρυθμίζουν την μεταβολική λειτουργία του οργανισμού και διευκολύνουν την αποβολή των τοξινών. Μάλιστα για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας χρησιμοποιούνται μαζί με εκχύλισμα κισσού και καφεΐνης, ουσίες που την καταπολεμούν. Επίσης συνδυάζονται με αλάτι της θάλασσας και αιθέρια έλαια, για αποτοξίνωση, χαλάρωση και τόνωση.

7) Το λεμφικό μασάζ με κρέμα ή τζέλ φυκιών έχει άριστα αποτελέσματα όχι μόνο στην κυτταρίτιδα αλλά και στην κατακράτηση υγρών.

8) Δρουν ευεργετικά κατά των ρευματισμών, της οστεοπόρωσης, της αρθρίτιδας και των ρευματικών παθήσεων.

- **Υδροθεραπεία**

Η υδροθεραπεία, η θεραπευτική μέθοδος που χρησιμοποιεί το νερό -κρύο ή ζεστό- για να θεραπεύσει και να προλάβει ορισμένες ασθένειες, έχει επίσης μια χαλαρωτική δύναμη εξαιτίας της ικανότητάς της να αποτοξινώνει τον οργανισμό επιταχύνοντας την αποβολή τοξικών ουσιών. Το νερό, κρύο ή ζεστό, όταν επιδρά πάνω στην επιδερμίδα, προκαλεί λόγω νευρικής αντανάκλασης μια επιτάχυνση των αναπνευστικών κινήσεων, που διευκολύνουν τον αερισμό των πνευμόνων. Η επιδερμίδα δρα σαν ένας τρίτος πνεύμονας χάρη στην απορροφητική λειτουργία της, η οποία εισάγει μέσα στον οργανισμό ένα μέρος του οξυγόνου που χρειάζεται. Γι' αυτό μια καθαρή επιδερμίδα επιτρέπεται στον οργανισμό να συμπληρώνει τη δική του διαδικασία οξυγόνωσης. Έτσι, λοιπόν, δεν αναπνέουμε μόνο από τη μύτη, αλλά και από τους

πόρους της επιδερμίδας και γι' αυτό είναι εύκολο να καταλάβουμε ότι ένα χαλαρωτικό μπάνιο ηρεμεί το σώμα και το πνεύμα. Ακόμα, οι πόροι της επιδερμίδας όχι μόνο απορροφούν, αλλά και εξαλείφουν τις βλαβερές ουσίες του οργανισμού



μας και βεβαίως, μπορούν επίσης να μας βοηθήσουν να εξαλείψουν τις εντάσεις. Έτσι, βοηθάει στο να χαλαρώσουν και να διώξουν το άγχος.

Η χαλαρωτική δύναμη του νερού οφείλεται όχι μόνο στην ικανότητά της να επιταχύνει τις φυσιολογικές λειτουργίες της επιδερμίδας, αλλά και στη σχέση που έχει το νερό με τον άνθρωπο. Λένε ότι η ζωή πρωτοεμφανίστηκε στη θάλασσα αρκεί να σκεφτεί κανείς ότι ο καθένας περνάει τους εμβρυϊκούς μήνες της ζωής του (κατά τη διάρκεια της κύησης) σε ένα άνετο και φιλόξενο μπάνιο γεμάτο από μεταλλικά άλατα (το αμνιακό υγρό που προστατεύει το έμβρυο σαν να ήταν ένα μαξιλαράκι). Έτσι δεν είναι παράξενο να νιώθουν όλοι «σαν ψάρια στο νερό», όταν βυθίζονται σε ένα ζεστό μπάνιο. Η υδροθεραπεία έχει σαν σκοπό της την υπεραιμία του δέρματος και των βαθέων οργάνων, προκαλεί γενικό μασάζ σε ολόκληρο το σώμα και τόνωση στους μυς.

- **Μέθοδοι εφίδρωσης**



Θάλαμοι εφίδρωσης, φωτόλουτρα, παραφινόλουτρα. Όλα αυτά βοηθούν στο να χαλαρώσει το σώμα από τις εντάσεις της καθημερινής ζωής.

- **Σάουνα**

Αποτοξινώνει τον οργανισμό με την εφίδρωση και ενεργεί στο αγγειοκινητικό σύστημα (αγγειοδιαστολή) στον υδατικό μεταβολισμό και στο μεταβολισμό των ηλεκτρολυτών. Ακολουθεί ανάπαυση-ξεκούραση.



- **Σοκολατοθεραπεία**

Θεραπεία βαθιάς ενυδάτωσης, η οποία βασίζεται στη φυσική σοκολάτα και είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για ευεξία και χαλάρωση.

Μια από τις πλέον χαλαρωτικές θεραπείες και με πραγματικά ευεργετικά αποτελέσματα. Η επιστήμη έχει αναγνωρίσει με μεγάλο αριθμό ερευνών τις ευεργετικές επιδράσεις της σοκολάτας στον άνθρωπο. Οι ειδικοί μάλιστα ισχυρίζονται πως το σύνολο των συστατικών της σοκολάτας διεγείρουν το μυαλό και καθυστερούν την γήρανση του δέρματος.

Μελέτες έχουν αποδείξει ότι η χρήση σοκολατοθεραπείας από τον άνθρωπο για περίπου ένα μήνα, διασπά τα λιπίδια και αυτά με τη σειρά τους αποβάλλονται μαζί με άλλες βλαβερές τοξίνες του λεμφικού συστήματος. Η επιδερμίδα από την πλευρά της εμπλουτίζεται με ωφέλιμες βιταμίνες και αμινοξέα προστατεύοντας τον άνθρωπο από την πρόωρη δερματική διάσπαση. Η σοκολατοθεραπεία παρουσιάζεται ιδιαίτερα ευεργετική. Αντιοξειδωτική, καταπολεμά την κυτταρίτιδα, ενυδατώνει και ηρεμεί ως μέθοδος αντιστρέψ.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

ΟΛΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Πολλές από τις τεχνικές και πρακτικές που εφαρμόζονται σήμερα στο χώρο της αισθητικής και ευεξίας έχουν τις ρίζες τους στην αρχαιότητα ακόμη, με παράδειγμα τη μάλαξη. Υπάρχουν πολλές αλλαγές τα τελευταία χρόνια με τις αλματώδεις επιστημονικές και τεχνολογικές εξελίξεις, οι οποίες έχουν οδηγήσει σε μηχανικά υποκατάστατα των μαλάξεων ιδιαίτερα αποτελεσματικά, στην πραγματικότητα όμως σε ιδιαίτερα αποτελεσματικά συμπληρώματα. Παράλληλα με την αντίληψη και το επιστημονικό υπόβαθρο του αισθητικού παραμένει εξίσου σημαντικό το ίδιο του το χέρι, κάτι που φυσικά προϋποθέτει άριστη γνώση της ανατομίας και φυσιολογίας του ανθρώπου για την επίτευξη του μέγιστου δυνατού αποτελέσματος, και επισφραγίζεται από την αναντικατάστατη εμπειρία του αισθητικού.



Υπάρχουν πολλές τεχνικές μάλαξης βασισμένες σε ανατολικούς και δυτικούς τρόπους σκέψης και προσέγγισης. Στη χώρα μας εφαρμόζονται κυρίως δυτικογενείς προσεγγίσεις, που βασίζονται και αποσκοπούν στη φυσιολογία και τη βελτίωση της λειτουργίας του κυκλοφοριακού, λεμφικού και μόνο σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος στοχεύοντας στο νευρικό και το πεπτικό σύστημα.

Τα τελευταία όμως χρόνια υπάρχει μια τάση υποδοχής και ένταξης ανατολικογενών προσεγγίσεων βασισμένες στο ενεργειακό πεδίο του ανθρώπινου σώματος και πολύ πιο γενικευμένα στο νευρικό σύστημα.

Κατά τις ολιστικές συμπληρωματικές- εναλλακτικές επιστήμες, το στρες είναι η εξωτερική και η εσωτερική πίεση που δημιουργεί

μπλοκάρισμα ψυχοσωματικοδιανοητικό στην ανθρώπινη υπόσταση. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ανισορροπία του οργανισμού και εμποδίζει την καλή ροή της ζωτικής ενέργειας, με αποτέλεσμα να επέρχεται η απορρύθμιση του οργανισμού. Για αυτό όταν βρίσκονται οι άνθρωποι σε κατάσταση στρες φορτίζονται ψυχικά και απορυθμίζονται τα συστήματα του οργανισμού (ορμονικό, νευρικό κ.λπ.) δημιουργώντας πολλά προβλήματα.

Οι πιο δημοφιλείς ολιστικές συμπληρωματικές θεραπείες για το στρες είναι η Δακτυλοθεραπεία, η Υπνοθεραπεία, η Αρωματοθεραπεία, η Ρεφλεξολογία, το Σιάτσου, η Ομοιοπαθητική, η Γιόγκα, τα Ανθοϊάματα του Dr. Μπαχ, η Χρωμοθεραπεία, ο Βελονισμός, η Θαλασσοθεραπεία, οι διαφορετικές Μέθοδοι εφίδρωσης, η Υδροθεραπεία, η Σάουνα, το μασάζ D' stress.

Το κριτήριο για να επιλεγεί ποιά αγωγή ταιριάζει περισσότερο στο κάθε άτομο είναι οι ανάγκες του, η ιδιοσυγκρασία του και οι ιδιότητες της κάθε αγωγής. Για παράδειγμα, αν του αρέσουν τα αρώματα, οι ευωδίες κ.τ.λ., θα διαλέξει την Αρωματοθεραπεία, κατά την οποία οι ιδιότητες και οι συχνότητες που έχουν τα αιθέρια έλαια σε συνδυασμό με το μασάζ που εφαρμόζεται, προκαλούν ιδιαίτερη χαλάρωση.

- **Δακτυλοθεραπεία**

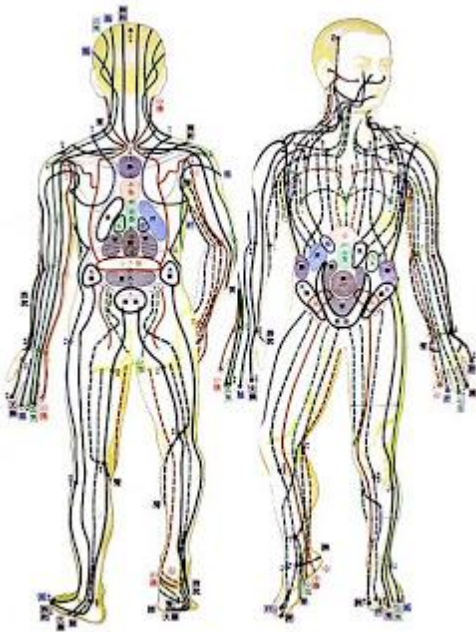
Η δακτυλοθεραπεία βασίζεται στη θεωρία των δεκατεσσάρων μεσημβρινών του βελονισμού. Οι μεσημβρινοί είναι τα κανάλια της ζωτικής ενέργειας που λέγεται CHI. Η μοναδική διαφορά του σιάτσου με την δακτυλοθεραπεία συνίσταται στον τρόπο εφαρμογής της πίεσης πάνω στα σημεία. Ενώ κατά την ιαπωνική μέθοδο σιάτσου, η πίεση πάνω στα σημεία του μεσημβρινού εφαρμόζεται κυρίως με το σαρκώδες



μέρος του αντίχειρα, στη δακτυλοθεραπεία εφαρμόζεται με το άκρο του αντίχειρα, με το οποίο αυξάνεται η ακρίβεια και η πίεση. Αντενδείκνυται στις εξής περιπτώσεις: σε υψηλό πυρετό, μετά από το φαγητό, σε ασθένειες του δέρματος, σε οξείες αρθρικούς ρευματισμούς και σε μεταδοτικές ασθένειες.

- **Σιάτσου**

Η λέξη σιάτσου είναι ένας ιαπωνικός όρος ο οποίος κατά λέξη μεταφράζεται «δαχτυλική πίεση» και αντιπροσωπεύει μια θεραπεία υγείας και ομορφιάς που χρησιμοποιείται με διάφορες μορφές για πάνω από πέντε χιλιάδες χρόνια. Με το μασάζ αυτό, ασκείται πίεση πάνω σε συγκεκριμένα σημεία



του σώματος, που ονομάζονται "thubo". Αυτά βρίσκονται στο δέρμα και στο μυϊκό σύστημα και λειτουργούν σαν σταθμοί κατά μήκος αόρατων καναλιών, που διευθύνουν την ροή της σωματικής ενέργειας, γνωστής ως "Chi". Τα κανάλια αυτά ονομάζονται "μεσημβρινοί" (meridians) και είναι δέκα τέσσερις. Οι Κύριοι μεσημβρινοί είναι κατανεμημένοι συμμετρικά στις δυο πλευρές του σώματος. Κάθε μεσημβρινός επηρεάζει ένα μεγάλο όργανο και κάθε άλλο όργανο

σχετικό με αυτό, όπως επίσης και κάποιες λειτουργίες.

Η ενέργεια "chi" ρέει απαλά και υπάρχει τέλεια ισορροπία ανάμεσα στις δύο αντίθετες φύσεις των μεσημβρινών, το yin και το yang. Αυτά είναι αντίθετες διαστάσεις της ύλης και των φαινομένων της φύσης. Το πρώτο χαρακτηρίζεται σαν μαύρο ψυχρό και παθητικό, βρίσκεται εσωτερικά και στην μπροστινή επιφάνεια του σώματος, η ενέργεια δε ρέει δια μέσου αυτού προς τα πάνω, στο κεφάλι και τα δάχτυλα.

Το yang είναι φωτεινό, ζεστό, ενεργητικό, βρίσκεται προς τα έξω και στην πίσω επιφάνεια του σώματος, η δε ενέργεια ρέει προς τα κάτω, από το κεφάλι και τα δάχτυλα προς τα πόδια.

Πιέζοντας λοιπόν τα "tsubo" ελευθερώνεται η ροή της ενέργειας στους μεσημβρινούς, όταν αυτή είναι μπλοκαρισμένη, οπότε το άτομο ανακουφίζεται από τον πόνο, την ένταση, την κούραση και τα συμπτώματα των ασθενειών, αφού σύμφωνα με την ανατολική φιλοσοφία τα ενεργειακά αυτά μπλόκα είναι υπεύθυνα για την κούραση και τις διάφορες αρρώστιες. Η πίεση αυτή γίνεται συνήθως με την ρώγα του αντίχειρα.



Επειδή όμως και το SHIATSU και το κλασσικό μασάζ ασχολείται με όλο το σώμα, πρέπει επίσης να επηρεάζει τους μύες, την αιματική και λεμφική κυκλοφορία, όπως ακριβώς το δυτικό μασάζ πρέπει να επηρεάζει τα σημεία πίεσης και τους μεσημβρινούς, με τα γνωστά επακόλουθα, άσχετα αν δεν αποσκοπεί σ' αυτό.

Είναι κατάλληλο για χαλάρωση, πόνους του αυχένα και της πλάτης, κόπωση, αποκατάσταση τραυμάτων, κακή πέψη, δυσκοιλιότητα και πονοκεφάλους.

- **Σουηδική μάλαξη**

Τα περισσότερα μασάζ, που χρησιμοποιούνται σήμερα στον Δυτικό κόσμο, βασίζονται στην σουηδική μάλαξη

Η μάλαξη αυτή χρησιμοποιήθηκε και τροποποιήθηκε από τον Σουηδό Peter Ling, ο οποίος αφιέρωσε πολλά χρόνια στην μελέτη της μάλαξης που εφαρμοζόταν κυρίως στην αρχαία Ελλάδα. Επίσης, ταξίδεψε και στην Κίνα όπου έκανε και εκεί την δική του έρευνα.

Από την ερευνά του αυτή, τα ταξίδια του και τις δικές του γνώσεις οργάνωσε συστηματικά την δική του τεχνική, η οποία και αποτέλεσε την βάση του σημερινού κλασσικού μασάζ.

Είναι αρκετά ζωηρό και έντονο, χρησιμοποιεί κυκλικές κινήσεις και χτυπήματα για να διαπεράσει και να ηρεμήσει τους μυς, να χαλαρώσει τους τεντωμένους ιστούς και να διεγείρει την επιβραδυνόμενη αιματική κυκλοφορία.

Αυτή η γνωστότερη τεχνική μάλαξης, ενδείκνυται για πόνους της πλάτης, φλεγμονώδεις παθήσεις, όπως η αρθρίτιδα και η τενοντίτιδα, παθήσεις σχετικές με το στρες, πονοκεφάλους και ημικρανίες, μυϊκές παθήσεις όπως οι σπασμοί, τα τραβήγματα και τα διαστρέμματα, το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα και τη μετά-τραυματική και μετά-χειρουργική αποκατάσταση.



- **Ταϊλανδέζικη μάλαξη**

Πρόκειται για την πλέον ενεργητική και έντονη μορφή μάλαξης, καθώς ο θεραπευτής χρησιμοποιώντας τα χέρια, τα γόνατα και τα πόδια του, βοηθά το σώμα να κάνει εκτάσεις όμοιες με αυτές της γιόγκα. Δεν χρησιμοποιούνται έλαια και ο ρουχισμός πρέπει να είναι άνετος. Προσφέρει χαλάρωση, ανακούφιση από το στρες, βελτιώνει το κυκλοφορικό, την ευλυγισία και τη διάθεση.



- **Αγιουρβέδα:**

Ασχολείται με τον άνθρωπο σαν σύνολο, εξετάζοντας τον και στα τρία επίπεδα της ύπαρξής του (σωματικό, νοητικό, ψυχικό) και αντίστοιχα ασχολείται με τις ασθένειες από μια πραγματικά ολιστική σκοπιά λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως η κληρονομικότητα, η διατροφή, η εργασία, η οικογένεια, το περιβάλλον, οι συνήθειες, ο ύπνος, κλπ.

- **Ασιατική μάλαιξη:**

Συνδυασμός ιαπωνικών, ταϊλανδικών και κορεάτικων τεχνικών μάλαιξης, με στόχο την μέγιστη διάλυση των εντάσεων του σώματος και την αυτοθεραπεία.

- **Μάλαιξη με θερμές πέτρες (hot stones massage):**

Επίπεδες, λείες πέτρες τοποθετούνται σε καίρια σημεία του σώματος και προσφέρουν, με ελάχιστη πίεση από τον θεραπευτή, ανακούφιση από πονοκεφάλους, άγχος, αϋπνία, ένταση, κατάθλιψη, αρθρίτιδα, κακή κυκλοφορία του αίματος.

Πέραν των βασικών αυτών τεχνικών μάλαιξης, έχουν αναπτυχθεί και άλλες μέθοδοι που έχουν κερδίσει την προτίμηση μας, όπως το ρέικι, ο βελονισμός και η κρυσταλλοθεραπεία



- **Αρωματοθεραπεία**

Η αρωματοθεραπεία είναι κάτι περισσότερο από μια εναλλακτική θεραπεία. Είναι μια τέχνη που χρησιμοποιεί αιθέρια έλαια, τα οποία έχουν εξαχθεί από διάφορα μέρη αρωματικών φυτών, με σκοπό την βελτίωση της υγείας του σώματος και της γαλήνης του νου. Οι ικανότητες των αιθέριων ελαίων να θεραπεύουν, έγκειται στο γεγονός ότι επιφέρουν τη χαλάρωση αλλά και την αίσθηση της χαράς ή γαλήνης στο άτομο που δέχεται τη θεραπεία.



Η αρωματοθεραπεία αφορά κατά κόρον την πρόληψη ασθενειών, αλλά και τη συμπληρωματική θεραπεία τους. Αν και το μασάζ αρωματοθεραπείας είναι η βασική εφαρμογή, τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται ακόμη στο μπάνιο, για εισπνοές και στα αρώματα.

Η κυριότερη προσφορά της αρωματοθεραπείας είναι η επίδραση του αρώματος στο νου και στα συναισθήματα. Η επίδραση αυτή, στην ψυχή, έχει οδηγήσει ορισμένους αρωματοθεραπευτές να ασκούν αυτό που ονομάζεται «ψυχο-αρωματοθεραπεία», κατά την οποία, τα έλαια χρησιμοποιούνται ως ουσίες που μεταβάλλουν την διάθεση. Ο νους και το σώμα είναι αλληλένδετα, συνεπώς οτιδήποτε επηρεάζει το ένα, επηρεάζει και το άλλο. Υπάρχουν περιπτώσεις όπου η αρωματοθεραπεία έχει βοηθήσει σε διάφορες παθήσεις, αλλά και σε καταστάσεις άγχους και στρες.

Το άρωμα ενός καθαρού αιθέριου ελαίου είναι υπερβολικά δυνατό, όταν το μυρίσει κανείς από το φιαλίδιο. Όταν όμως διαλυθεί, θυμίζει αυτό του ζωντανού φυτού.

Υπάρχουν απλοί τρόποι για να εφαρμόσει κάποιος ακόμη και μόνος του τις αρχές της αρωματοθεραπείας και έτσι να ωφεληθεί αποτελεσματικά από αυτήν. Μία εφαρμογή είναι κάνοντας ένα χαλαρωτικό μπάνιο μέσα σε

χλιαρό νερό που έχει προσθέσει αιθέρια έλαια και επίσης προσθέτοντας 6-8 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας ή χαμομηλιού στο μαξιλάρι πριν τον ύπνο.

Ένας ακόμη τρόπος εφαρμογής των αρχών της αρωματοθεραπείας είναι ο αρωματισμός του χώρου με την ειδική συσκευή καύσης αιθέριων ελαίων, λίγες σταγόνες από το αιθέριο έλαιο της λεβάντας ή του χαμομηλιού μαζί με νερό αρκούν. Συμπερασματικά, η αρωματοθεραπεία είναι η τέχνη του παρελθόντος, παρόντος και μέλλοντος. Αν και οι άνθρωποι έχουν χάσει πλέον την “επαφή” τους με την φύση, εκείνη εξακολουθεί να δίνει το δώρο της. Τα αιθέρια έλαια, είναι ωφέλιμα τόσο στον οργανισμό, όσο και στο δέρμα. Για αυτό λοιπόν, όσο η τέχνη της αρωματοθεραπείας ανθεί, τόσο αποκαθιστάται η πίστη στις θεραπευτικές δυνάμεις των αρωματικών φυτών.



• Ρεφλεξολογία

Η ρεφλεξολογία δρα μέσω πιέσεων στα αντανακλαστικά σημεία των ποδιών, των χεριών και των αυτιών, τα οποία συνδέονται με όλον τον οργανισμό. Με αυτό τον τρόπο αποφορτίζει και εξισορροπεί τις συσσωρευμένες εντάσεις και με έναν ολιστικό τρόπο υποδεικνύει στον οργανισμό τον τρόπο για να χαλαρώσει. Όσοι έχουν ανάγκη από βαθύ και συνολικό “καθάρισμα” των εντάσεων που τους έχουν σωματοποιηθεί, θα διαλέξουν τη ρεφλεξολογία.

Είναι φανερό ότι η αποτελεσματικότητα αυτής της θεραπείας εξαρτάται από την απομνημόνευση των περιοχών και από την ικανότητα εφαρμογής της συγκεκριμένης μάλαξης, η οποία πρέπει να είναι πολύ ακριβής πάνω σε μια δερματική ζώνη για να έχει την κατάλληλη προβολή πάνω σε ένα σωματικό όργανο. Η κατάλληλη διάρκεια εφαρμογής μιας ρεφλεξοθεραπείας λογικά σχετίζεται με την ασθένεια που αντιμετωπίζεται, αν και θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι η μάλαξη πρέπει να είναι επαρκής,

χωρίς να είναι υπερβολική και βίαιη. Στην αρχή, στις πρώτες εφαρμογές είναι αρκετά δέκα λεπτά σε κάθε πόδι, για να αυξηθεί σταδιακά στο ένα τέταρτο της ώρας.



Τα πόδια του ανθρώπου έχουν μια διπλή λειτουργία, να στηρίζουν το σώμα στην όρθια στάση και να το προωθούν προς τα εμπρός τη στιγμή της μετακίνησης. Με το εσωτερικό μέρος συνδέεται η στήριξη του σώματος και με το εξωτερικό μέρος η διατήρηση της σταθερότητας και της ισορροπίας. Κατά τη διάρκεια του περπατήματος το πόδι ακουμπά το έδαφος συνήθως πρώτα με το φαρδύτερο μέρος της πτέρνας, έπειτα ακουμπά το φαρδύτερο τμήμα του εμπρόσθιου μέρους και στο τέλος το εσωτερικό μέρος του εμπρόσθιου μέρους. Το βάρος του σώματος φορτώνεται για μια στιγμή πάνω στο εσωτερικό μέρος και περνάει γρήγορα μέσω της κεφαλής του αστραγάλου, στο εσωτερικό μέρος. Κατά τη φάση προώθησης το βάρος πέφτει ουσιαστικά πάνω στη βάση του μεγάλου δακτύλου. Όταν γίνεται αναφορά στο μασάζ της περιοχής του ποδιού είναι σημαντικό να διαφοροποιηθεί το είδος της εφαρμογής δυο διαφορετικών θεραπειών: πρώτα υπάρχει η λειτουργική αποκατάσταση του ποδιού και του αστραγάλου από τοπικούς τραυματισμούς και έπειτα η ρεφλεξοθεραπεία που είναι η εφαρμογή μάλαξης σε συγκεκριμένες περιοχές επιρροής πάνω στα διάφορα όργανα του σώματος.

Η λεπτομερής εξέταση του ποδιού, βοηθάει στο να παρθεί μια ιδέα για τη γενική κατάσταση του οργανισμού. Τα λεία, ελαστικά, δυνατά και με κανονικό χρωματισμό πόδια, χωρίς ρόζους, κηλίδες, κοκκινίλες κλπ.,

επιτρέπουν να μαντέψει κανείς μια καλή διαβίωση και ένα υγιές σώμα. Οι ρόζοι, κάλοι, διογκώσεις, σκασίματα κλπ., μπορεί να είναι σημάδια ή αντανάκλαση διαταραχών σε βαθιά και απομακρυσμένα σημεία. Οι πόνοι από κρυστάλλωση του ουρικού οξέος στην ποδάγρα είναι ένα καλό παράδειγμα, ότι ο οργανισμός αποθηκεύει τα τοξικά προϊόντα του μεταβολισμού στα πιο μακρινά μέρη όπου η ροή του αίματος έχει χάσει ένα μέρος από την ταχύτητά της.

Με το πέρασμα προσεκτικά των άκρων των δακτύλων των χεριών στις αντανάκλαστικές περιοχές των ποδιών ανιχνεύονται κόμποι, πρηξίματα, εξογκώματα, φλεγμονές κλπ. Οι δυνατότητες που προσφέρει η ρεφλεξολογία είναι μεγάλης σημασίας, γιατί όχι μόνο επιτρέπει να εντοπιστούν συγκεκριμένες οργανικές διαταραχές, αλλά και μέσω της δραστηριοποίησης των αντανάκλαστικών περιοχών των ποδιών, είναι δυνατό να επαλειφθούν.

Η κάθε πίεση που εφαρμόζεται έχει την δική της ενέργεια. Υπάρχουν σημεία στις αντανάκλαστικές ζώνες όπου με την πίεση υπάρχει αντίστοιχο αποτέλεσμα σε πονεμένα σημεία, βοηθώντας στη βελτίωση του. Επίσης αντανάκλαται και το άγχος και το στρες, το στομάχι, το λεπτό έντερο, το ορθό έντερο, το νεφρό, η ουροδόχος κύστη, ο εγκέφαλος, ο θυρεοειδής αδένας κλπ.



Μια μίνι άσκηση ρεφλεξολογίας που μπορεί να εφαρμόσει ο καθένας μόνος του λίγο πριν τον ύπνο είναι αφού ξαπλώσει στο κρεβάτι, να πιέσει

κυκλικά για ένα λεπτό στο εσωτερικό σημείο του μεγάλου δακτύλου και στα δύο πόδια. Αυτό μπορεί να γίνει είτε ταυτόχρονα είτε εναλλάξ.

- **Μασάζ D' stress**

Το μασάζ D' stress είναι ένα ολιστικό μασάζ, το οποίο εφαρμόστηκε πριν από είκοσι χρόνια από τη διάσημη αισθητικό σωφρολόγο, Marie-Christine Chauvin, Πρόεδρο για τη Διαχείριση του Άγχους.

Στην πραγματικότητα, αυτό το μασάζ βασίζεται στα δεδομένα της ρεφλεξολογίας και του σιάτσου, δουλεύοντας στους κυριότερους μεσημβρινούς και εμπνέεται από διάφορες τεχνικές της αγιουβέρδα.



Χαρακτηριστική είναι η χρήση του χλιαρού σησαμελαίου στο μασάζ **D' stress**

Η θεραπεία ξεκινάει με τη χρήση χλιαρού λαδιού από σουσάμι, έπειτα συνεχίζει με ενεργειακή μάλαξη στα σημεία chakras και ολοκληρώνεται με τη χρήση ημι-πολύτιμων πετραδιών.

Αυτού του είδους το μασάζ έγκειται κυρίως στην αναδόμηση της ενέργειας, ξεκινώντας από τα πόδια, το Yin, τη γη και τελειώνοντας με το

κεφάλι, το Yang, τον ουρανό. Επίσης, λαμβάνει υπόψη του τη θεωρία των πόλων, δουλεύοντας αριστερό χέρι, δεξί χέρι.

Επιπλέον, βοηθάει το σώμα να ξαναβρεί το σημείο ισορροπίας του, να βελτιώσει την κυκλοφορία επιστροφής, να αποβάλλει τις τοξίνες, να τονώσει και να συσφίξει το δέρμα. Χάρη στη πλούσια ενεργειακή του δουλειά, καθώς επικεντρώνεται σε μερικά ενεργειακά σημεία, το μασάζ D' stress επιτρέπει την απελευθέρωση των ενδορφινών.

Μετά το μασάζ το άτομο αισθάνεται χαλαρό, σε πλήρη φόρμα, έτοιμο να ανταποκριθεί στη δουλειά του, κυρίως όμως έχει αποκτήσει την ισορροπία του και το αποτέλεσμα διαρκεί στο χρόνο.

- **Θιβητιανό μασάζ της κοιλιάς**

Είναι ένα σφαιρικό μασάζ που έχει σκοπό να αναζωογονήσει τα κυριότερα όργανα και να αποκαταστήσει την καλή λειτουργία του μεταβολισμού. Απευθύνεται κυρίως στα άτομα που είναι καλά στην υγεία τους. Περιλαμβάνει πάρα πολλές κινήσεις στην κοιλιά. Λόγω της δύναμης που ασκείται στο σώμα, το θιβητιανό μασάζ της κοιλιάς είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον για άτομα υπέρβαρα και μπορεί να συμπεριλαμβάνεται στις θεραπείες αδυνατίσματος. Χάρη στις καταπραϋντικές και χαλαρωτικές του ιδιότητες, μπορεί να ενταχθεί στις υπηρεσίες spa, για ανάκτηση φόρμας και ευεξίας.



Το Θιβητιανό μασάζ είναι βασισμένο στην ανατολική θεωρία του Ταο-ιν, δηλαδή ότι ο άνθρωπος είναι ένα σύνολο και αποτελεί μέρος του σύμπαντος το οποίο και περιέχει. Εντάσσεται σε ότι τον περιβάλλει και ο

κόσμος στον οποίο εντάσσεται συμμετέχει στη διαμόρφωσή του. Είναι ένα με το σύνολο.

Τίποτα δε μπορεί να τους χωρίσει, χωρίς να προκαλέσει ανισορροπία, ή δυσαρμονία που ερμηνεύεται με ασθένεια. Η ανατολική ιατρική, με τη θεωρία του Ταο, ψάχνει πάντα την προέλευση του προειδοποιητικού σημαδιού, το οποίο ονομάζουμε σύμπτωμα. Το θιβητιανό μασάζ στηρίζεται σε αυτή την αρχή, δεν ασχολείται μόνο με ένα σύμπτωμα, αλλά με όλο το σώμα και επίσης με το ψυχοσωματικό σύνολο.

Το ενεργειακό κέντρο του ανθρώπινου σώματος βρίσκεται στον ομφαλό. Αν οι εντάσεις, οι ανησυχίες και οι διάφορες έννοιες συσσωρεύονται μέρα με τη μέρα, μήνα με το μήνα, χρόνο με το χρόνο, δύσκολα αποβάλλονται. Γίνονται «συναισθηματικά απόβλητα». Οι διαταραχές που προκαλούνται από τα συναισθηματικά απόβλητα μπορούν να δημιουργήσουν μπλοκάρισμα στα νεύρα, στα αγγεία του αίματος, στα λεμφικά γάγγλια, που καταλήγει σε προοδευτικό φράξιμο όλης της ενεργειακής κυκλοφορίας. Έτσι, η έκφραση «έχω σφιγμένο στομάχι» φανερώνει τέλεια τις ανησυχίες και την αρνητική ενέργεια που συσσωρεύονται στο στομάχι και στον σπλήνα. Οι Μαιοϊστές ανακάλυψαν ότι η πλειοψηφία των παθήσεων θα μπορούσε να θεραπευτεί, αν οι κυριότερες τοξίνες και η αρνητική ενέργεια αποβάλλονταν από το σώμα. Ανέπτυξαν κυρίως την τέχνη του A Tsang, για να ανακυκλώσουν και να μεταλλάξουν την αρνητική ενέργεια που μπλοκάρει τα εσωτερικά όργανα και προκαλεί την εμφάνιση «φωλεών» στο στομάχι. Το θιβητιανό μασάζ της κοιλιάς εμπνέεται από τους Ταοϊστές.

Δεν είναι ένα απλό μασάζ, είναι μια πραγματική περιποίηση πρόληψης για τον οργανισμό, ένα εξαιρετικό πρωτόκολλο ευεξίας που εφαρμόζεται στάδιο προς στάδιο, για την αναζωογόνηση του σώματος συνολικά. Το θιβητιανό μασάζ περιλαμβάνει επίσης μασάζ των λεμφικών αγγείων. Η λεμφική κυκλοφορία και τα λεμφικά γάγγλια διεγείρονται. Έτσι το λεμφικό σύστημα που έχει στόχο να θρέψει τα κύτταρα και να αποβάλλει τα απόβλητα από τη μια πλευρά και από την άλλη να παράγει τα σημαντικά στοιχεία του ανοσολογικού συστήματος, θα ενισχυθεί. Όλα τα συμπτώματα

που συνδέονται με τις λεμφικές διαταραχές θα καταπολεμηθούν, όπως το πρησμένο στομάχι, η κυτταρίτιδα, η κατακράτηση νερού ή η αίσθηση δυσφορίας στα κάτω μέλη, η παχυσαρκία, αλλά και οι αναπνευστικές δυσκολίες, η κούραση, οι πόνοι των αρθρώσεων ή οι ρευματισμοί, επίσης προλαμβάνει τις μολυσματικές παθήσεις. Το θιβετιανό μασάζ περιλαμβάνει επίσης, ένα βαθύ μασάζ του εντέρου που θα βελτιώσει σημαντικά την πέψη και θα καταπολεμήσει την δυσκοιλιότητα. Συμβάλλει και στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος. Τέλος, με τις κινήσεις του στις αρθρώσεις, στο λαιμό, στους ώμους, στη σπονδυλική στήλη και στους μύς που τη στηρίζουν το θιβετιανό μασάζ θα ανακουφίσει άμεσα και θα προσφέρει ευεξία.

Με τις ασκήσεις βαθιάς αναπνοής προσφέρει έντονη χαλάρωση και ιδιαίτερα των μυών, καθώς και προοδευτική μείωση όλων των εντάσεων.

Το μασάζ σε όλο το σώμα διαρκεί περίπου μια ώρα και δεκαπέντε λεπτά.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Είναι εμφανές ότι το άγχος στις περιπτώσεις που ξεφεύγει από τα φυσιολογικά ανεκτά όρια που το κάνουν λειτουργικό και απαραίτητο στη ζωή μας, έχει σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις στους βασικούς τομείς λειτουργικότητας όπως η εργασία, η επικοινωνία με τους άλλους ανθρώπους, η κοινωνική ζωή και οι στενές διαπροσωπικές σχέσεις. Όταν συμβαίνει αυτό, ένας άνθρωπος αισθάνεται ότι υστερεί σε σημαντικούς τομείς της ζωής, οδηγείται σε μειωμένη αυτοεκτίμηση, αυξημένα επίπεδα κόυρασης εξαιτίας της συνεχούς προσπάθειας για καλύτερη επίδοση. Επιπρόσθετα, έχουν καταγραφεί αισθήματα αναποτελεσματικότητας και απελπισίας που είναι πιθανό να καταλήξουν σε σωματικά προβλήματα και ψυχικές διαταραχές λόγου χάρη οι συναισθηματικές διαταραχές και οι διαταραχές άγχους.

Καταλήγοντας, είναι σημαντικό να επιδίδεται το άτομο σε τεχνικές διαχείρισης άγχους ούτως ώστε να μπορεί να διατηρεί την ισορροπία μεταξύ «του καλού και του κακού άγχους» για τη μεγιστοποίηση της λειτουργικότητας του. Ακόμη και σε δυσλειτουργικές συνθήκες όπως οι πιεστικοί ρυθμοί της καθημερινότητας, που δεν είναι εφικτό να γίνουν ιδιαιτέρως ελεγχόμενες οι τεχνικές αυτές από το ίδιο το άτομο, οφείλει να προσπαθεί να διατηρεί σε σταθερό και ανεκτό επίπεδο το άγχος.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να βρεθεί κατά πόσο οι αισθητικές περιποιώσεις συμβάλουν στην καταπολέμηση του άγχους και του στρες. Κατά πόσο δηλαδή βοηθάει μια αισθητική περιποίηση στην βελτίωση της ψυχολογίας των ατόμων.

Άντρες και κυρίως γυναίκες που επισκέπτομαι κέντρα αισθητικής νιώθουν όμορφα, χαλαρώνουν, βελτιώνουν την επιδερμίδα τους ή και το σώμα τους, η αυτοπεποίθησή τους ανεβαίνει, το άγχος μετριάζεται και γενικά η ψυχολογία τους ανεβαίνει. Ακόμα, όταν επισκέπτονται ένα κέντρο ομορφιάς έχουν την ευκαιρία να ασχοληθούν με τον εαυτό τους και να έρθουν σε επαφή μαζί του. Αυτό θα τους βοηθήσει να αγαπήσουν τον εαυτό τους και να πιστέψουν σε αυτόν.

Επίσης σε ένα κέντρο ομορφιάς, λόγω της επαφής που έχουν με την/ον αισθητικό μέσω των περιποιήσεων αποκτούν εμπιστοσύνη και μπορούν να μοιραστούν μαζί τους τα προβλήματά τους και να τα αντιμετωπίσουν. Τέλος, στα κέντρα αισθητικής έρχονται σε επαφή με άλλους ανθρώπους και κοινωνικοποιούνται.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Andres K.H., Von Doring M., (1973), «*Morphology of cutaneous receptors*», In Handbook of Sensory Physiology, vol. II.
2. Douglas, S. (2002), «*Fibromyalgia pain and substance p decrease and sleep improves after massage therapy*», Journal of Clinical Rheumatology.
3. Gerson Joel,(1994), Αισθητική Τόμος 1, «*Το βασικό βιβλίο του Επαγγελματία Αισθητικού*», Βιβλιοθήκη Επαγγελματιών Ομορφιάς
4. Guerguieva R., (1010), «*Στρες - Παχυσαρκία-Ολιστικές Συμπληρωτικές Θεραπείες*» Πτυχιακή εργασία, Τμήμα Αισθητικής – Κοσμετολογίας ΤΕΙΘ
5. Jackson Richard, (1995), «*Ολιστικό μασάζ*», Αθήνα , Εκδ. Δίδυμοι
6. Lidell Lucy , (2000), «*Το βιβλίο του μασάζ*» , Αθήνα, Εκδ. Ψύχαλος
7. Lund, I., Lundeberg, T., Kurosawa, M. & Uvnäs-Moberg, K. (1999), «*Sensory stimulation (massage) reduces blood pressure in unanaesthetized rats*».
8. Marino Carlos A., (2007), «*Μασάζ και ρεφλεξοθεραπεία*», Αθήνα, Εκδ. Καλοκάθη,
9. Marry S., Makki S., Agache P., (1996), «*Permeabilite cuta-nee en fonction de l'age Cosmetologie*».
10. Meyer, Sophie., (2008), «*Θιβετιανό μασάζ*», Les nouvelles Esthétiques spa. Τεύχος 106,
11. Meyer, Sophie., (2007), «*Μασάζ D' stress.*» Les nouvelles Esthétiques spa. Τεύχος 104
12. Wolpe Wolpe D., (1988), «*Ζωή χωρίς φόβο*», Μετάφραση: Ανδρεόπουλος Σ., Αθήνα, Εκδόσεις Δίοδος, 1996
13. Worth Yvonne, (2000), «*Μασάζ*», Αθήνα, Εκδ. Μέδουσα,

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Αλεβίζος Β. (1997), «*Άγχος και Αγχώδεις διαταραχές*», Αθήνα – Ιατρική εταιρία Αθηνών
2. Αλεβίζος, Βασίλειος Η. (2008), «*“Άγχος” Ιατρικές και Κοινωνικές Διαστάσεις*», Αθήνα, Εκδ.: ΒΗΤΑ – Ιατρικές Εκδόσεις
3. Ανάστου Ανθή, (2009), «*Η επίδραση της Μάλαξης στον ανθρώπινο οργανισμό*» Πτυχιακή εργασία, Τμήμα Αισθητικής – Κοσμητολογίας ΑΤΕΙΘ
4. Αρχοντάκης Σταύρος, (2004), «*Νέα και Όμορφη για πάντα*», όλα τα μυστικά για τέλειο σώμα και πρόσωπο ISBN 960-92104-2- , Αθήνα
5. Αφροδίτη Χρ. Ραγιά (2009), «*Νοσηλευτική Ψυχικής Υγείας*», Αθήνα, Ιατρικές Εκδόσεις Γιάννης Β. Παρισιάνος.
6. Βασιλάκη, Ε. , Τριλίβα, Σ.· & Μπεζεβέγκης, Η. (2001). «*Το Στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους*», Αθήνα. Εκδ. Ελληνικά Γράμματα.
7. Γαργανουράκη Ε., Πατζικά Τ., Ρέππας Κ.,(2002), «*Αισθητική Προσώπου II*»
8. Γουμπέρη Μ. Τολικά Δ. (2008) «*Ψυχολογία και Αισθητική*» Πτυχιακή εργασία, Τμήμα Αισθητικής – Κοσμητολογίας ΑΤΕΙΘ
9. Δερβίσογλου Κυριακή, (2003), Σημειώσεις «*Ηλεκτροθεραπεία- Αισθητική σώματος III*» , ΑΤΕΙΘ, Θεσ/νίκη
10. Κονιδάρη Αθηνά (2012) «*Αισθητικές παρεμβάσεις και οικονομική κρίση*», Πτυχιακή εργασία, Τμήμα Αισθητικής – Κοσμητολογίας ΑΤΕΙΘ
11. Κυριακίδης, Μιχάλης. (2007) «*Στρες και ολιστικές συμπληρωματικές θεραπείες*», Esthete. Τεύχος 07
12. Λεονταρίδου Χ. Ιωάννα, (2010), «*Μέθοδοι αποτρίχωσης*», Θεσσαλονίκη Εκδ. UNIVERSITY STUDIO PRESS,
13. Λεονταρίδου Χ. Ιωάννα,(2006), «*Αποτρίχωση με LASER και IPL*», Θεσσαλονίκη, Εκδ. UNIVERSITY STUDIO PRESS,
14. Μαδιανός Μ. και Συνεργάτες, (1983), «*Κοινωνική και κοινοτική*

ψυχιατρική» Αθήνα

15. Μπάλλης, Θεόδωρος, (1996), «Άγχος-στρες-κατάθλιψη», Θεσσαλονίκη: Ιατρικές εκδ. Α. Σιώκης,
16. Μπενέτου, Αικατερίνη.(2010) «*Stress- Αισθητικά προβλήματα που οφείλονται στο stress.*», Scientific Journal Articles, Εκδοτικός οίκος Vīrapharm.
17. Νικολάου, Δρόσα. (1987) «*Αισθητική και η πρακτική εφαρμογή της*», Θεσσαλονίκη, Εκδ. University studio press
18. Παπαγεωργίου Γ. Ε.(1991), «*Σημειώσεις ψυχιατρικής*», Αθήνα – Ιατρικές εκδ. Πασχαλίδης,
19. Πατζίκα Τ. ,(2001), «*Επάγγελμα Αισθητικός*», Εκδ. Πατάκη
20. Περιοδικό ΕΙΝΑΙ «*Οι 12 καλύτερες τακτικές αντί-στρες.*» Τεύχος 628
21. Σαββίδου, Α., (2003), «*Αισθητική σώματος*», Ι. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα, Τμήμα Αισθητικής, Θεσσαλονίκη.
22. Σαββίδου, Άννα, (2007), «*Παχυσαρκία- Κυτταρίτιδα- Μάλαξη*», Θεσσαλονίκη, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης
23. Στέλλα Κουτούπη, (1994), «*Ο ρόλος του νοσηλευτή σε ψυχιατρική κλινική*» Εκδόσεις Μαστορίδη
24. Σφετσιώρης , (2003), «*Θεραπευτική μάλαξη*», Αθήνα, Εκδόσεις dKS
25. Τσάκρας, (1996) «*Ενέργεια και μασάζ*», Αθήνα, Εκδ. Κυβέλη
26. Υφαντίδου Ελένη «*Αισθητικοί και περιποιήσεις προσώπου- σώματος της σύγχρονης ελληνίδας*», Πτυχιακή εργασία, Τμήμα Αισθητικής – Κοσμητολογίας ΑΤΕΙΘ
27. Χαρτοκόλλης Πέτρος (1986), «*Εισαγωγή στην ψυχιατρική*», Αθήνα, Εκδ. Θεμέλιο,
28. Χριστοδούλου Γ.Ν, Κονταξάκης Β.Π.: (1994) «*Θέματα προληπτικής ψυχιατρικής*», Αθήνα, Κέντρο ψυχικής υγιεινής

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

1. www.adesmeytos.gr, Δαρεμάς Γιώργος, «Ελληνίδες οι ομορφότερες του κόσμου»
2. www.aisthitiki-simera.gr/rss2.html, Τσικούρη Λένα, «Εποχιακές περιποιήσεις και παρεμβάσεις στο δέρμα»
3. www.anex.gr/ShowArticle.aspx?ID=2816, Λάζου Μαριάννα, «Η Κρίση πλήττει την ομορφιά»
4. www.cup.gr/Downloads/PDF/Aisthitiki_kai_texni_eisagwgh.pdf, Μιχέλης Παναγιώτης, «Αισθητικά θεωρήματα 2». Αθήνα : ίδρυμα Π. & Ε. Μιχελή
5. www.drkalogeropoulos.gr/el/content/19 , Καλογερόπουλος Γ., «Peeling με οξέα φρούτων»
6. www.enet.gr/?i=news.el.article=122518-76k, , «Σμιλευμένη σιλουέτα με λεμφικό μασάζ»,
7. www.healthview.gr, Σκούρας Γιώργος, «Μόνιμη Αποτρίχωση με IPL (παλμικό φως)»
8. www.kousiadis.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=49&Itemid=53 Κουσιάδης Ευάγγελος, «Ομορφιά και αυτοεκτίμηση – επίδραση του lifestyle»
9. www.makeupmag.gr/magazine.php, «Ομορφιά και κοινωνία», τεύχος Ιούνιος 2010
10. www.matia.gr, Ηλιάδη Κ. Αμαλία, «Η έννοια της αισθητικής μέσω της φιλοσοφίας»
11. www.sepae.gr/history.php, «Η ιστορία της αισθητικής»
12. www.woman.pathfinder.gr/beauty/why-women-makeup.html, «Γιατί οι γυναίκες χρησιμοποιούν μακιγιάζ»