

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΑΓΧΟΣ, ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΕΜΦΑΝΙΣΗ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΙΩΑΝΝΑ ΧΡΥΣΟΜΥΤΗ

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΑΒΒΙΔΟΥ ΑΝΝΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2006



ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ

Άγχος, Στρες και Εμφάνιση
Σε άντρες και γυναίκες, σε πρόσωπο και σώμα

Επιμέλεια: **Ιωάννα Χρυσομύτη**

Εισηγήτρια: **Άννα Σαββίδου**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2006

... μέχρι ...
... με ...
... πραγματοποιή ...

... θα ...
... καθηγήτρια ...
... συγκεκριμένη ...
... εκστη ...
... εμπ ...

Παράλληλα θα ...
... μου για ...
... του ολοκλή ...

*Στους αγαπημένους μου γονείς,
που όλα αυτά τα χρόνια με
στηρίζουν με την αγάπη τους
και είναι πάντα κοντά μου!*

Τους ευχαριστώ!

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Από την αρχή μέχρι και την ολοκλήρωση αυτής της μελέτης συνεργάστηκα με αρκετά άτομα, τα οποία βοήθησαν με τον τρόπο τους, ώστε να πραγματοποιηθεί η παρούσα εργασία.

Καταρχήν θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την κα. Άννα Σαββίδου, καθηγήτρια της ΣΕΥΠ του ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης, για την ανάθεση του συγκεκριμένου θέματος. Οι υποδείξεις της ήταν πολύ χρήσιμες και εκτιμώ ιδιαίτερος το γεγονός ότι με στήριξε ψυχολογικά και με εμπιστεύθηκε.

Παράλληλα θα ήθελα να ευχαριστήσω τους γονείς μου και την αδερφή μου για την υποστήριξη και την αγάπη τους, όλο αυτό τον καιρό έως ότου ολοκληρωθεί η συγκεκριμένη εργασία.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Κεφ. 1	Εισαγωγή	
	Εισαγωγή	1
Κεφ. 2	Εξωτερική Εμφάνιση	
2.1	Εισαγωγή	4
2.2	Ο ρόλος της εμφάνισης στη σημερινή εποχή	5
2.3	Τρόπος αποφυγής των δυσάρεστων συνεπειών	6
2.4	Η ομορφιά είναι υποκειμενική υπόθεση	8
2.5	Οι άνδρες και το δικαίωμα στην ομορφιά	10
2.6	Η εικόνα του σώματος και η επιρροή της στα δύο φύλα	15
2.7	Το αιώνιο κυνήγι της ομορφιάς και ο ρόλος των καλλυντικών στην εμφάνιση	16
2.8	Ο δαρβινισμός του ωραίου	18
2.9	Κάθε ηλικία θέλει τη φροντίδα της	21
2.10	Επίλογος	23
Κεφ. 3	Άγχος	
3.1	Εισαγωγή	24
3.2	Το άγχος, η προέλευση και τα συμπτώματα του	25
3.2.1	<i>Μορφές άγχους ανάλογα με την προέλευση και την ένταση του</i>	25
3.2.2	<i>Συμπτώματα Άγχους</i>	27
3.3	Ο ανθρώπινος οργανισμός υπό την επίρροια στρες	28
3.4	Κατηγορίες Άγχους	32
3.5	Στρες και Ασθένειες	35
3.5.1	<i>Εισαγωγή</i>	35
3.5.2	<i>Στρες και Άμυνα του Οργανισμού</i>	35
3.5.3	<i>Στρες, Καρδιακή Προσβολή, και Εγκεφαλικά Επεισόδια</i>	37
3.5.4	<i>Στρες – Μολύνσεις από Μύκητες</i>	37
3.5.5	<i>Στρες και Διαβήτης</i>	38
3.5.6	<i>Στρες και Σεξουαλική Ζωή</i>	39
3.5.7	<i>Επίλογος</i>	40
3.6	Ψυχολογικές Διαταραχές Εκτός του Άγχους	41
3.6.1	<i>Κατάθλιψη</i>	41
3.6.2	<i>Φόβος και Πανικός</i>	44
3.6.3	<i>Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή (ΙΨΔ)</i>	46
3.7	Επίλογος	48

Κεφ. 4	Επιπτώσεις Άγχους στην Εμφάνιση	
4.1	Εισαγωγή	50
4.2	Παχυσαρκία	53
4.2.1	<i>Το στρες παχαίνει</i>	53
4.2.2	<i>Ποιός θεωρείται παχύσαρκος Η τροφή ως ουσία που μπορεί να προκαλέσει συμπεριφορά</i>	54
4.2.3	<i>εξάρτισης</i>	54
4.2.4	<i>Ο ρόλος της σεροτονίνης στη ρύθμιση της όρεξης</i>	57
4.2.5	<i>Τύποι παχυσαρκίας και στρες</i>	61
4.2.6	<i>Παιδική παχυσαρκία</i>	64
4.3	Νευρική Ανορεξία & Βουλιμία	69
4.3.1	<i>Νευρογενής ανορεξία</i>	71
4.3.2	<i>Νευρογενής βουλιμία</i>	73
4.4	Κυτταρίτιδα	76
4.4.1	<i>Ορισμός και αίτια προέλευσης</i>	77
4.4.2	<i>Μέρη του σώματος στα οποία εμφανίζεται</i>	78
4.4.3	<i>Τύποι κυτταρίτιδας</i>	79
4.4.4	<i>Στρες και κυτταρίτιδα</i>	79
4.5	Πρόωρη Γήρανση	81
4.5.1	<i>Ο ρόλος του κολλαγόνου στη δημιουργία ρυτίδων</i>	82
4.5.2	<i>Στρες και πρόωρη γήρανση</i>	83
4.5.3	<i>Πρόωρη γήρανση λόγω καπνίσματος και παχυσαρκίας</i>	84
4.6	Τριχόπτωση	86
4.6.1	<i>Ο ρόλος των μαλλιών στην εμφάνιση</i>	86
4.6.2	<i>Ο κύκλος ζωής της τρίχας</i>	86
4.6.3	<i>Άνδρες και τριχόπτωση</i>	87
4.6.4	<i>Τύποι τριχόπτωσης</i>	88
4.6.5	<i>Αιτίες τριχόπτωσης</i>	91
4.6.6	<i>Αντιμετώπιση τριχόπτωσης</i>	92
4.7	Τριχοτίλλομανία	93
4.8	Ονυχοφαγία	96
4.9	Δερματικές Παθήσεις	99
4.9.1	<i>Ακμή</i>	99
	<i>4.9.1.1 Συχνότητα ακμής</i>	99
	<i>4.9.1.2 Αιτιολογία ακμής</i>	100
	<i>4.9.1.3 Σχέση άγχους και ακμής</i>	101
	<i>4.9.1.4 Ορμόνη η πιθανή αιτία ακμής και άλλων δερματικών παθήσεων</i>	102
	<i>4.9.1.5 Αντιμετώπιση ακμής</i>	103
4.9.2	<i>Έρπης</i>	104
	<i>4.9.2.1 Απλός Έρπης – Επιχειλίος</i>	104
	<i>4.9.2.2 Έρπης Ζωστήρας</i>	105
	<i>4.9.2.3 Έρπης Γεννητικών Οργάνων</i>	107
4.10	Επίλογος	108

Κεφ. 5	Αντιμετώπιση των επιπτώσεων που προκαλεί το άγχος στην εμφάνιση	
5.1	Εισαγωγή	110
5.2	Η Αντιμετώπιση του Άγχους	113
5.2.1	<i>Ρύθμιση αναπνοής</i>	113
5.2.2	<i>Αναζήτηση αιτιών που προκαλούν άγχος</i>	114
5.2.3	<i>Άμεση αντιμετώπιση άγχους</i>	114
5.2.4	<i>Θετικές σκέψεις</i>	116
5.2.5	<i>Εντοπισμός της πηγής του άγχους</i>	116
5.2.6	<i>Ρύθμιση χρόνου – Προτεραιότητες</i>	117
5.2.7	<i>Χαλάρωση, Φυσική άσκηση, Ισορροπημένη διατροφή</i>	118
5.2.8	<i>Αλλαγή περιβάλλοντος – Επιστροφή στη Φύση</i>	120
5.2.9	<i>Αποδοχή της εξωτερικής εμφάνισης</i>	121
5.3	Λανθασμένη αντιμετώπιση του Στρες	123
5.3.1	<i>Αλκοόλ</i>	123
5.3.2	<i>Κάπνισμα</i>	124
5.3.3	<i>Λήψη Φαρμάκων</i>	124
5.3.4	<i>Καφεΐνη</i>	125
5.4	Επίλογος	127
Κεφ. 6	Επίλογος	
	Επίλογος	129
Βιβλιογραφία		133

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 – ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το άγχος, το στρες και η εμφάνιση είναι τρεις έννοιες που ακούγονται πολύ συχνά στη σημερινή εποχή και είναι αλληλένδετα δεμένες. Ο σύγχρονος άνθρωπος είναι αναγκασμένος να ζει με γρήγορους ρυθμούς και να προσπαθεί να φέρει εις πέρας όσο το δυνατόν περισσότερες εργασίες σε μικρά χρονικά διαστήματα. Όλες αυτές οι καταστάσεις τον φορτίζουν συναισθηματικά, πιέζοντας τον και προκαλώντας του άγχος και στρες.

Το άγχος και το στρες προκαλούν πολλά προβλήματα σε πολλούς τομείς της ανθρώπινης υπόστασης. Οι πιο σημαντικός τομέας δε θα μπορούσε να είναι άλλος από την υγεία. Η υγεία, είτε πρόκειται για την ψυχική είτε για τη σωματική υγεία του κάθε ανθρώπου επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από το άγχος. Στη συγκεκριμένη πτυχιακή εργασία θα ασχοληθούμε με το πόσο επηρεάζει η εμφάνιση στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων, με το τι εννοούμε με τις έννοιες 'άγχος' και 'στρες', με το πώς επηρεάζει το άγχος την εξωτερική εμφάνιση γυναικών και αντρών, και τέλος με το πώς μπορεί ο άνθρωπος να αντιμετωπίσει τις επιπτώσεις που προκαλεί το άγχος στην εμφάνιση του.

Ο ρόλος της εμφάνισης στη ζωή των ανθρώπων εξετάζεται στο δεύτερο κεφάλαιο. Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, και κυρίως η τηλεόραση και τα περιοδικά, προβάλλουν το πρότυπο του όμορφου εξωτερικά ανθρώπου ως αποδεκτό από την κοινωνία, και επειδή η έννοια «όμορφος» είναι σχετική και έχει διαφορετική σημασία για τον κάθε άνθρωπο, δημιουργήθηκε και επιβλήθηκε το πρότυπο του όμορφου ανθρώπου που έχει σχέση με το ύψος του, το βάρος του, τις σωστές

αναλογίες του σώματος του, το γυμνασμένο κορμί του, το καθαρό πρόσωπο του, και το όλο λάμψη δέρμα του. Για να υπάρχει λοιπόν εξωτερική ομορφιά, κάποιος πρέπει να διαθέτει τα περισσότερα αν όχι όλα τα παραπάνω στοιχεία / χαρακτηριστικά. Η πλύση εγκεφάλου, που γίνεται από την παιδική μόλις ηλικία του ατόμου, οδηγεί σε μία ψυχική πίεση που μετατρέπεται σε καταναγκασμό, με αποτέλεσμα ο άνθρωπος της σημερινής εποχής να αγχώνεται για την εξωτερική του εμφάνιση είτε βρίσκεται σε εφηβική, είτε σε προχωρημένη ηλικία, είτε είναι γυναίκα, είτε άνδρας.

Στη συνέχεια, στο τρίτο κεφάλαιο αναλύεται το άγχος. Ο ορισμός της έννοιας 'άγχος', οι κατηγορίες στις οποίες διακρίνεται, η προέλευση και τα συμπτώματα του, το πώς αντιδρά ο ανθρώπινος οργανισμός υπό την επήρεια του στρες είναι μερικά από τα θέματα που επεξηγούνται. Κατόπιν γίνεται μία προσέγγιση στις ασθένειες που προκαλούνται από το στρες, όπως καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια, μολύνσεις από μύκητες, διαβήτη, προβλήματα στη σεξουαλική ζωή, καθώς επίσης και μία αναφορά σε άλλες ψυχολογικές διαταραχές εκτός από το άγχος, όπως η κατάθλιψη, ο φόβος, ο πανικός και η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.

Το τέταρτο κεφάλαιο αναλύει τις επιπτώσεις του άγχους στην εξωτερική εμφάνιση ανδρών και γυναικών. Το άγχος επηρεάζει άνδρες και γυναίκες σε πρόσωπο και σώμα, άλλους σε μικρό βαθμό και άλλους σε μεγαλύτερο. Η παχυσαρκία, η νευρογενής ανορεξία και βουλιμία, η κυτταρίτιδα, η πρόωρη γήρανση, η τριχόπτωση, η τριχοτιλλομανία, η ονυχοφαγία και δερματικές παθήσεις όπως η ακμή και ο έρπης είναι επιπτώσεις που είτε προκαλούνται είτε επιδεινώνονται από την εμφάνιση του στρες στη ζωή των ανθρώπων. Όλες οι παραπάνω επιπτώσεις

αναλύονται τόσο ως προς τον ορισμό τους και τα αίτια προέλευσης τους, όσο και ως προς τον τρόπο αντιμετώπισης τους.

Εκτός από την αντιμετώπιση των επιπτώσεων του άγχους, σημαντική είναι και η πρόληψη, ώστε να προλαμβάνεται το χρόνιο άγχος και να μην καταλήγει ο άνθρωπος να παρουσιάζει τα προβλήματα που αναφέρθηκαν παραπάνω. Το πέμπτο κεφάλαιο της πτυχιακής εργασίας αναφέρεται στους τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισης του άγχους, όπως είναι η χαλάρωση, η ανεύρεση ελεύθερου χρόνου, ο συνδυασμός σωματικής άσκησης και ισορροπημένης διατροφής. Παράλληλα αναφέρονται και κάποιοι λάθος τρόποι αντιμετώπισης του στρες που συχνά ακολουθούνται, όπως η χρήση αλκοόλ και φαρμάκων, το κάπνισμα, και η υπέρμετρη χρήση της καφεΐνης.

Τέλος, η πτυχιακή εργασία κλείνει με τον επίλογο, το έκτο κεφάλαιο, που αναφέρει συνοπτικά τα βασικά συμπεράσματα που αφορούν στο ρόλο που παίζει το άγχος και το στρες στην εμφάνιση ανδρών και γυναικών, τόσο στο πρόσωπο όσο και στο σώμα, καθώς και στους τρόπους αντιμετώπισης των επιπτώσεων του άγχους.