

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ: Σ.Ε.Υ.Π.
ΤΜΗΜΑ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ
ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

Θέμα:

***Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ***

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ : Κα ΔΕΡΒΙΣΟΓΛΟΥ Κ.

**Επιμέλεια - Παρουσίαση: Μουφτή Δώρα
Δαλαμήτρου Σοφία**

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 1999

Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελίδα
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.	1
1. ΔΙΑΤΡΟΦΗ.	2
1.1. Διατροφή και εγκυμοσύνη.	
1.2. Διατροφή κατά την βρεφική και παιδική ηλικία.	
1.3. Διατροφή παιδιών σχολικής ηλικίας.	
1.4. Διατροφή στην εφηβική ηλικία.	
2. ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ.	10
2.1. Ορισμός.	
2.2. Πηγές ενέργειας του οργανισμού.	
2.2.1. Λίπος.	
2.2.2. Υπολογισμός του λίπους.	
2.2.3. Υδατάνθρακες.	
2.2.4. Πρωτεΐνες.	
2.3. Μεταβολισμός.	
2.3.1. Ορισμός.	
2.3.2. Βασικός μεταβολισμός του ατόμου.	
2.3.3. Θερμικό ισοζύγιο.	
2.4. Το ιδανικό βάρος.	
2.5. Κλινική εικόνα της παχυσαρκίας.	
2.6. Αίτια παχυσαρκίας.	
2.6.1. Νευρολογικά αίτια.	
2.6.2. Ενδοκρινολογικά αίτια.	
2.6.3. Διαιτητικά αίτια.	
2.6.4. Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας.	
2.6.5. Παράγοντες κοινωνικοί επαγγελματικοί.	
2.6.6. Κληρονομικοί παράγοντες.	
2.6.7. Ψυχολογικοί παράγοντες.	
2.6.8. Φαρμακολογικά αίτια.	
2.6.9. Ιός της παχυσαρκίας.	
2.7. Διάφορες όψεις της παχυσαρκίας.	
2.7.1. Η γενική παχυσαρκία.	
2.7.2. Η πληθωρική ή ανδροειδής παχυσαρκία.	
2.7.3. Η ωχρή σπογγώδης ή γυναικοειδής παχυσαρκία.	
2.8. Μορφές παχυσαρκίας.	
2.9. Σωματικοί τύποι.	

Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Σελίδα

2.10.	Ο μηχανισμός δημιουργίας της παχυσαρκίας στην εφηβεία.	
2.11.	Σχέση παχυσαρκίας και υγείας.	
2.12.	Θεραπευτική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.	
2.12.1.	Δίαιτα.	
2.12.2.	Σωματική άσκηση.	
3.	ΑΚΜΗ.	29
3.1.	Ορισμός.	
3.2.	Κλινική εικόνα.	
3.3.	Αιτίες ακμής.	
3.4.	Είδη ακμής.	
3.4.1.	Κοινή ακμή.	
3.4.2.	Μη φλεγμονώδεις μορφές ακμής.	
3.4.3.	Φλεγμονώδεις μορφές ακμής.	
3.5.	Θεραπεία ακμής.	
3.6.	Αισθητική φροντίδα ακμής.	
3.7.	Συμβουλές προς τους εφήβους.	
4.	GALLOP.	44
4.1.	Ερωτηματολόγιο.	
4.2.	Αποτελέσματα.	
5.	ΤΡΙΧΟΦΥΪΑ.	49
5.1.	Ασθητική φροντίδα.	
5.1.1.	Παροδική αποτρίχωση.	
5.1.2.	Χημική αποτρίχωση.	
5.1.3.	Αποτρίχωση με κηρούς.	
5.1.4.	Μόνιμη αποτρίχωση (ηλεκτρική).	
6.	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ.	55
6.1.	Ψυχολογία και έφηβοι.	
6.1.1.	Νευρική ανορεξία.	
6.1.2.	Νευρική βουλιμία.	
6.1.3.	Ύψος και βάρος.	
6.1.4.	Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη του βάρους - ύψους.	
6.2.	Τι πρέπει να προσέχουν οι νέοι στην διατροφή τους.	
6.3.	Προβλήματα ακμής - τριχοφυΐας.	

ΕΠΙΛΟΓΟΣ.

61

Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σαν αισθητικοί φροντίζουμε το σώμα των πελατών μας. Στόχος μας λοιπόν είναι η ομορφιά και περιποίηση αλλά και η επιδιόρθωση - θεραπεία όσων θεωρούνται μειονεκτήματα. Ακμή, παχυσαρκία, τριχοφυΐα κ.λ.π. είναι μερικά από τα συνηθέστερα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε.

Η εικόνα που έχουμε για το σώμα μας είναι μια ακριβής οπτική αντίληψη (τι βλέπω στον καθρέπτη ή τις φωτογραφίες) αλλά περισσότερο μια θεωρητική σύλληψη που επηρεάζεται από τους φόβους, τις ελπίδες μας, τα όσα έχουμε ακούσει από τους άλλους για μας, όπως για εφήβους και ενήλικες, σχόλια, πειράγματα γονέων, φίλων.

Γνωρίζουμε λοιπόν πόσο σημαντικό είναι για έναν έφηβο η εικόνα του σώματός του και πόσο αυτή μπορεί να επηρεάσει τα αισθήματα ταυτότητας και αυτοαξίας. Τα πράγματα περιπλέκονται ακόμη περισσότερο αν λάβουμε υπ' όψιν ότι ιδίως στην εφηβεία είναι έντονη αφ' ενός η επιθυμία των νέων να γίνουν αποδεκτά από τους συνομήλικούς τους και αφ' ετέρου η επιθυμία τους να έχουν το ιδανικό γι' αυτούς σώμα, την ιδανική εμφάνιση.

Επίσης αξιοσημείωτη είναι και η ψυχολογική υποστήριξη της αισθητικού προς τον νέο, πέρα από τις αισθητικές περιποιήσεις που προσφέρει. Θα ήταν πολύ χρήσιμο για την επαγγελματική μας ταυτότητα μια καθαρά ψυχολογική στήριξη και προσέγγιση των προβλημάτων πριν την αντιμετώπισή τους.

Πολύ σημαντικό στην πρόληψη και αντιμετώπιση προβλημάτων όπως παχυσαρκίας - ακμής είναι η σωστή και υγιεινή διατροφή. Ο ρόλος μας λοιπόν είναι όχι απλά να βοηθάμε στη θεραπεία της παχυσαρκίας των εφήβων, αλλά να προλαβαίνουμε με τη σωστή ενημέρωση και παρακολούθηση, τις γυναίκες, που βρίσκονται στο στάδιο της εγκυμοσύνης.