

Newsweek

ZDROWIE

KWARTALNIK 4/2017 16,99 zł (w tym 8% VAT) nr indeksu 416843

Magazyn

ZE ZDROWYM
PODEJŚCIEM
DO ŻYCIA

Dossier

MAŁE WIELKIE PRZYJEMNOŚCI



Zrób sobie dobrze, poczuj się lepiej

NASZA RECEPTA NA DOBROSTAN: ZAPACH, MUZYKA, WELLNESS, ŚWIATŁO

TRENING JAKOŚCI ŻYCIA / JOGA ŚMIECHU /

NASTRÓJ SWÓJ MÓZG NA DOBRE

PRZEPIS NA WEGANINA / WŁĄCZ SOBIE CZYSTE POWIETRZE



W POSZUKIWANIU PIĘKNA

Ludzie od wieków próbowali poprawiać swój wizerunek na różne sposoby: malowali ciało, tatuowali je, przekłuwali i krępowali gorsetami, bo uważali, że uroda dodaje prestiżu i ułatwia życie. Nigdy jednak nie mieli ku temu tak skutecznych narzędzi jak teraz

tekst

KATARZYNA KOPER

konsultacja

DR N. MED. ELŻBIETA RADZIKOWSKA, CHIRURG PLASTYCZNY
MAŁGORZATA KACZYŃSKA, PSYCHOLOG



Wizyta w gabinecie
medycyny estetycznej
lub chirurgii plastycznej
poprawia nam nastrój,
choć często zabiegi,
na które się decydujemy,
nie są przyjemne,
a ich efekty
– natychmiastowe

Małe wielkie przyjemności

Większość z nas w obecności kogoś atrakcyjnego próbuje się mu przypodobać. Wobec takich osób jesteśmy bardziej skłonni do pomocy, ale w kontaktach z nimi zachowujemy dystans, np. rzadziej sami prosimy o pomoc. Rzadziej też jesteśmy skłonni podejrzewać je o popełnienie przestępstw, dlatego częściej udaje się im uniknąć kary. Choć w stosunku do ludzi atrakcyjnych mamy zwykle wyższe wymagania, to jednak jesteśmy skłonni lepiej oceniać ich pracę, szczególnie jeśli nie jest wykonana perfekcyjnie (w psychologii społecznej nazywa się to efektem aureoli). Słowem, oplaca się być pięknym.

Jak trafnie zauważyła amerykańska pisarka i feministka Naomi Wolf: „Uroda to waluta, podobnie jak pieniądź”. Dobry wygląd jest atutem, który pomaga w znalezieniu nie tylko partnera życiowego, lecz także np. dobrej posady. Od osób ubiegających się o wysokie stanowiska oczekuje się zarówno odpowiednich umiejętności, jak i dobrej prezentacji. Rekruterzy zwracają uwagę na takie cechy jak estetyczny uśmiech, szczupła sylwetka i zadbana twarz. Zmęczony wygląd czy nadwaga to złe wizytówki, bo świadczą o tym, że być może nie radzimy sobie z obowiązkami. Dobry pracownik powinien potrafić tak zorganizować sobie czas, by nie tylko uporać się z pracą, lecz także zadbać o siebie. Wszak jego wygląd też świadczy o firmie.

POPYT NA DOBRY WYGLĄD

SKORO CORAZ WIĘCEJ OSÓB CZUJE SIĘ zobligowanych do dobrego wyglądu, popyt na piękno rośnie. Polski rynek medycyny estetycznej jest jednym z najprężniej rozwija-

jących się na świecie. Rośnie dynamiczniej niż nasza gospodarka. Jego szacunkowa wartość już przed kilkoma laty przekroczyła miliard złotych, a obroty największych klinik sięgają kilku milionów złotych. Jeszcze kilkanaście lat temu wygładzenie zmarszczek czy bruzd wymagało użycia skalpela chirurga plastyka, a na kosztowne liftingi mogli sobie pozwolić nieliczni. Teraz inwestowanie w wygląd staje się coraz bardziej powszechne. Poprawianie urody jest dostępne, akceptowane społecznie i bezpieczne. Zabiegi medycyny estetycznej nie dają może tak spektakularnych efektów jak operacje plastyczne, ale w przeciwieństwie do nich są znacznie mniej inwazyjne, nie wymagają narkozy (co dyskwalifikuje osoby obciążone chorobami przewlekłymi) ani długiego okresu rekonwalescencji.

KANONY URODY

IDEAL PIĘKNA ZMIENIAŁ SIĘ W CIĄGU WIEKÓW. Historycy sztuki wskazują jednak na pewne atuty uniwersalne. Dla greckiego rzeźbiarza Poliklitusa, Alberta Dürera i Leonarda da Vinci piękno tkwiło w symetrii. Oni jednak rozumieli to pojęcie trochę inaczej niż my – chodziło im bardziej o zachowanie proporcji pomiędzy poszczególnymi wymiarami. Mierzyli ciało długością dłoni, głowy lub palca i w odniesieniu do tej części ciała określali idealny model innych fragmentów. Współcześnie inaczej pojmujemy symetrię. Dla nas to idealnie lustrzane odbicie po obydwu stronach osi przebiegającej przez środek ciała.

Biolodzy ewolucyjni uważają, że mózg człowieka wyposażony jest w detektor piękna uruchamiający się mimowolnie na widok osobnika, który wygląda na okaz zdrowia i spraw-



GRANICE BEZPIECZEŃSTWA

**CO TRZEBA WIEDZIEĆ,
DECYDUJĄC SIĘ NA ZABIEG
Z ZAKRESU CHIRURGII
PLASTYCZNEJ:**

- ◆ Przy wyborze lekarza lub gabinetu nie kieruj się wyłącznie ceną. Wybieraj specjalistów poleconych przez zaufane osoby. Pamiętaj, że fora internetowe to niekoniecznie źródło wiarygodnych opinii.
- ◆ Gdy zdecydujesz się na interwencję chirurgiczną,

- sprawdź, czy nazwisko lekarza jest na liście Polskiego Towarzystwa Chirurgii Plastycznej. Lekarza medycyny estetycznej poszukaj na liście Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging.
- ◆ Nie wstydź się dowiadywać u lekarza o jego kwalifikacje i doświadczenie. Pytanie typu: „Ile takich zabiegów zrobił pan/pani w swojej karierze” wcale nie jest nie na miejscu.

- ◆ Zapytaj o możliwe komplikacje (najczęściej to krwiaki, długo gojące się rany) i to, czy lekarz pomoże ci w przypadku ich wystąpienia.
- ◆ Podziel się z lekarzem oczekiwaniami, jakie wiążesz z zabiegiem, i upewnij się, czy są realne.
- ◆ Zapytaj, jakiego rodzaju znieczulenie zamierza zastosować.
- ◆ Jeśli doktor nie pyta o historię twoich chorób

- (cukrzyca, nadciśnienie, choroba wieńcowa, przebyte zawały serca, udary mózgu, epizody zakrzepicy), sama mu o nich opowiedz. **Upewnij się**, czy nie są przeciwwskazaniem do zabiegu, któremu chcesz się poddać.
- ◆ Zapytaj, czy w gabinecie lub klinice jest miejsce, w którym będziesz mogła odpocząć po zabiegu, i czy tego samego dnia będziesz mogła prowadzić samochód.

ności. Związek z kimś takim daje duże szanse przetrwania naszym genom. Jedną z oznak biologicznej atrakcyjności jest właśnie symetryczna budowa ciała. Czy jednak, aby zostać uznanym za osobę naprawdę piękną, trzeba mieć idealnie symetryczny kształt czaszki, nosa, oczu, ust?

– W naturze nie istnieje idealna symetria – twierdzi chirurg plastyk dr Elżbieta Radzikowska. – Idealnie symetryczne wizerunki stworzone dzięki programom komputerowym zwykle nie cieszą się wcale powszechną akceptacją wśród osób, które je oceniają. Wszyscy jesteśmy mniej lub bardziej niesymetryczni, co wynika nie tylko z genów odziedziczonych po rodzicach, ale także codziennych przyzwyczajęń, np. mimiki i tego, że zwykle chętniej śpimy na prawym lub lewym boku. Dlatego osoby publiczne, świadome atutów i mankamentów swojej urody, pozwalają zwykle fotografować się tylko z jednej strony.

PRZEMYSŁ PIĘKNA

WSPÓŁCZESNE TOP MODELKI jeszcze w połowie ubiegłego wieku nie miałyby żadnych szans w walce o laur piękności. A modelki Rubensa czy ikona piękna, jaką w poprzednim wieku była np. Marilyn Monroe, zupełnie nie przystają do współczesnego ideału, który, niestety, niekoniecznie jest ideałem autentycznym. Ponadprzeciętnie wysokie i nienaturalnie szczupłe ciała modelek o wątych taliach, dużych oczach i bujnych włosach, jakie widzimy na okładkach i stronicach kolorowych magazynów, to – jak pisze Nancy Etcoff, amerykańska psycholożka i autorka głośnej książki „Przetrwają najpiękniejsi” – genetyczny wybryk natury. Taki wizerunek to zbiorowe dzieło sztabu specjalistów od „podkręcania” piękna: fryzjerów, makijażystów, trenerów i grafików biegłych w obsłudze specjalistycznych programów do retuszu zdjęć. Jeśli przyjrzeć się ideałom, zwykle znajdziemy na nich mniejsze lub większe skazy. Okazuje się, że fantastyczna figura nie zawsze idzie w parze z ładną cerą, pięknymi włosami czy dłońmi.

Jak zauważa w książce Etcoff, mimo że uroda współczesnych ikon piękna jest nierzeczywista, media przekonują

nas, że możemy być jak one. Dziewczyny i kobiety nieświadome tego, jak działa przemysł piękna, porównują się więc do ideału, który w rzeczywistości nie istnieje.

CUDÓW NIE MA, ALE JEST LEPSZE SAMOPOCZUCIE

– **CIĄGLE MIEWAM** MŁODE, pełne kompleksów pacjentki, które przychodzą do mnie ze zdjęciami modelek i chcą mieć nos, usta czy piersi dokładnie takie jak one – mówi dr Elżbieta Radzikowska. Zwykle to trudne rozmowy. Bo jeśli warunki anatomiczne pozwolą, ja oczywiście mogę zrobić taki nos czy takie piersi, jakich życzy sobie pacjentka, jednak całościowy efekt nie będzie taki sam. Chirurg plastyczny jest jak krawiec, efekt jego pracy zależy od jego umiejętności, ale także od materiału, jaki ma do dyspozycji. Wiele osób myśli, że jeśli chirurg nada ich piersiom czy nosowi wymarzony kształt, to efekt będzie znakomity. Otóż wcale nie musi tak być. Nowe piersi czy nos staną się atutem tylko wtedy, kiedy będą harmonizować z resztą ciała. Złotym standardem jest dobry, ale naturalny, nieprzerysowany wygląd. Twarz nie powinna wyglądać na „zrobioną”, ale na pogodną i zrelaksowaną.

– Zdarza się jednak, że rzeczywiste oczekiwania pacjentów

w stosunku do zabiegu są znacznie głębsze niż te, które werbalizują – zauważa psycholog Małgorzata Kaczyńska. Myli się ten, kto wierzy, że gdy tylko pozbędzie się szpecących zmarszczek, jego los diametralnie się odmieni: poprawi się jego relacja z partnerem lub wreszcie znajdzie miłość swego życia albo lepszą pracę. Kiedy po zabiegu okazuje się, że w jego życiu niewiele się zmienia, nadal jest niezadowolony i czasami podważa kompetencje lekarza. Zupełnie inaczej zachowują się pacjenci świadomi i dojrzały pod względem oczekiwań co do efektów zabiegów.

– Celem dojrzałych pacjentów zgłaszających się do klinik medycyny estetycznej nie jest wcale ślepa pogoń za ideałem – zauważa psycholog. Chodzi im raczej o to, by po prostu dobrze wyglądać. Dostrzegają, że ich skóra traci



FOT. COFFEANDHILK/VETTA/GETTY IMAGES

Małe wielkie przyjemności

jędrność, pojawiają się zmarszczki, bruzdy, rozstępy, usta tracą wyrazistość, a spojrzenie blask. Można przejść nad tym do porządku dziennego i zaakceptować fakt, że z upływem czasu ciało będzie się zmieniać, albo spróbować sprawić, aby efekty upływu czasu były mniej widoczne. Wybór jest po naszej stronie.

– Nie zgadzam się ze stwierdzeniem, że korzystanie z tego typu zabiegów to fanaberia i dowód, że nie potrafimy starzeć się z godnością – mówi psycholog. – Uważam, że godność nie ma tu nic do rzeczy. Sztuką jest zestarzeć się w zgodzie ze sobą, zachowując możliwie najlepszy komfort życia. A przecież dobry wygląd jest dla wielu ludzi bardzo ważnym elementem dobrostanu.

NIE TRZEBA POPRAWIAĆ CO CHWILĘ

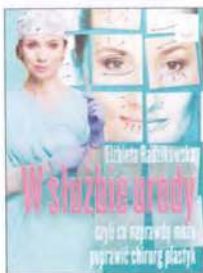
FAKT, ŻE W KILKA MIESIĘCY po wstrzyknięciu wypełniacza zaczynamy znowu dostrzegać zmarszczki, nierówności cery czy „chomiki”, bywa bardzo trudny do zaakceptowania. Nie pamiętamy, że tak właśnie wyglądaliśmy przed zabiegiem, widzimy, że jest znacznie gorzej niż miesiąc wcześniej. W takiej sytuacji większość pacjentów szuka sposobu, by jak najszybciej coś z tym zrobić. Świadomi bywalcy gabinetów medycyny estetycznej regularnie odwiedzając swojego doktora, nie dopuszczają do takich budzących dyskomfort momentów. Czy można w tym kontekście mówić o uzależnieniu? – A czy uzależnieniem można nazwać regularne dbanie o zęby? – odbija piłeczkę Małgorzata Kaczyńska. Oczywiście niektórzy pacjenci popadają w skrajności, choć jest to niewielka grupa, stanowiąca kilka procent populacji wszystkich osób wykonujących

zabiegi medycyny estetycznej. Poprawianie urody tak bardzo podbija im nastrój i podnosi samoocenę, że co chwilę chcą coś w sobie zmieniać. Niestety, efekty ulegania żądaniom nałogowców zmian bywają karykaturalne – zauważa dr Radzikowska. Świadczą o braku profesjonalizmu ze strony lekarza. Poczucie odpowiedzialności powinno wtedy powiedzieć „stop”. Niestety, wielu lekarzy woli zainkasować honorarium, niż pozwolić, by niezadowolony pacjent odpłynął do gabinetu konkurencji – dodaje dr Radzikowska. To, że w końcu znajdzie doktora, który spełni jego

żądania, jest więcej niż pewne.

POZYTYWNE WIBRACJE

WIĘKSZOŚĆ Z NAS WYCHODZI z drogerii po zakupie kosztownego kremu w znacznie lepszym nastroju. Okazuje się, że wizyta w gabinecie medycyny estetycznej lub chirurgii plastycznej poprawia nam nastrój po stokroć silniej, choć często zabiegi, na które się decydujemy, nie są przyjemne, a ich efekty – natychmiastowe. Jak to się dzieje, że zamykając za sobą drzwi gabinetu, mamy uśmiech od ucha do ucha i skrzydła u ramion pomimo opuchniętej twarzy i bólu, którego przed chwilą doświadczyliśmy? Uskrzydla nas perspektywa lepszego wyglądu, nawet jeśli na efekty zabiegu trzeba poczekać. Ale też czujemy ulgę, że to, czego się obawialiśmy, mamy już za sobą. Trzecia kwestia, często najważniejsza, to rozmowa z lekarzem, która często ma silne działanie terapeutyczne. Tak działa poczucie, że właśnie trafiliśmy na kompetentną osobę, która rozumie nasze potrzeby i potrafi o nas zadbać. Swoją drogą, to ciekawe, dlaczego nie doświadczamy podobnego entuzjazmu opuszczając gabinet dentysty? **N**



ELŻBIETA RADZIKOWSKA
„W służbie urody”, czyli co naprawdę może poprawić chirurg plastyk”, Edipresse Książki



dr n. med.

Elżbieta Radzikowska

chirurg plastyczny, kieruje Oddziałem Chirurgii Plastycznej w szpitalu MSWiA w Warszawie oraz własną Radzikowska Clinic. Autorka książki „W służbie urody, czyli co naprawdę może poprawić chirurg plastyk”



psycholog, coach

Małgorzata Kaczyńska

zajmuje się szkoleniem lekarzy medycyny estetycznej w zakresie komunikacji z pacjentem, poradnictwem indywidualnym i coachingiem. Razem z mężem, lekarzem medycyny estetycznej, prowadzi klinikę Kaczyńscy Clinic w Warszawie