муниципальное общеобразовательное учреждение Нагорьевская средняя школа

**Исследовательская работа на тему: «Влияние пирсинга и тату на организм человека».**

Руководитель:
Афанасьева К.А.,
учитель английского языка

Работу выполнила:
 ученица 10 класса

с.Нагорье 2023 год

**Содержание:**

Введение…………………………………….……………...…...…….………стр.3 Глава 1

1.1 Что такое пирсинг и что такое тату…………...…………………………стр.4

1.2 История пирсинга и тату………………………………..…..……….…...стр.4

1.3 Виды и стили пирсинга/тату………………………………..…............…стр.6

1.4 Влияние пирсинга и тату на организм………………..…….…..….....…стр.7

Глава 2

2.1 Опрос среди учеников 9-11 классов…………..……….……….….….....стр.9

Заключение………………………………...…………………………..….…стр.11

Список использованных источников………………………………………стр.12

Приложения………………………………………………………………….стр.14

**Введение**

Человеку всегда было свойственно желание украшать себя. Скорее всего, мало найдётся людей, которые хоть раз в жизни не задумались бы о возможности взять пример с кого-либо и сделать себе какую-нибудь, будь то самую маленькую татуировку или пирсинг.

Сейчас татуировки и пирсинг являются обычным делом для всех возрастов и обоих полов. В настоящее время молодые люди и подростки считают пирсинг совершенно безопасным явлением и уверяют себя и других, что, если при прокалывании соблюдать гигиену, здоровью ничего грозить не будет. Однако они ошибаются. Эксперты предупреждают, что увлечение пирсингом во многих случаях ведет к проблемам со здоровьем. Но, действительно ли эта мода так безвредна?

**Актуальность темы пирсинга и тату**

Считаю, что эта тема актуальна, ведь в современном мире мода на татуировки и пирсинг всё более и более затрагивает молодежь, которые считают, что с татуировками или пирсингом выглядят красивее привлекательнее.

***Цель работы:*** выявление влияния тату и пирсинг на организм человека.

***Задачами работы*** ***являются:***

-Изучить историю возникновения тату и пирсинга.

-Собрать информацию о влиянии тату и пирсинга на организм человека.

-Проанализировать полученные данные в результате опроса.

-Разработать рекомендации для подростков, которые планируют сделать пирсинг или тату.

***Гипотеза:*** я предполагаю, что пирсинг и тату пагубно влияют на организм человека.

***Методы исследования:*** анкетирование, гипотетический метод, анализ, индукция, обобщение.

**Глава 1**

 **1.1**

**Что же такое пирсинг?**

*Пирсинг* – это одна из форм модификаций тела, создание прокола, в котором носят украшения. Данный термин многозначен: пирсинг — это и сам процесс прокалывания, и название украшения в проколе, а также сам прокол.

Причины того, чтобы делать или не делать пирсинг, могут быть самыми разнообразными. Некоторые делают проколы из религиозных или духовных соображений, другие руководствуются потребностью в самовыражении, эстетической ценностью, подтвердить свою принадлежность к культуре или выразить протест против неё [8].

**Что же такое тату?**

*Тату* – это процесс нанесения перманентного (1) (стойкого, постоянного) рисунка на тело, выполняемого методом местного травмирования кожного покрова с внесением в дерму (2) красящего пигмента (3); сами узоры на теле, сделанные таким способом. Процесс относится к декоративным модификациям (4) тела. В древности места нанесения татуировок имели важнейшее значение, определяли классовую разность населения. Татуировка носит характерные отличительные черты, подразделяясь на виды, стили и способы изготовления [10].

**1.2**

 **История пирсинга**

Пирсинг — украшение (а иногда и обезображивание) тела за счет проколов и вживления инородных предметов — далеко не новинка в нашей жизни. Еще в древнем мире с его помощью выделяли вождей, охотников, жрецов или прочих персон, отличающихся от остальных. Традиции трансформировались от тысячелетия к тысячелетию и сегодня превратились в своеобразный элемент молодежной культуры, способ выделиться и обратить на себя внимание.

 Например, на Руси первое упоминание о прокалывании разных частей тела (в основном ушей) относится к времени правления князя Игоря. Мода того времени также предполагала ношение сережек, поэтому как тогда, так и сейчас проколоть себе уши мог каждый. Для африканских и других племен пирсинг являлся не только украшением, но также носил культовый характер (5). В Индии проколотый нос был признаком замужнего положения женщины, а в древнем Египте проколотый пупок обозначал то, что его обладатель свободный гражданин [5].

**История тату**

*Татуировка* – древнейшее культурное явление, которое берет свое начало еще в первобытные времена. В те далекие годы наши предки активно украшали свое тело символическими рисунками, которые имели особое значение, были элементом устрашения противника, условным обозначением первобытных кланов и прочее.

Даже сегодня невозможно определить точную дату первого нанесения человеком рисунка на кожу. Предположительно, история татуировки насчитывает более 60000 лет.

Интересен тот факт, что модификацией кожного покрова, древние занимались по всему Земному шару. Единственным различием было то, что если у светлокожих людей модификации проводились красящими веществами, то у темнокожих эта процедура заменялась шрамированием.

Индейские племена Полинезии и Индонезии передавали практику татуировки из поколения в поколение, закрепляя социальную значимость татуировок [10].

**1.3**

 **Виды пирсинга:**

Хеликс, флет, конч, дейс, руук, трагус, индастриал, форвард хеликс, антитрагус, снаг, крыло носа, септум, язык, бровь, бридж, губа, монро, медуза, вертикальный лабрет, смайл, антисмайл, пупок, сосок, микродермал[9].

**Виды тату**:

1.*Постоянные татуировки* **–** наносится под кожу с помощью одной или нескольких игл. При правильном нанесении и использовании качественного пигмента такая татуировка может выцвести, но только в случае её старости или неправильном заживлении.

2.*Косметические татуировки* **–** часто используют в косметических целях для ликвидации различных пятен или для нанесения макияжа на лицо – так называемый перманентный макияж. Перманентному макияжу могут подвергаться губы, брови или глаза (веки), шрамы, имитировать румяна и волосы (маскировка шрамов после пересадки волос). Перманентный макияж рассчитан на срок от 1 года до 5 лет [11].

**Стили**:

Ботаническая, аниме, гравюра, биоорганика, минимализм, миниатюра, лайнворк, реализм, нео-традишнл, ориентал, чикано, биомеханика, олд скул, трайбл, треш-полька, дотворк, полинезия, нью скул, традишнл, блэкворк, орнаментал, этника, скетч стайл, акварель, графика, черно-белая, японский, хендпоук, леттеринг, геометрия, кельтский, стимпанк, маори, хайда, абстракция, барокко, органика, языческий, шаманская, майя и ацтеки [12].

**1.4**

**Влияние на организм:**

**Пирсинга**

*Во-первых,* большинство украшений для пирсинга полностью или частично выполнены из никеля (6), а металл этот может вызвать аллергию. Если после прокола в течение нескольких дней ощущается зуд, жжение, кожа припухла или покраснела, и обычные лекарства и мази от воспалений не помогают, то это, вероятней всего, аллергия.

*Во-вторых*, при проколе кожи и соприкосновении ее с металлом, сильно повышается риск любых инфекционных заболеваний. Болезнь, которая в другом случае прошла бы мимо, "прицепится" к человеку во время прокола кожи, и избавиться от такого недуга, потом зачастую бывает очень трудно.

*В-третьих*, особую опасность таит в себе пирсинг в языке. Именно он может послужить причиной ускоренного разрушения эмали зубов, а также затруднения дыхания, дефектов речи и гепатита (7). При пирсинге бровей могут быть задеты нервные сплетения (8) и частично парализованы мышцы лица. Если бесконтрольно прокалывать ушную раковину в ее верхней части, может ухудшиться слух или если бесконтрольно прокалывать в области биологически активных точек, например, так же в ушах, то это может негативно отразиться на состоянии внутренних органов.

Тело человека — это сложный, целостный инструмент, и неумелое вторжение нередко может обернуться пагубными для здоровья последствиями. Пирсинг приносит огромный и в некоторых случаях непоправимый вред здоровью человека. Может вызывать не только аллергические реакции организма, но и привести к таким тяжелым, а порой и смертельным заболеваниям, как ВИЧ (9), сифилис (10), дерматит (11), рак кожи, СПИД (12), заражение бактериальными инфекциями (13) [2].

**Тату**

Многие люди считают, что татуировки очень опасны и вредны. В чём-то они правы, поскольку сегодня не все мастера ответственно относятся к своей работе.

Если мастер не соблюдает правила асептики (14) и антисептики (15), плохо обрабатывает инструментарий или неправильно его хранит, то он может занести своему клиенту через кожу целый ряд инфекций, таких как:

ВИЧ;

Гепатит С (16);

ВПЧ (17);

Сифилис;

Различные виды бактерий, включая стафилококк.

Всё чаще у клиентов тату салонов стала встречаться аллергия на чернила, что также неблагополучно сказывается на их здоровье, хотя вины салона в этом нет.

Большинство серьезных побочных эффектов связано с повреждением кожи во время нанесения рисунка и с индивидуальной реакцией на краску. При этом у части людей, сделавших себе татуировки, иногда возникают осложнения, объяснить причину которых не получается. Чаще всего осложнения возникают при нанесении цветных татуировок, особенно, при использовании красного пигмента. В состав красного пигмента входит: сернистая ртуть и кадмиевые пигменты (18), которые являются канцерогенными (19) и мутагенными (20) веществами. Основные моменты вреда тату:

Воспаление на коже – главная причина нарушение стерильности и правил гигиены и ухода после процедуры.

Аллергия – возникает на компоненты краски, причем это может быть даже спустя годы. И не обязательно причина в плохом качестве краски – скорее виновата персональная чувствительность к компонентам красителя.

Травмирование родинок – опасно ростом и перерождением невуса (21).

Нарушается терморегуляция и выделение пота из-за забитых краской пор.

Инфицирование стафилококками и другими бактериями, вирусами ВПЧ, гепатита, СПИДа

Ожог при МРТ или запрет на проведение исследования – случаи единичные, но возможные при использовании чернил с металлами в составе[7].

**Глава 2**

Мной было проведено исследование среди учащихся Нагорьевской школы, с целью узнать их уровень знаний о пирсинге и тату.

В исследовании приняли участие учащиеся 9-11 классов в количестве 40 человек.

Рассмотрим полученные в результате опроса данные:

*Я спросила у учеников, как они относятся к пирсингу/тату и получила следующие результаты:*

относятся положительно – 31,8%;

относятся нейтрально – 49,4%;

относятся отрицательно – 18,8%.

*Далее я спросила, есть ли у них пирсинг/тату, и получила следующие ответы:*

нет, у меня нет – 85,2%;

да, у меня есть пирсинг – 11,5%;

у меня был пирсинг, но я его снял/а – 3,3%.

*Я решила узнать, хотели бы учащиеся сделать себе тату/пирсинг, и получила такой результат:*

нет, я бы не хотел/а – 47,7%;

да, я бы хотел/а – 43,1%;

у меня уже есть пирсинг – 9,2%.

*Я захотела узнать, почему обучающиеся хотят тату/пирсинг, и получила следующие ответы:*

нравится с эстетической точки зрения – 59,4%;

процесс набивания/прокалывания – 21,6%;

из религиозных/духовных соображений – 13,5%;

поможет побороть комплексы – 5,4%.

*Я захотела узнать, почему обучающиеся не хотят тату/пирсинг, и получила следующие ответы:*

не нравится с эстетической точки зрения – 42,1%;

не считаю его нужным для себя – 28,9%;

считаю это опасным для здоровья – 7,9%;

боюсь процесса прокола/набивания – 21,1%.

*Далее я поинтересовалась у учеников, украшают ли тату человека, по их мнению, и получила такой результат:*

если только одна-две незаметные – 45,7%;

да, это как искусство – 40%;

это уродство – 14,3%.

*Последний вопрос, который я задала: можно ли обойтись без татуировок/пирсинга:*

конечно – 45,2%;

я не собираюсь ничего делать, но не против посмотреть на других – 21,4%;

если в теле что-то ужасное, можно и сделать, украсить – 14,3%;

нет, с ними человек красивее – 9,5%;

те, кто издевается над своим телом, не здоровые люди – 9,5%.

По результатам анкетирования можно заметить, что многие ученики в нашей школе хотят сделать тату и/или пирсинг. В целях профилактики необдуманных действий, связанных с тату и/или пирсингом, которые могут повести за собой негативные для организма последствия, я решила составить список рекомендаций.

**Заключение**

В заключение я хочу сказать, что моя гипотеза подтвердилась. Тату и пирсинг пагубно влияют на организм человека, поэтому мною был разработан список рекомендаций для людей, которые хотят сделать пирсинг или тату.

Необходимо всегда помнить о том, что пирсинг – это вмешательство в организм, который не всегда принимает какие-либо раздражители. Последствия пирсинга могут быть неприятными.

Так же можно сделать следующие выводы:

1. При изучении данного вопроса выявлено, что пирсинг отрицательно влияет на здоровье человека и могут быть серьезные проблемы, такие как аллергия, инфекционные заболевания, повреждение эмали зубов.

2. На сегодняшний день пирсинг распространен во всем мире, но не многие знают о его последствиях для человеческого организма, поэтому важной задачей для общества является проведение мероприятий по информированию людей и особенно подростков о негативных последствиях пирсинга.

**Список используемых источников**

1. Ерохина, Н.Н. Молодежные субкультуры: семиотический аспект [Текст] / Н. Н. Ерохина. // Социологические исследования - 2006. - №11. - С. 95-102.

2. Левикова, С.И. Молодежная субкультура [Текст] / С.И. Левикова. - М.:2004. - с. 381.

3. Луков, В. А. Особенности молодежных субкультур в России [Текст] / В. А. Луков // Социологические Исследования - 2002. - №10. - С. 79-87.

4. Малахова, Н. Готы - люди в черном. [Текст] / Н. Малахова // Новая газета. - 2007. - 15-17 янв. (№ 02) - с. 3-31.

5. Щепанская Т.С. Символика молодежной субкультуры: опыт этногр. исследования Системы. [Текст] / Т. С. Щепанская. - СПб, 1993. - с.340.

6. Виды пирсинга [Электронный ресурс].

 <https://www.blackriverstore.ru/blogs/info/typesofpiercing> (дата обращения 24.12.2022).

7. Какие виды пирсинга сейчас в моде: названия проколов, разновидности украшений, правила ухода [Электронный ресурс].

[https://www.alltime.ru/blog/?](https://www.alltime.ru/blog/) (дата обращения 04.01.2023).

8. Все про пирсинг [Электронный ресурс].

<https://www.lady-i.ru/vsyo-pro-pirsing> (дата обращения 18.11.2022).

9. Виды пирсинга на лице и теле, их названия и советы по уходу за проколами [Электронный ресурс].

<https://sunlight.net/wiki/kakie-byvayut-vidy-pirsinga-i-chto-takoe-mikrodermaly-osobennosti-vybora-i-sovety-po-uhodu.html> (дата обращения 10.02.2023).

10. Все о татуировках [Электронный ресурс].

 <https://kissmytattoo.ru/wiki> (дата обращения 17.03.2023).

11. Что такое татуировка? [Электронный ресурс].

 <https://tattooclassic.ru/blog/chto-takoe-tatuirovka/> (дата обращения 26.02.2023)

12. Стили татуировок. Все о направлениях и стилях тату [Электронный ресурс].

<https://tattoo-masters.com/> (дата обращения 13.12.2022)

**Приложения**

**Приложение 1**

1. Перманент — это макияж данного типа будет держаться долго, до нескольких месяцев или даже лет.
2. Дерма — это средний и основной слой кожи.
3. Пигмент — это цвет.
4. Модификация — это преобразование, видоизменение чего-либо с приобретением новых свойств.
5. Культовый характер — это обожествление чего-либо, почитание, поклонение, создание для этого специальных обрядов и ритуалов.
6. Никель — это металл с атомным номером 28. Обозначается символом Ni. Он имеет серебристо-белый оттенок, в нормальных условиях покрывается оксидной пленкой. Благодаря своей пластичности, никель легко поддается ковке.
7. Гепатит — это воспаление печени.
8. Нервные сплетения — это сплетение (разветвленная сеть) пересекающихся нервов.
9. ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) — это инфекционное хроническое заболевание, передающееся контактным путем, медленно прогрессирующее и характеризующееся поражением иммунной системы с развитием синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИДа).
10. Сифилис — это хроническое инфекционное заболевание, вызываемое бледной трепонемой (Treponema pallidum) и передаваемое преимущественно половым путём. Сифилис поражает кожу, слизистые оболочки, нервную систему, внутренние органы и опорно-двигательный аппарат.
11. Дерматит — это синдром, выражающийся в развитии воспаления при столкновении с раздражителем. Заболевание проявляется жжением, зудом, патологическими изменениями кожного покрова.
12. СПИД — это финальная стадия ВИЧ-инфекции, когда из-за ослабленной иммунной системы человек становится беззащитным перед любыми инфекциями и некоторыми видами рака.
13. Бактериальная инфекция — это большая группа распространённых острых и хронических инфекционных процессов, вызываемых разнообразными бактериями.
14. Асептика — это совокупность методов и приёмов работы, направленных на предупреждение попадания инфекции в рану, в организм больного, создание безмикробных, стерильных условий для хирургической работы.
15. Антисептика — это система мероприятий, направленных на уничтожение микроорганизмов в ране, патологическом очаге, органах и тканях, а также в организме больного в целом.
16. Гепатит С — это вирусное инфекционное заболевание, которое вызывает воспаление печени, зачастую приводя к ее серьезным повреждениям. Вирус гепатита С распространяется через зараженную кровь.
17. ВПЧ (вирусы папилломы человека) — это группа чрезвычайно распространенных и генетически разнородных ДНК-содержащих вирусов, поражающих эпителий кожных покровов и слизистых оболочек. Вирус папилломы человека относится к семейству папиллома вирусов.
18. Кадмиевый пигмент — это цветной неорганический пигмент, состоящий преимущественно из сульфида кадмия или смешанных кристаллов сульфида кадмия и селенида кадмия, в котором кадмий может быть частично замещен цинком.
19. Канцерогенные вещества — это любое вещество, радионуклид или излучение, способствующее канцерогенезу, образованию рака.
20. Мутагенные вещества — это химические соединения или формы излучения (такие как ультрафиолетовый (УФ) свет или рентгеновские лучи), которые вызывают необратимые и наследуемые изменения (мутации) в клеточном генетическом материале, дезоксирибонуклеиновой кислоте (ДНК).
21. Невуса — это доброкачественное образование кожи, состоящее из сгруппированных клеток меланоцитов, вырабатывающих пигмент меланин, за счет чего родинка и приобретает свою коричневатую окраску.

**Приложение 2**

**Анкетирование**

1.Ваш возраст?

* 13-18
* 20-30
* 30-40
* 40-50
* 50+

2.Вы знаете, что такое пирсинг и/или тату?

* Да, знаю
* Нет, не знаю

3.У вас есть пирсинг и/или тату?

* Нет, у меня нет пирсинга
* Нет, у меня нет тату
* Да, у меня есть пирсинг
* Да, у меня есть тату
* У меня был пирсинг, но я его снял(а)
* У меня было тату, но я его свел(а)

4.Как вы относитесь к пирсингу и/или тату?

* Я нейтрально отношусь к тату
* Я нейтрально отношусь к пирсингу
* Я положительно отношусь к пирсингу
* Я положительно отношусь к тату
* Я отрицательно отношусь к пирсингу
* Я отрицательно отношусь к тату

5.Вы бы хотели, чтобы у вашего любимого человека были пирсинг и/или тату?

* Мне все равно
* Если только не много
* Нет, от этого люди страшнее
* Да, от этого люди красивее

6.Вы бы хотели сделать себе пирсинг и/или тату?

* Нет, я бы не хотел(а) сделать пирсинг
* Да, я бы хотел(а) сделать тату
* Нет, я бы не хотел(а) сделать тату
* Да, я бы хотел(а) сделать пирсинг
* У меня уже есть пирсинг
* У меня уже есть тату

7.Если да, то почему?

* Нравится тату с эстетической точки зрения, считаю это красивым
* Нравится пирсинг с эстетической точки зрения, считаю это красивым
* Нравится процесс набивания
* Из религиозных/духовных соображений
* Нравится процесс прокола
* Поможет побороть мои комплексы
* Из религиозных /духовных соображений

8.Если нет, то почему?

* Не нравится пирсинг с эстетической точки зрения, не считаю это красивым
* Не считаю его нужным для себя
* Считаю это опасным для здоровья
* Боюсь процесса прокола/осложнений
* Не нравится тату с эстетической точки зрения, не считаю это красивым
* Боюсь процесса набивания/осложнений
* Из религиозных /духовных соображений

9.Татуировки украшают человека, как считаете?

* Если только одна-две незаметные
* Да, это как искусство
* Это уродство

10.Можно обойтись без пирсинга и /или тату?

* Конечно, можно, они не нужны
* Я не собираюсь ничего этого делать, но на других не прочь посмотреть
* Если что-то в теле ужасное, можно и сделать, украсить
* Нет, с ними человек красивее
* Те, кто издевается над своим телом, не здоровые люди

**Приложение 3**

**Рекомендации**

**Пирсинг**

Пирсинг связан с риском возникновения побочных эффектов. Возможные осложнения разделяют на 2 группы:

* по вине мастера – делать процедуру нужно только в известных студиях.
* по вине клиента – несоблюдение рекомендаций.

**ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

* Убедитесь, что вы не простужены и у вас нет температуры.
* Не употребляйте алкоголь за сутки до процедуры — это может привести к избыточному кровотечению.
* Не принимайте никаких лекарств, ухудшающих свертываемость крови (аспирин, ибупрофен, напроксен, Витамин Е и т.д.)
* Если вы принимаете пищевые добавки или альтернативные медицинские препараты, то убедитесь в том, что они не увеличивают риск нежелательных кровотечений. Рекомендуем приостановить прием этих средств за 2 недели до процедуры.
* Избегайте больших доз кофеина несколько дней перед процедурой, и не употребляйте кофе за сутки до нее.
* Перед процедурой желательно хорошо выспаться и отдохнуть.
* Соблюдайте правила личной гигиены, как из уважения к вашему мастеру, так и ради собственного здоровья.
* За час до процедуры следует перекусить, речь именно о перекусе, не наедайтесь перед процедурой, иначе вас может стошнить.
* Заранее подумайте о том, что вы наденете, если вам предстоит раздеваться; одевайтесь удобно и практично. Не надевайте одежду и аксессуары, которые будут тереться об украшение.
* Перед процедурой рекомендуется помыть голову и принять душ, так как в первые сутки после прокола место пирсинга не следует мочить.
* Не планируйте поход на пирсинг перед поездкой на море/загород, перед походом в баню/сауну. Последние будут противопоказаны вам в течение минимум двух недель после процедуры, а соленая морская вода — и того больше.

Любой вид пирсинга имеет ряд противопоказаний, к максимально серьезным последствиям можно отнести следующие болезни:

- инфекции (ОРЗ, грипп)

- дерматит

- псориаз

- гепатит В и С

- сахарный диабет

- болезни свертываемости крови

Если вы обнаружили у себя одно из этих заболеваний – перед процедурой рекомендуем проконсультироваться со специалистом.

**ПИРСИНГ НОСА**

В основном, негативные последствия проявляются у людей, страдающих хроническими насморками, гайморитами, склонных к носовым кровотечениям. У остальных осложнения (попадание инфекции, воспаление) встречаются редко. Однако сережку в незажившем отверстии желательно не трогать: прикосновения вызывают болезненные ощущения.

**ПИРСИНГ УХА**

Если вы делаете пирсинг уха или пирсинг на лице, уберите волосы резинкой или заколкой, чтобы они не мешали в ходе процедуры.

Помойте голову перед процедурой, чтобы как можно дольше не беспокоить и не мочить свежий прокол.

**ПИРСИНГ В ПОЛОСТИ РТА**

За пару недель до процедуры сходите на консультацию к стоматологу: убедитесь, что у вас нет противопоказаний к процедуре и при необходимости, сделайте профессиональную чистку, включающую снятие зубного камня.

Также за несколько дней до процедуры стоит воздержаться от острой и раздражающей ротовую полость пищи.

**ПИРСИНГ ПУПКА**

Если вы хотите проколоть пупок, наденьте джинсы с заниженной талией либо что-нибудь, в чем вы сможете легко обнажить нужный участок тела. Кроме того, убедитесь, что в вашем гардеробе имеются не обтягивающие вещи, которые подойдут для ношения на протяжении месяца после процедуры.

Будьте готовы к тому, что несколько дней после прокола вам будет противопоказано нагибаться и заниматься тяжелым физическим трудом, заранее предусмотрите все нюансы, касающиеся возможной активности.

В течение времени заживления вам придется позаботиться о том, чтобы ваш вес держался на стабильной отметке – резкие набор или сброс веса не желателен.

**ПИРСИНГ БРОВИ**

Нужно особенно тщательно выбирать место, чтобы не повредить глазной или лицевой нервы. Иначе возможно снижение зрения, паралич лица. Наиболее безопасен пирсинг по внешнему краю брови. Иногда прокол делают ближе к переносице, но такой вариант можно доверить только мастеру высокой квалификации, так как риск негативных последствий велик.

**УХОД ЗА ПИРСИНГОМ: ПРАВИЛА**

От правильного ухода зависит не только эстетический эффект, ради которого и был сделан прокол, но и состояние здоровья в целом. Поэтому важно придерживаться простых правил:

Чистить пирсинг достаточно 3 раза в день. Более частое очищение может спровоцировать раздражение.

Прикасаться к ранке можно только во время ухода за ней. В остальное время лучше не трогать пирсу (украшение) и кожу в травмированной области. Перед обработкой обязательно мыть руки антибактериальным мылом.

Купить физраствор или другие антисептики для обработки раны и ускорения заживления.

Принимать можно только прохладный душ, от горячего нужно отказаться на 2-4 недели, так как он приводит к распариванию кожи.

Изменить привычный рацион хотя бы впервые 3 дня. Исключить из него цитрусовые, кофе, газированные напитки. Это требование актуально для пирсинга языка, губ, щек.

**ПЕРВЫЕ 30 ДНЕЙ: ВАЖНЫЕ «НЕЛЬЗЯ»**

Время непосредственно после процедуры – самый ответственный период. Для ускорения заживления в первый месяц нельзя:

- прикасаться слишком часто к украшению или полностью снимать его;

- мочить зону прокола – придется отказаться от бань, саун, бассейнов, купания в естественных водоемах. Гигиенический душ допускается, но с ограничениями;

- накладывать на травмированный участок мази, кремы и прочие препараты. На скорость регенерации они никак не влияют;

- пить алкоголь

-носить тесную одежду – она усиливает дискомфорт, раздражает кожу в зоне пирсинга. В этот период лучше надевать свободные вещи.

**Тату**

Планирование и подготовка к вашей первой татуировке могут оказаться сложной задачей. Даже если это не первый раз, есть еще много вещей, которые нужно знать и запомнить, чтобы весь процесс прошел так гладко, как это возможно при нанесении татуировки.

Посмотрите наш список всего, что вы должны и не должны делать, готовясь к получению новой татуировки!

**Этапы подготовки к татуировке**

* Очень важно заранее определиться с эскизом тату.
* Из-за того, что процесс нанесения тату может быть долгим, стоит надеть что-то свободное и удобное.
* Важно заранее узнать, какая температура в салоне, чтобы в процессе нанесения рисунка не было жарко или холодно.
* Также важно учитывать то, что краска может случайно попасть на одежду, поэтому лучше надевать ту одежду, которую не жалко.
* Перед сеансом стоит покушать, но лучше не переедать.
* За пару дней до сеанса стоит начинать пить больше жидкости, чтобы кожа была увлажненной: так наносить краску будет проще.
* Накануне сеанса стоит избавить себя от различных раздражителей, из-за которых может возникнуть стресс и другие негативные эмоции. Важно также выспаться в день посещения тату-салона.
* Нельзя приходить на сеанс в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Это может повлечь за собой различные риски, в первую очередь относящиеся к здоровью.
* Нельзя делать татуировки во время болезни. Даже если недомогание появилось в день сеанса, стоит проконсультироваться с мастером и перенести встречу.
* В летний период стоит позаботиться о том, чтобы перед сеансом место нанесения татуировки не обгорело на солнце. Стоит пользоваться защитными кремами и другими средствами, а также носить закрытую одежду.

**Как ухаживать за татуировкой?**

Процесс заживления тату – это время, когда определяется внешний вид татуировки на всю жизнь. Важно выполнять рекомендации мастера, который выполнял работу. К общим требованиям можно отнести исключение наркотических веществ и алкоголя в процессе заживления, а также отсутствие воздействия солнечных лучей на тату.

Правильно подготовиться к сеансу и серьезно отнестись к этапу заживление татуировки. Большая часть татуировок делается на всю жизнь, поэтому стоит относиться к этому с большой ответственностью. Далее рассмотрим подробнее, поэтапно.

**За несколько дней до сеанса:**

Не загорайте

Загорелая кожа уже очень повреждена. Нанесение еще большего урона в этой области будет не только более болезненным, но и вся лишняя кровь, которая уже находится вокруг места загара, пытающаяся восстановить сгоревшую кожу, также может вызвать проблемы с внесением пигмента. Такая ситуация может быть некомфортной для работы вашего мастера.

Убедитесь, что на коже нет повреждений

Глубокие порезы, царапины и незажившие шрамы могут создавать неровности на коже, которые могут значительно затруднить работу мастера.

Поэтому, прежде чем идти в салон, постарайтесь, чтобы ваша кожа в участке нанесения была в отличном состоянии. Увлажнение в течение недели или двух до сеанса будет отличным решением, кожа станет более упругой и с ней будет легче работать.

Не употребляйте алкоголь за день до сеанса!

Мало того, что вы будете чувствовать себя не очень, делать татуировку в состоянии похмелья категорически нельзя. Уровень алкоголя в вашей крови, вероятно, все еще будет повышен на следующий день после употребления.

Алкоголь в крови разжижает вашу кровь, что в результате означает чрезмерное кровотечение во время сеанса (что никогда не бывает полезным, как для вас, так и для работы мастера). Мастер имеет право отказаться делать вам татуировку, если вы будете в состоянии алкогольного опьянения.

Насыщайте кожу водой

Питье большого количества воды перед визитом в салон не только сохранит вашу кожу здоровой и увлажненной, но, вероятно, заставит вас чувствовать себя намного бодрее и энергичнее.

Хорошо отдохните накануне

Можете ли вы представить, как именно ваш организм будет переносить такое вмешательство? И мы нет, поэтому вы должны как минимум 7-8 часов отдохнуть накануне вечером.

Убедитесь, что у вас достаточно денег

Важно, чтобы вы знали (по крайней мере, приблизительно) сколько будет стоить ваша татуировка. Заранее узнайте, будет ли оплата за вашу татуировку фиксированной или почасовой.

Если оплата почасовая, вам следует взять немного больше денег, чем вы намерены потратить, чтобы быть готовым в случае, если сеанс затянется.

Кроме того, не забывайте о дальнейших расходах для ухода за новой татуировкой.

Окончательно определитесь с идеей

Убедитесь, что вы точно знаете, что именно хотите сделать. Постарайтесь продумать все до мелочей, чтобы конечный результат был именно таким, каким вы хотели его видеть.

Обсудите все с мастером

Если вы этого еще этого не сделали, предоставьте своему мастеру все, что ему нужно, чтобы завершить татуировку в соответствии с вашими требованиями. Это означает, что вы должны поделиться идеями вместе с желаемым местом для татуировки на теле и приблизительным размером, который вы хотели бы видеть. Если вы обговорите все подробности с вашим мастером как можно скорее, у вас будет достаточно времени, чтобы подготовить все до момента создания вашей первой татуировки.

Консультация у врача

Если ваш татуировщик думает, что конкретное заболевание может потенциально плохо отреагировать на татуировку, он может попросить вас получить заключение врача, в котором будет указано, подходите ли вы для этой процедуры по медицинским показаниям или нет.

**В день сеанса:**

Подготовка к вашей первой татуировке может быть волнительной. Для того что бы убедиться, что вы подготовлены настолько, насколько это возможно, в самый важный день, воспользуйтесь приведенным ниже списком:

1. Убедитесь, что у вас есть удостоверение личности

2. Убедитесь, что вы не больны

3. Спросите об анестезии

4. Не пейте много кофе или других напитков, содержащих кофеин

**Во время сеанса:**

Устройтесь удобнее

 Некоторые татуировки требуют, чтобы вы сидели неподвижно в течение очень долгого времени. Вы будете чувствовать себя более непринужденно и расслабленно, если сможете принять такую позу, в которой вам будет удобно.

Общайтесь с вашим мастером

Мастера, как правило, очень общительны и будут не против общения с вами. Кроме того, не бойтесь, чтобы ваш мастер знал, если вы немного нервничаете; они всегда сделают все возможное, чтобы вы чувствовали себя максимально комфортно.

И наконец, обязательно задавайте им любые вопросы, которые могут у вас возникнуть по поводу любой части процесса татуировки — они обязаны ответить на все ваши вопросы.

Слушайте инструкции

На протяжении всего процесса татуировки ваш мастер, вероятно, попросит вас сделать несколько вещей (например, сидеть неподвижно в определенной позе или держать предмет одежды вне зоны татуировки).

Убедитесь, что вы следуете всем инструкциям своего татуировщика как можно лучше, чтобы все прошло гладко.

**После завершения сеанса:**

Получение татуировки — это только начало. Для того чтобы все получилось как можно лучше, вам еще предстоит пройти долгий путь, чтобы убедиться, что ваша татуировка заживает так, как вы этого хотите. Поэтому предоставлю вам следующие советы:

1. Прислушайтесь к советам мастера.

2. Спросите о продуктах ухода.

3. Не принимайте алкоголь в течение определенного времени.

4. Обратитесь за помощью к мастеру, если вам это нужно.

5. Часто мойте татуировку.

6. Защищайте свою татуировку от солнца как минимум 2-3 недели.

7. Воздержитесь от купания в различных видах водоемов в течение 2-3-недель, кроме душа.