



RAPORT:

przeszczep włosów a samopoczucie i jakość życia pacjentów

- Czy łysienie może wpływać na brak pewności siebie, co przekłada się na jakość życia osobistego i zawodowego?
- Jak przeszczep włosów może wpłynąć na samoocenę pacjentów?

SPIS TREŚCI

Wpływ zabiegów medycyny estetycznej na jakość życia	3
Wpływ łysienia na pewność siebie	4
Akceptacja własnego ciała, a pewność siebie	5
Główne korzyści z przeszczepu włosów	7
Przeszczep włosów, a satysfakcja z leczenia	9
Przeszczep włosów, a wpływ na samoocenę i codzienne życie	10
Wnioski	12
Wywiad z Dr Arturem Kierachem	13

Wpływ zabiegów medycyny estetycznej na jakość życia

Medycyna estetyczna rozwija się bardzo dynamicznie i wciąż oferuje nowe zabiegi, które przekładają się na poprawę nie tylko naszego wyglądu, ale również zdrowia i komfortu psychicznego.

75%

respondentów uważa, iż atrakcyjny wygląd może znacząco pomóc w życiu

78%

osób przyznaje, że zabiegi med. estetycznej pozytywnie wpłynęły na ich samopoczucie

25%

respondentów decyduje się na zabiegi, ponieważ chce się podobać innym

Z badań przeprowadzonych przez ekspertów wynika, że **aż 75% respondentów uważa, iż atrakcyjny wygląd może znacząco pomóc w życiu**. Nie pozostaje bez wpływu na znalezienie partnera, nawiązywanie nowych znajomości i zdobycie dobrej pracy. Kiedy czujemy się atrakcyjni, nabieramy większej pewności siebie, jesteśmy bardziej zdeterminowani, by osiągać własne cele, a inni odbierają nas jako osoby wzbudzające sympatię i zaufanie.

Świadomość tego, w jaki sposób prezentujemy się otoczeniu ma duże znaczenie w kwestii ogólnego samopoczucia i zadowolenia z siebie. **Aż 78% ankietowanych osób, które korzystały z zabiegów medycyny estetycznej przyznaje, że dzięki temu czują się bardziej atrakcyjne, co pozytywnie wpłynęło na poprawę ich samopoczucia.**

Dla dużej części ankietowanych, spore znaczenie ma opinia otoczenia. 25% respondentów decyduje się na zabiegi, ponieważ chce się podobać innym. Dynamika życia społecznego, która w ostatnim czasie uległa zmianie również ma wpływ na motywacje ankietowanych. 12% respondentów przyznało, że korzysta z zabiegów, ponieważ chce wyglądać atrakcyjnie podczas spotkań online organizowanych na różnego rodzaju platformach.

Rosnące zaufanie do zabiegów medycyny estetycznej przekłada się na to, że osoby korzystające z tego rodzaju usług chętniej o tym mówią. **Aż 47% ankietowanych, którzy poddali się zabiegom medycyny estetycznej, nie wstydzi się mówić o tym innym osobom.**

Wpływ łysienia na pewność siebie

Ekspertki szacują, że aż **75% mężczyzn cierpi na spadek pewności siebie z powodu łysienia**. 80% wszystkich mężczyzn doświadczyło utraty włosów w pewnym momencie swojego życia. Większości z nich dotyczy łysienie androgenowe, które odpowiada za 95% przypadków utraty włosów. Choć niektórzy akceptują taki stan rzeczy, wielu z nich odczuwa obniżenie samopoczucia i frustrację, a nawet popada w depresję. **Niestety, problem łysienia może odbijać się na kontaktach towarzyskich oraz życiu zawodowym.**



80% wszystkich mężczyzn doświadczyło utraty włosów w pewnym momencie swojego życia.

Większości z nich dotyczy łysienie androgenowe, które odpowiada za 95% przypadków utraty włosów.

Preferencje społeczne i kulturowe mogą dodatkowo potęgować ten stan rzeczy. Z badań wynika, że kobiety postrzegają mężczyzn obdarzonych gęstymi, bujnymi włosami za bardziej atrakcyjnych. **Choć niektórzy panowie dobrze czują się z ogoloną głową, dla większości z nich utrata włosów jest tożsama z utratą męskości i zdrowia.** Łysienie wiąże się zatem nie tylko z konsekwencjami wizerunkowymi i estetycznymi, ale również z zachwianiem pewności siebie lub nawet utratą poczucia własnej wartości. W podobnych przypadkach cierpi nie tylko wygląd, ale też psychika danej osoby.

Na uwagę zasługuje fakt, że problem łysienia nie jest domeną wyłącznie mężczyzn. **20% kobiet również zmaga się z utratą włosów.** Do głównych przyczyn łysienia zaliczyć należy zaburzenia hormonalne, wahania wagi, zabiegi stylizacyjne oraz choroby ogólnoustrojowe. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że łysienie androgenowe może dotyczyć również kobiet, zazwyczaj między 20 a 40 rokiem życia.

Jak podaje International Society of Hair Restoration Surgery (ISHRS), w Europie co roku wykonuje się ponad 100 tys. zabiegów transplantacji włosów. **Najwięcej osób, które poddają się tego rodzaju zabiegom to mężczyźni - stanowią oni 84% przypadków.**

Akceptacja własnego ciała, a pewność siebie

Sposób, w jaki postrzegamy samych siebie ma bardzo duże znaczenie dla naszego funkcjonowania. To, w jaki sposób odbieramy nasze ciało, ma związek z samooceną i poczuciem własnej wartości. Taka zależność często może działać na zasadzie błędnego koła - osoby o niskiej samoocenie postrzegają świat pesymistycznie, co ma negatywny wpływ na ich motywację i rzutuje na ogólne osiągnięcia. Przez to takie osoby są jeszcze bardziej utwierdzone w niskim poczuciu własnej wartości.

Brak akceptacji własnego wyglądu może rozwinąć się w poważne zaburzenie psychiczne, jakim jest dysmorfofobia. Charakteryzuje się ono występowaniem lęku związanego z przekonaniem o nieestetycznym wyglądzie lub budowie ciała. Polega na obsesyjnym zamartwianiu się rzeczywistymi lub urojonymi defektami wyglądu. Osoby dotknięte dysmorfofobią tak bardzo zajmują się defektami i zniekształconym obrazem siebie, że zakłóca to ich codzienne funkcjonowanie. Dysmorfofobia nierzadko łączy się z depresją i potrafi doprowadzić nawet do samobójstwa.



Według badań, myśli samobójcze pojawiają się nawet u 78% chorych, a 28% osób próbuje odebrać sobie życie. Dysmorfofobia jest zaburzeniem na tle nerwicowym o lękowym zabarwieniu. Najczęściej pojawia się pomiędzy 17 a 24 rokiem życia. Eksperci zakładają, że to zaburzenie jest skutkiem nieprawidłowej pracy biochemicznej mózgu.

Należy pamiętać, że temu zaburzeniu towarzyszy zazwyczaj niska samoocena, brak pewności siebie, poczucie wstydu i braku wartości, niepewność. **Depresję współistniejącą z dysmorfofobią stwierdza się aż u 75% chorych.**

Samoocena własnego wyglądu to bardzo istotny element samooceny ogólnej. **Ciało stanowi podstawę kształtowania się tożsamości:** poczucia własnej odrębności, ciągłości, spójności i treści wewnętrznej. Jest widocznym elementem JA i podlega społecznej ocenie.

Badania prowadzone w roku 1990 w Toronto na próbie ponad 600 osób w wieku 10 - 79 lat wykazały wysoką korelację samooceny wyglądu z samooceną globalną, przy czym percepcja własnego wyglądu i przywiązywanie do niego wagi różniło się w zależności od płci - kobiety postrzegały się gorzej i przywiązywały większą wagę do defektów fizycznych.

DYSMORFOFOBIA

charakteryzuje się występowaniem lęku związanego z przekonaniem o nieestetycznym wyglądzie lub budowie ciała i polega na obsesyjnym zamartwianiu się rzeczywistymi lub urojonymi defektami wyglądu.

78%

chorych na dysmorfofobię
miewa myśli samobójcze

17-24lat

w tym wieku najczęściej
dochodzi do pojawienia się
schorzenia

Główne korzyści z przeszczepu włosów

Przeszczep włosów posiada wiele zalet m.in. pozwala na stosunkowo szybką poprawę wyglądu, dzięki czemu prezentujemy się młodziej i atrakcyjniej, co pozytywnie wpływa na naszą samoocenę. Nasza pewność siebie przekłada się na osiągnięcia w życiu prywatnym i zawodowym.

Najnowocześniejszą metodą przeszczepu jest metoda FUE-DHI. Bardzo istotne okazuje się również leczenie farmakologiczne, które można traktować jako samodzielną metodę odbudowy włosów we wczesnych stadiach łysienia lub jako wsparcie transplantacji.

Metoda FUE polega na pobieraniu pojedynczych mieszków włosowych z okolic potylicy z wykorzystaniem specjalnego urządzenia i na wszczepianiu ich w okolice wymagającą odtworzenia. Każdy mieszek włosowy jest także analizowany pod kątem jego przydatności – nie dochodzi wtedy do przeszczepiania włosów uszkodzonych.

Ta metoda oferuje wiele korzyści:



BEZPIECZEŃSTWO - zabieg nie powoduje tak wysokiego ryzyka powikłań i skutków ubocznych, jak inne metody przeszczepu włosów, tj. FUT (potocznie nazywany "strip")



SZYBKOŚĆ EFEKTÓW - metoda FUE pozwala osiągnąć bardzo dobre rezultaty w zaledwie kilka miesięcy, a czas rekonwalescencji to zwykle około 7 dni



MOŻLIWOŚĆ NOSZENIA KRÓTKICH WŁOSÓW - przeszczep nie zostawia bardzo widocznych śladów interwencji chirurgicznej i pacjenci mogą strzyć włosy jak przed zabiegiem



BRAK WIDOCZNYCH ŚLADÓW PO ZABIEGU - zabieg FUE nie zostawia blizn linijnych, które występują po metodzie strip



DŁUGOTRWALE EFEKTY - efekty utrzymują się bardzo długo, bo przeszczepia się mieszki mniej wrażliwe na DHT

Metoda DHI dotyczy samego wszczepiania mieszków włosowych i polega na ich bezpośredniej implantacji, czyli wszczepieniu. Pozwala na przeprowadzenie dwóch etapów zabiegu – otwierania kanałów oraz wszczepiania mieszków włosowych – w jednym momencie. To z kolei nie tylko wpływa na długość zabiegu, ale i na jego precyzję.

W tej metodzie lekarz wszczepia pojedyncze mieszki włosowe za pomocą narzędzia zwanego implanterem.

Główne zalety metody DHI:



BRAK LINIJNYCH BLIZN PO ZABIEGU

dzięki temu pacjenci
mogą chodzić w krót-
kich włosach



SZYBKOŚĆ DZIAŁANIA



SZYBKA REGENERA- CJA PO ZABIEGU

pacjent w krótkim czasie
może wrócić do swoich
codziennych zajęć



BRAK GŁĘBOKICH NACIĘĆ WYKONYWANYCH PODZAS TRANSPLANTACJI

Przeszczep włosów, a satysfakcja z leczenia

W Kierach Medical Clinic przeprowadziliśmy badania dotyczące satysfakcji z leczenia łysienia zarówno za pomocą farmakologii, jak i przeszczepu włosów. 17,2% respondentów korzystało wyłącznie z leczenia farmakologicznego, 51,4% poddało się jedynie przeszczepowi włosów, natomiast u 31,4% zostało zastosowane zarówno leczenie farmakologiczne, jak i przeszczep.

Największą grupę stanowili pacjenci pomiędzy 35 a 45 rokiem życia (42,9%) oraz 25 a 35 rokiem życia (31,4%). 14,3% respondentów znalazło się w przedziale wiekowym 20 - 25 lat (14,3%) a 11,4% było po 45 r.ż.

Wśród osób, które odczuły poprawę po przeszczepie włosów, 34,3% poczuło się lepiej między 3 a 6 miesiącem, kiedy zaczęły się pojawiać pierwsze włosy. Po 20% ankietowanych zauważyło poprawę zaraz po przeszczepie oraz po 10 miesiącu, kiedy efekt zbliżał się do końcowego.

60% respondentów zadeklarowało zdecydowaną satysfakcję z leczenia, 31,4% odpowiedziało, że jest raczej zadowolonych a jedynie 8,6% nie było w stanie tego ocenić. Nikt z respondentów nie zadeklarował braku satysfakcji z leczenia.



Przeszczep włosów, a wpływ na samoocenę i codzienne życie

Wśród powodów, które dominowały u osób decydujących się na leczenie, najczęściej wymieniano **chęć pozbycia się kompleksów (54,3%), poczucie, że za sprawą utraty włosów wygląda się starzej (54,3%) oraz ogólne poczucie nieatrakcyjności (42,8%)**. 8,6% respondentów zadeklarowało, że jednym z powodów, dla którego podjęli się leczenia była chęć poznania kogoś i stworzenia związku. Po 2,9% ankietowanych uznało, że nie przeszkadzał im ich wygląd, ale zdecydowali się na zmianę, ponieważ "jeśli mają okazję przywrócić włosy, to warto spróbować" lub namówił ich do tego ktoś bliski.

Aż 71,4% respondentów przyznaje, że po leczeniu bądź zabiegu wzrosło ich poczucie atrakcyjności. 57,1% z nich odczuło wzrost pewności siebie, a 40% pozbyło się kompleksów dotyczących wyglądu. 17,1% chętniej wychodzi na spotkania z ludźmi, a 11,4% uważa, że ich życie towarzyskie uległo poprawie. Jedynie 2,9% nie dostrzegło zmian w życiu codziennym.

Na szczególną uwagę zasługuje fakt, że aż 20% ankietowanych poczuło się lepiej zaraz po wykonaniu zabiegu, kiedy włosy nie zdążyły jeszcze odrosnąć. Z tej informacji możemy wywnioskować, że często **samo podjęcie kroków w kierunku zmiany swojego wyglądu zewnętrznego może przyczynić się do wzrostu naszej samooceny i poprawy ogólnego samopoczucia.**

aż
71,4%

respondentów przyznaje, że po leczeniu bądź zabiegu wzrosło ich poczucie atrakcyjności

aż
20%

ankietowanych poczuło się lepiej zaraz po wykonaniu zabiegu, kiedy włosy nie zdążyły jeszcze odrosnąć

Doktor Robert Kowalczyk
psychoterapeuta i seksuolog
interpretuje to następująco:

” *Samo podjęcie działania i sprawczość może mieć wpływ na zadowolenie pacjentów. Najpierw jest poszukiwanie rozwiązań i oczekiwanie na termin zabiegu. Kiedy pojawia się faktycznie działanie i czujemy, że wykonaliśmy ruch, pojawia się nagroda. Sama świadomość, że zrobiliśmy coś w tym kierunku daje nam w nagrodę poczucie satysfakcji. Myślimy “tak, robię coś z tym” i mamy świadomość, że poczyniliśmy właściwe kroki, a pełne efekty naszego działania pojawią się w niedługim czasie.”*



Dr Robert Kowalczyk
psychoterapeuta i seksuolog
www.instytytsplot.pl

Wypowiedzi niektórych pacjentów świadczą o tym, że leczenie farmakologiczne oraz przeszczep włosów może przyczynić się nie tylko do poprawy samooceny, ale również do wprowadzenia pozytywnych zmian w życiu osobistym, a nawet zawodowym. Poniżej cytaty z ankiety:

” *Zdecydowałem się na przeszczep włosów z dwóch powodów: **aby zwiększyć/przywrócić moją dawną atrakcyjność u kobiet i łatwiej poznać nową partnerkę; aby łatwiej konkurować na rynku pracy ze znacznie młodszymi ode mnie ludźmi, nie wyróżniać się pośród nich za bardzo jako “stary”.** Ostatnio zauważyłem trzeci, bardzo ważny powód, dla którego uważam, że warto decydować się na przeszczep włosów: **kiedy patrzę w lustro i cieszy mnie moja obecna fryzura, sam czuję się młodziej i atrakcyjniej, a dzięki temu dużo lepiej niż przed przeszczepem.”***

” *Kiedy porównuję mój obecny wygląd z moimi zdjęciami sprzed przeszczepu (sprzed zaledwie 13 miesięcy), nie mogę uwierzyć, że miałem tak mało włosów z przodu. Ostatnio zauważyłem, że znów zaczęły spontanicznie się do mnie uśmiechać młode dziewczyny, tak jak w czasach, zanim zacząłem wyraźniełysieć z przodu. To dla mnie wciąż zaskakujące, nowe i bardzo przyjemne doznanie. **Zupełnie jakbym pod względem atrakcyjności fizycznej odmłodził o co najmniej 10 lat.”***

Wnioski

Nie ulega wątpliwości, że wygląd ma znaczący wpływ na naszą samoocenę i ogólne poczucie atrakcyjności fizycznej. Zabiegi medycyny estetycznej pomagają nam kompleksowo zadbać o nasze zdrowie.

Zmiany w wyglądzie, które pacjenci zaobserwowali po wykonaniu przeszczepu włosów zdecydowanie przyczyniły się do wzrostu ich pewności siebie i poprawy komfortu psychicznego. Sami poczuli się zdecydowanie młodziej i atrakcyjniej niż przed przeszczepem włosów.

To, jak postrzegamy samych siebie ma duży wpływ na to, w jaki sposób postrzega nas otoczenie. Wielu pacjentów zauważyło zmiany nie tylko na tle własnego wyglądu fizycznego, ale także w tym, jak są odbierani przez innych ludzi. **Pozytywny odbiór otoczenia sprawia, że czujemy się jeszcze lepiej i mamy więcej energii do działania.** Liczą się nie tylko realne zmiany w wyglądzie, ale także nasze nastawienie i obraz samego siebie. Osoby pewne siebie zwykle szybciej zdobywają sympatię innych osób, co korzystnie wpływa zarówno na życie osobiste, jak i zawodowe.

Najskuteczniejszą metodą leczenia początków łysienia jest leczenie farmakologiczne, a przeszczep włosów umożliwia przywrócenie włosów, które już wypadły. **Zdecydowana większość pacjentów była zadowolona z efektów leczenia i zauważyła, że ta decyzja bardzo korzystnie wpłynęła nie tylko na ich samopoczucie, ale także zewnętrzne sukcesy.**

Leczenie łysienia, przeszczep włosów oraz inne zabiegi z zakresu medycyny estetycznej może znacząco pomóc w odzyskaniu pewności siebie i wywrzeć pozytywny wpływ na nasze życie. Jednakże, decyzja o poddaniu się zabiegowi powinna należeć wyłącznie do pacjenta - w końcu dotyczy ona naszego ciała i ma kluczowy wpływ na to, jak sami czujemy się we własnej skórze.

„Przywracam uśmiech i wiarę w siebie”

Z lek. med. Arturem Kierachem założycielem Kierach Medical Clinic, rozmawia Karol Piszcz

Są kompleksy, które sprawiają, że wycofujemy się z życia i nie wykorzystujemy swojego potencjału. Doktor Artur Kierach, założyciel KIERACH MEDICAL CLINIC, na co dzień pomaga swoim pacjentom odzyskać wspaniałe włosy oraz wysoką samoocenę i uśmiech.



• ***Dlaczego zainteresował się Pan zawodowo przeszczepami włosów?***

Jako student medycyny zastanawiałem się, z jaką dziedziną związać swoją przyszłość. Szukałem przestrzeni, która mnie zainteresuje i w której będę mógł być najlepszym specjalistą. Wiedziałem, że musi to być dziedzina, która w Polsce jest jeszcze nieznaną. Przyglądałem się rozwojowi medycyny u naszych zachodnich sąsiadów i moją uwagę zwróciła właśnie transplantacja włosów. Ta dziedzina medycyny wówczas dopiero raczkowała w naszym kraju. Skusiło mnie to, że będzie w niej sporo do zrobienia.

• ***Co dała Panu zagraniczna praktyka?***

Wyjazd do Norwegii i Francji był najlepszą decyzją, jaką mogłem podjąć. Pojechałem tam, żeby zdobyć wiedzę i doświadczenie w największych klinikach zajmujących się transplantacją włosów. Przez ponad sześć lat pracowałem z najwybitniejszymi lekarzami między innymi z Norwegii, Francji, Kanady, Japonii, Stanów Zjednoczonych. To doświadczenie pomogło mi stworzyć w Polsce klinikę, która reprezentuje najwyższy, międzynarodowy standard. Dzięki moim pacjentom z Norwegii czy Paryża dziś Kierach Medical Clinic odwiedzają osoby z zagranicy, które szukają doświadczonego zespołu.

• ***Jak to się stało, że klinika Hair Center Kierach w 2022 roku przekształciła się w Kierach Medical Clinic?***

Na prośbę pacjentów polecałem lekarza bądź klinikę, w której pacjent mógł zwalczyć inne problemy. Polecałem zaufane miejsca, dobrych leka-

rzy, ale nie miałem pewności, czy to standard medyczny, który reprezentuję ja i moja klinika. Wtedy powstał pomysł stworzenia miejsca, w którym pomożemy pacjentowi niemal kompleksowo. Klinika odpowiada na potrzeby pacjentów w zakresie transplantacji włosów, chirurgii plastycznej, ginekologii estetycznej czy medycyny estetycznej.

- ***Z czego czerpie Pan w pracy największą satysfakcję?***

Transplantacją włosów zajmuję się od ponad jedenastu lat, wykonałem więcej niż trzy tysiące zabiegów. Największa satysfakcja przychodzi wtedy, gdy pacjent po przeszczepie czy leczeniu wypadania włosów pojawia się na wizycie kontrolnej i opowiada, jak bardzo zmieniło się jego życie. Te historie są niesamowite i zawsze mają jeden wspólny mianownik — kompleks związany z łysieniem, który negatywnie wpływał na jakość życia w wielu aspektach, teraz zniknął.

- ***Jakie najbardziej spektakularne zmiany w życiu Pana pacjentów nastąpiły po zabiegu?***

Jeden pacjent po przeszczepie włosów poznał miłość swojego życia. Wcześniej miał psychologiczną barierę w umawianiu się na randki, uważał się za nieatrakcyjnego. Inny przyznał, że większa pewność siebie zauważalnie wpłynęła na rozwój jego biznesu, ponieważ ma większą śmiałość w podejmowaniu decyzji. Pacjentka, u której wykonałem zabieg obniżenia linii włosów, odzyskała spokój i równowagę, dzięki pozbyciu się kompleksu wysokiego czoła.

- ***Jakie wyzwania podejmuje Pan jako prezes Polskiego Towarzystwa Transplantacji Włosów i Trychologii?***

Misją Polskiego Towarzystwa Transplantacji Włosów i Trychologii jest przede wszystkim edukacja. Chcemy uczyć lekarzy i trychologów, jak skutecznie i bezpiecznie pomagać pacjentom w problemach związanych z łysieniem. Druga, równie ważna grupa, którą chcemy edukować, są pacjenci. Przy łysieniu, jak w każdym schorzeniu, czy zaburzeniu równowagi organizmu, należy najpierw wykonać badania i znaleźć przyczynę problemu. Czas podjęcia leczenia jest ważny, jeśli chcemy zachować zdrowe włosy, a edukacja pacjenta jest kluczowa, aby wprowadzić kodeks dobrych praktyk.



- ☑ Przeszczep włosów
- ☑ Wypadanie włosów
- ☑ Medycyna estetyczna
- ☑ Profilaktyka zdrowotna
- ☑ Ginekologia estetyczna
- ☑ Chirurgia plastyczna
- ☑ Kosmetologia

Warszawa, ul. Chrobrego 4/U5

- ☎ +48 579 645 819
- 🌐 centrumkierach.pl
- 📷 [@kierach_medical_clinic](https://www.instagram.com/kierach_medical_clinic)
- 📘 [/arturkierach](https://www.facebook.com/arturkierach)

Dr Artur Kierach

założyciel Kierach Medical Clinic