



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 3 / 2025, Vol. 8, Iss. 3 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 3.3.3. Патологическая физиология (медицинские науки)

УДК 616.594.12-092-085

^{1, 2} Кузуб Я.И.,

¹ Национальный авиационный университет,

² Mayflower YK inc, United States

Алопеция и наращивание волос. Как наращивание может помочь пережить стресс после потери волос

Аннотация: статья посвящена исследованию особенностей наращивания волос при алопеции как способа преодоления стресса после потери волос. Актуальность исследования состоит в том, что эта проблема затрагивает людей всех возрастов и полов, вызывая не только физические, но и психологические страдания. Одна из современных и доступных стратегий для восстановления уверенности в себе и преодоления чувства стресса – это наращивание волос. Цель данного исследования заключается в выявлении роли наращивания волос как метода, помогающего людям справиться с психологическим стрессом, вызванным алопецией. Исследование направлено на оценку эффективности этого метода в восстановлении уверенности в себе и улучшении качества жизни. Основная гипотеза исследования заключается в том, что наращивание волос значительно снижает уровень стресса и повышает самооценку у людей, страдающих от алопеции. В завершение автор делает вывод о том, что алопеция – это не только физическая проблема, но и серьезный стресс для многих людей. Наращивание волос может стать одним из способов справиться с последствиями потери волос, помогая восстановить уверенность и улучшить качество жизни.

Ключевые слова: алопеция, наращивание волос, стресс, проблемы, самооценка, уверенность, тревожность

Для цитирования: Кузуб Я.И. Алопеция и наращивание волос. Как наращивание может помочь пережить стресс после потери волос // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 3. С. 27 – 33.

Поступила в редакцию: 5 января 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 2 марта 2025 г.; Принята к публикации: 28 апреля 2025 г.

^{1, 2} Kuzub Ya.I.,

¹ National Aviation University,

² Mayflower YK inc, United States

Alopecia and hair extensions. How extensions can help you survive stress after hair loss

Abstract: the article is devoted to the study of the features of hair extensions in alopecia as a way to overcome stress after hair loss. The relevance of the study lies in the fact that this problem affects people of all ages and genders, causing not only physical, but also psychological suffering. One of the modern and affordable strategies for restoring self – confidence and overcoming stress is hair extensions. The purpose of this study is to identify the role of hair extensions as a method to help people cope with psychological stress caused by alopecia. The study aims to evaluate the effectiveness of this method in restoring self-confidence and improving the quality of life. The main hypothesis of the study is that hair extensions significantly reduce stress levels and increase self-esteem in people suffering from alopecia. In conclusion, the author concludes that alopecia is not only a physical problem, but also a serious stress for many people. Hair extensions can be one way to deal with the effects of hair loss, helping to restore confidence and improve the quality of life.

Keywords: alopecia, hair extensions, stress, problems, self-esteem, appearance, confidence, anxiety

For citation: Kuzub Ya.I. Alopecia and hair extensions. How extensions can help you survive stress after hair loss. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (3). P. 27 – 33.

The article was submitted: January 5, 2025; Approved after reviewing: March 2, 2025; Accepted for publication: April 28, 2025

Введение

Алопеция – это медицинское состояние, которое проявляется в потере волос и может затрагивать как мужчин, так и женщин. Причины алопеции могут быть разнообразными: от генетических факторов и гормональных изменений до стресса и аутоиммунных заболеваний. Несмотря на то, что потеря волос может быть временной или постоянной, она часто приводит к психологическому дискомфорту, снижению самооценки и другим эмоциональным проблемам, особенно у женщин. В таких обстоятельствах женщины ищут способы справиться с потерей волос, и наращивание волос становится одним из популярных решений, позволяющим не только улучшить внешний вид, но и восстановить уверенность в себе.

Материалы и методы исследований

Методология исследования основана на комплексном анализе научной и медицинской литературы, а также изучении психологических аспектов проблемы алопеции у женщин. В работе использованы методы сравнительного анализа, позволя-

ющие выявить влияние различных факторов (генетика, стресс, гормональные изменения, питание) на выпадение волос. Рассматривались клинические исследования и экспертные мнения по теме, анализировались медицинские и косметические способы борьбы с алопецией, включая инновационные технологии наращивания волос. Важной частью исследования стало изучение психологического влияния потери волос на самооценку женщин, их эмоциональное состояние и качество жизни, а также эффективность наращивания волос как метода восстановления уверенности в себе.

Результаты и обсуждения

Существует несколько видов алопеции (рис. 1):

1. Алопеция андрогенетическая – наиболее распространённая форма, связанная с наследственностью и возрастом. Она затрагивает как мужчин, так и женщин, и обычно проявляется постепенно. У женщин волосы, как правило, становятся тоньше по всей поверхности головы, особенно на фронтальной зоне, но редко наблюдается полное облысение [1].



Рис. 1. Виды алопеции.
Fig. 1. Types of alopecia.

2. Алопеция ареата – характеризуется внезапными круглыми очагами выпадения волос. Эта форма может быть связана со стрессом или аутоиммунными заболеваниями. Может проявляться у людей любого возраста, но чаще всего наблюдается у молодых людей. Алопеция ареата может быть временной, и в некоторых случаях волосы отрастают снова, но в других – становится хронической.

3. Телогеновая алопеция – вызвана сильным стрессом или гормональными изменениями, приводящими к потере волос через несколько месяцев после триггерного события. Первоначально, стоит отметить, что временные стрессовые ситуации, такие как переутомление на работе, потеря близкого человека или другие эмоциональные потрясения, могут вызвать накопление стрессовых гор-

монов, таких как кортизол. Это, в свою очередь, может привести к временному выпадению волос, известному как телогеновое выпадение. В этом случае волосы начинают переходить в спящий режим и не задерживаются на коже головы, что приводит к заметной потере волос, но, как правило,

процесс восстанавливается со временем после устранения источника стресса [2].

4. Цикатриксальная алопеция – редкая форма, при которой воспалительные процессы приводят к рубцеванию кожи и необратимой потере волос.



Рис. 2. Виды алопеции.
Fig. 2. Types of alopecia.

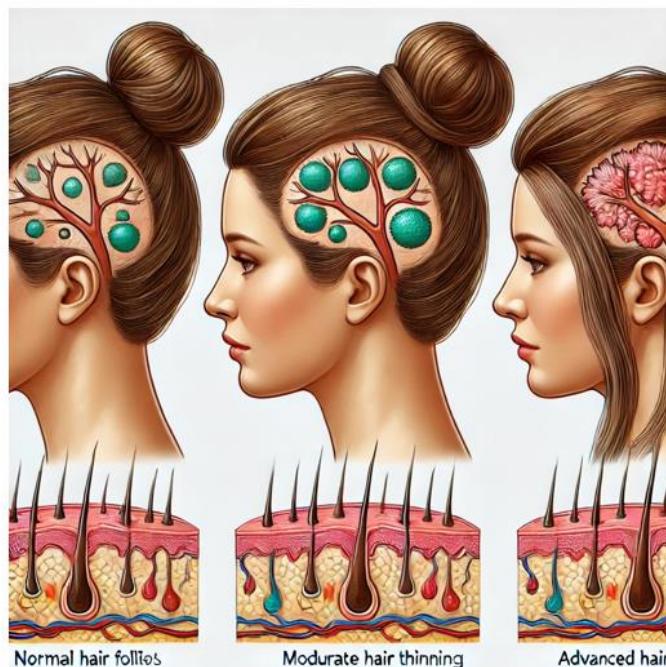


Рис. 2.1. Алопеция.
Fig. 2.1. Alopecia.

С одной стороны, стресс может быть причиной выпадения волос, с другой стороны – сам процесс выпадения волос также может вызвать стресс, создавая порочный круг. Люди, замечая это явление, начинают паниковать и обращать внимание на каждый выпавший волос, что ведет к повышению уровня тревожности и развитию страха потерять «последние» волосы. Это постоянное беспокойство может усугубить основное состояние, например, андрогенетическую алопецию или очаговую алопецию, провоцируя еще большее выпадение. Доказано, что в некоторых случаях основным триггером хронического диффузного выпадения

волос может быть именно беспокойство пациента о состоянии своих волос. При этом, несмотря на отсутствие патологии, стресс и тревога могут являться единственными факторами, на которые следует обратить внимание.

Одним из главных факторов, способствующих развитию алопеции, является наследственность. Генетическая предрасположенность может определять, насколько восприимчивым к выпадению волос будет человек. Если в семье были случаи серьезной потери волос, вероятность столкнуться с этой проблемой значительно возрастает. Гормональные изменения играют ключевую роль в здо-

ровые волосы. Патологии щитовидной железы, надпочечников и другие эндокринные расстройства могут вызывать изменений в уровне гормонов, что в свою очередь может приводить к алопеции. Временная потеря волос может наблюдаться после беременности и родов. Изменения в гормональном фоне, связанные с этими процессами, могут привести к интенсивному выпадению волос. Это состояние, обычно называемое послеродовой алопецией, часто проходит без вмешательства, и волосы восстанавливаются в течение нескольких месяцев [3].

Недостаточное поступление витаминов и минералов – еще одна распространенная причина облысения. Авитаминоз, особенно витамин А, группы В и дефицит фолиевой кислоты, может существенно повлиять на состояние волос. Микроэлементы, такие как железо, также играют важную роль – их нехватка может стать причиной различных форм анемии, что, в свою очередь, может способствовать выпадению волос. Алопеция может быть результатом несбалансированного питания. Строгие диеты, голодание и неполноценное питание лишают организм необходимых веществ, что негативно оказывается на состоянии волос. Правильный рацион с достаточным содержанием белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов является залогом здоровых волос.

Потеря волос часто запускает замкнутый круг: страх изменения внешности вызывает дополнительный стресс, что, в свою очередь, может приводить к еще большему выпадению волос. Этот цикл формируется из-за многих факторов. Люди, замечая изменения в своей внешности, часто начинают беспокоиться о том, как это влияет на их восприятие окружающими. Главным образом, это касается женщин. В свою очередь, стресс может привести к таким состояниям, как телогеновый отток – процесс, при котором волосы начинают активно выпадать. Таким образом, повышенный уровень стресса только усугубляет проблему. Эти факторы могут создавать серьезные трудности в повседневной жизни, заставляя людей искать пути решения, которые иногда могут оказаться непродуктивными или даже вредными [4].

Люди, испытывающие проблемы с волосами, могут начать избегать общественных мероприятий и общения. Страх осуждения или негативных комментариев оказывается на их социальной жизни. Потеря волос может затруднить карьерное

продвижение или наладить личные отношения. Многие опасаются, что их внешний вид повлияет на отношение коллег и окружающих. Это может привести к глубокому недовольству собой и даже агрессии непосредственно к своему телу, что не сделает ситуации лучше. В более тяжелых случаях, потеря волос может вызвать чувство беспомощности и даже привести к депрессии[5].

Согласно исследованию, проведенному Национальной ассоциацией волос и кожи (NAAF), более 70% респондентов сообщили о снижении уверенности в себе после начала облысения или потери волос. Согласно исследованию института дерматологии, среди женщин, которые прибегли к наращиванию волос после потери, 80% отметили значительное улучшение в уровне комфорта и уверенности [6].

Важно помнить, что волосы – это не просто элемент внешности, но и часть самовосприятия. Когда люди сталкиваются с потерей волос, это может привести к потере уверенности в себе и негативным эмоциям. В таких случаях наращивание волос может быть одним из способов пережить этот трудный период и помочь обрести душевное равновесие. Изменение внешности при помощи наращивания волос может помочь человеку почувствовать себя более уверенно. Новый образ способен не только отвлечь внимание от проблемы, но и помочь вернуть контроль над своей внешностью. Это косметическое изменение может служить своего рода «первой ласточкой», возвращающей радость и уверенность в себе, открывая новые возможности для самовыражения и социализации [7].

Как наращивание волос помогает:

1. Система наращивания волос HairLoss+ (рис. 3).

- Авторская система крепления: Уникальная технология secure-fit обеспечивает надежную фиксацию без повреждения естественных волос и кожи головы. Это особенно важно для пациентов с алопецией, у которых оставшиеся волосы могут быть ослаблены.

- Легкая конструкция: Использование легких материалов позволяет носить наращенные волосы в течение длительного времени (1.5-2 месяца) без дискомфорта. Это решает одну из главных проблем традиционных методов наращивания – тяжесть и напряжение на коже головы.

HairLOSS+

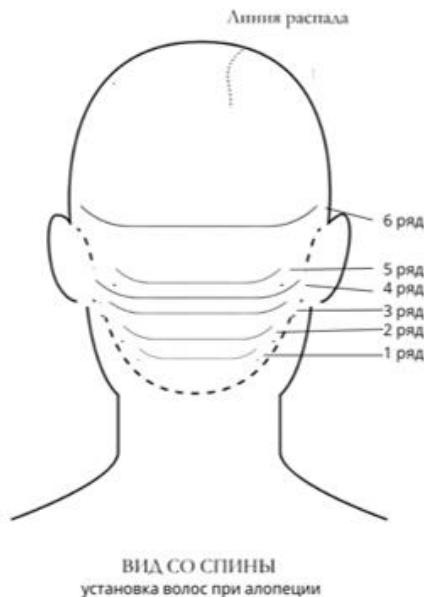


Рис. 3. Система HairLOSS.
Fig. 3. HairLOSS system.

Премиальное качество волос: В технологии используются только высококачественные натуральные волосы, что обеспечивает естественный вид и возможность стилизации.

Индивидуальный подход: Система предлагает широкий спектр цветов и текстур, позволяя точно подобрать наращенные волосы под естественные волосы пациента или желаемый результат. Особенно важно отметить, что каждая из капсул, созданная в технике HairLoss+ создается вручную, в зависимости от зоны крепления, степени алопеции и особенности структуры волос.

2. Восстановление уверенности

Наращивание волос может помочь вернуть утраченное чувство уверенности. Многие люди, столкнувшиеся с алопецией, ощущают себя менее привлекательными. С помощью наращивания можно быстро и эффективно изменить свой образ, что часто приводит к улучшению самооценки и общему психологическому состоянию.

Наращивание волос по инновационной авторской методике HairLoss+ позволяет добиться мгновенного результата. Женщины, которые столкнулись с потерей волос, могут быстро вернуть себе привычный образ, что поможет улучшить настроение и повысить самооценку. Новый стиль может стать исходной точкой для изменений не только во внешности, но и в внутреннем состоянии.

3. Временное решение

1. Среди современных решений для алопеции

метод HairLoss+ выделяется своей эффективностью и инновационным подходом. Ключевые преимущества этой технологии включают:

2. Психологический комфорт: Восстановление естественного вида волос значительно повышает самооценку пациентов, помогая им вернуться к полноценной социальной жизни.

3. Универсальность применения: Технология подходит для различных типов алопеции и может быть адаптирована к индивидуальным особенностям каждого пациента.

4. Минимальное вмешательство: В отличие от хирургических методов, эта технология не требует инвазивных процедур, что снижает риски и сокращает время восстановления.

5. Естественный внешний вид: Высокое качество используемых волос и технология крепления обеспечивают результат, неотличимый от естественных волос.

Применение в клинической практике

Для медицинских специалистов и парикмахеров-стилистов технология Яны Кузуб предоставляет новые возможности в лечении алопеции:

1. Комплексный подход: Метод может быть интегрирован в общую стратегию лечения алопеции, дополняя медикаментозную терапию и другие методы.

2. Индивидуализация лечения: Возможность точной настройки позволяет создавать персонализированные решения для каждого пациента.

3. Мониторинг состояния кожи головы: Регу-

лярные осмотры при обслуживании наращенных волос позволяют специалистам отслеживать динамику состояния кожи головы и волос пациента.

4. Обучение пациентов: Важная часть применения технологии – обучение пациентов правильному уходу за наращенными волосами, что способствует долгосрочному успеху лечения [8].

4. Разнообразие стилей

Современные технологии наращивания волос позволили создать многообразие стилей, легко доступных для всех желающих. Это открывает немалые горизонты для экспериментов с длиной, цветом и текстурой волос. Например, можно легко применить короткие или длинные пряди, выбрать яркие и неординарные оттенки или же придерживаться естественной цветовой гаммы, подчеркивающей индивидуальность.

Для женщин, которые ранее сталкивались с ограничениями из-за потери волос, наращивание становится настоящим источником вдохновения. Процесс выбора, установки и укладки наращенных волос может быть увлекательным и бодрящим опытом. Это позволяет не только изменить внешний вид, но и заново открыть себя, увидеть новые грани своей личности и, возможно, даже попробовать новые роли в жизни [9].

5. Поддержка и общение

При посещении салонов красоты и взаимодействии с профессионалами, занимающимися наращиванием, люди могут получить не только физическую, но и эмоциональную поддержку. Общение с парикмахерами и другими клиентами, переживающими похожие проблемы, может сыграть важную роль в эмоциональном восстановлении. Обращение к профессиональным стилистам для наращивания волос может стать ещё одним источником поддержки. Стилисты часто становятся своего рода психотерапевтами, которые выслушивают и поддерживают своих клиентов. Компетентный специалист может помочь найти подходящий стиль, который подойдет индивидуально и поднимет настроение.

Восстановление волос с помощью наращивания может помочь человеку заново увидеть себя и вос-

становить целостность своего образа. Он чувствует себя более привлекательным и лучше воспринимает своё отражение в зеркале, что способствует повышению уверенности. Когда человек возвращается себе привычную внешность, он испытывает меньше стресса в социальных ситуациях. Это может облегчить взаимодействие с окружающими и предотвратить негативные эмоции, связанные с комплексами по поводу внешности [10].

Работа с профессиональным психологом становится незаменимым этапом на пути к восстановлению после потери волос. Психологическое консультирование помогает справиться с эмоциональными аспектами потери и научиться лучше управлять своими чувствами. Психолог может помочь понять, какие эмоции вызывает потеря волос, и поддержать в процессе их осмысливания. Это важный шаг на пути к принятию изменений. Психологические практики, такие как релаксация и когнитивно-поведенческая терапия, могут снизить уровень стресса. Меньший стресс, в свою очередь, положительно оказывается на здоровье волос, так как доказано, что стресс может быть одним из факторов, способствующих их потере [12].

Выводы

Таким образом, алопеция – это не только физическая проблема, но и серьезный стресс для многих людей. Наращивание волос может стать одним из способов справиться с последствиями потери волос, помогая восстановить уверенность и улучшить качество жизни. Для многих людей, столкнувшихся с этой проблемой, потеря волос становится не только физическим, но и психологическим испытанием. В поисках решения, способного вернуть уверенность и улучшить качество жизни, все больше людей обращаются к процедуре наращивания волос. Тем не менее, прежде чем принимать решение о наращивании, важно проконсультироваться с профессионалом, чтобы выбрать метод, который будет наиболее подходящим именно для вас. Поддержка специалистов и друзей также играет важную роль в процессе преодоления психологических трудностей, связанных с потерей волос.

Список источников

1. Кардашова Д.З., Василенко И.А., Ли В.А., Карасев Е.А. Комплексный подход – основа эффективного лечения алопеции // Экспериментальная и клиническая дерматокосметология. 2012. № 1. С. 58 – 63.
2. Баткаев Э.А., Галлямова Ю.А., Хассан Аль-Хадж Халед. Диффузная алопеция: Методическое пособие. М., 2010. С. 1 – 32.
3. Бакиева А.Р., Исентеев А.А., Севастьянова Е.А. Патофизиология алопеции // Международный студенческий научный вестник. 2019. № 3. С. 13.
4. Николаева Т.В. Патогенетические механизмы гнездной алопеции по данным биоинформационного анализа // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 1. С. 26.

5. Урюпина Е.Л., Малишевская Н.П. Психоэмоциональный статус у больных диффузным телогенным выпадением волос // Российский журнал кожных и венерических болезней. 2017. № 20 (5). С. 285 – 289. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/1560-9588-2017-20-5-285-289>
6. Асриян Я.И. Изменения характера у больных очаговой алопецией в зависимости от давности заболевания // Военно-медицинский журнал. 2010. № 3. С. 45 – 46.
7. Мареева А.Н., Кондрахина И.Н. Психоэмоциональные состояния у больных нерубцовыми алопециями (гнездной, андрогенетической) // Вестник дерматологии и венерологии. 2015. № 6. С. 50 – 56.
8. Кучерова Е.А. Психологические проблемы у людей с алопецией и способы их решения // Научные высказывания. 2023. № 15 (39). С. 20 – 22.
9. Нажмутдинова Д.К., Таха Т.В. Алопеция: диагностика и лечение // Медицинский совет. 2010. № 5-6. С. 87 – 91.
10. Cetin E.D. et al. Investigation of the inflammatory mechanisms in alopecia areata // The American journal of dermatopathology. 2009. Vol. 31. № 1. P. 53 – 60.
11. Chevalier N. et al. Inflammation and Lymphopenia Trigger Autoimmunity by Suppression of IL-2 – Controlled Regulatory T Cell and Increase of IL-21–Mediated Effector T Cell Expansion // The Journal of Immunology. 2014. Vol. 193. No 10. P. 4845 – 4858.
12. Benjamini Y., Hochberg Y. Controlling the false discovery rate: a practical and powerful approach to multiple testing // Journal of the Royal statistical society: series B (Methodological). 1995. Vol. 57. No 1. P. 289 – 300.

References

1. Kardashova D.Z., Vasilenko I.A., Lee V.A., Karasev E.A. An integrated approach is the basis for effective treatment of alopecia. Experimental and clinical dermatocosmetology. 2012. No. 1. P. 58 – 63.
2. Batkaev E.A., Gallyamova Yu.A., Hassan Al-Haj Khaled. Diffuse alopecia: Methodological manual. M., 2010. P. 1 – 32.
3. Bakieva A.R., Isentaev A.A., Sevastyanova E.A. Pathophysiology of alopecia. International student scientific bulletin. 2019. No. 3. P. 13.
4. Nikolaeva T.V. Pathogenetic mechanisms of alopecia areata according to bioinformatics analysis. Modern problems of science and education. 2017. No. 1. P. 26.
5. Uryupina E.L., Malishevskaya N.P. Psychoemotional status in patients with diffuse telogen effluvium. Russian journal of skin and venereal diseases. 2017. No. 20 (5). P. 285 – 289. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/1560-9588-2017-20-5-285-289>
6. Asriyan Ya.I. Changes in character in patients with focal alopecia depending on the duration of the disease. Military Medical Journal. 2010. No. 3. P. 45 – 46.
7. Mareeva A.N., Kondrakhina I.N. Psychoemotional states in patients with non-scarring alopecia (alopecia areata, androgenetic). Bulletin of Dermatology and Venereology. 2015. No. 6. P. 50 – 56.
8. Kucherova E.A. Psychological problems in people with alopecia and ways to solve them. Scientific statements. 2023. No. 15 (39). P. 20 – 22.
9. Nazhmutdinova D.K., Takha T.V. Alopecia: diagnostics and treatment. Medical Council. 2010. No. 5-6. P. 87 – 91.
10. Cetin E.D. et al. Investigation of the inflammatory mechanisms in alopecia areata. The American journal of dermatopathology. 2009. Vol. 31. No. 1. P. 53 – 60.
11. Chevalier N. et al. Inflammation and Lymphopenia Trigger Autoimmunity by Suppression of IL-2 – Controlled Regulatory T Cell and Increase of IL-21 – Mediated Effector T Cell Expansion. The Journal of Immunology. 2014. Vol. 193. No. 10. P. 4845 – 4858.
12. Benjamini Y., Hochberg Y. Controlling the false discovery rate: a practical and powerful approach to multiple testing. Journal of the Royal statistical society: series B (Methodological). 1995. Vol. 57. No. 1. P. 289 – 300.

Информация об авторе

Кузуб Я.И., Национальный авиационный университет; президент, Mayflower YK inc, 224 S Milwaukee Ave, Wheeling, IL 60090, United States, office@wowhair-extensions.com

© Кузуб Я.И., 2025