



Dr. Mehtap Altınöz

Zoom Fatigue Estetiği

Pandemi sürecinde iş ve sosyal hayatımızda değişen şartlar pek çoğumuzun yaşam şeklini ve alışkanlıklarını değiştirdi. Bu süreçte özellikle iş dünyasında Zoom yorgunu çalışanların değişen estetik algısını ve bu sürecin estetiğe yansımalarını Dr. Mehtap Altınöz'le konuştuk.

Pandemi sürecinde iş ve özel hayatımızda değişen şartlar pek çoğumuzun yaşam rutinlerimizi ve alışkanlıklarını değiştirdi. Pek çok konuda da davranışlarımız, beklentilerimiz ve tüketim ihtiyaçlarımız değişti. Özellikle iş hayatında dijital iletişim alışkanlıklarının değişmesi, akıllı telefon ve bilgisayar ekranları başında ucu açık ve uzun online toplantı saatleri ve yeni çalışma düzeni, dünyada *Zoom Fatigue* denilen yeni bir kavramı karşımıza çıkardı. Zoom yorgunluğu çok kişinin etkilendiği ve etkileneceği zihinsel, ruhsal ve bedensel yorgunluk olma yolunda.

BU BİR İLANDIR

Pandemi sürecinde değişen estetik algısını ve bu sürecin estetiğe yansımalarını Dr. Mehtap Altınöz'e soruyoruz.

Pandemide hepimiz için değişen yaşam şartlarını dijital iletişimin hızı ve sosyal medya çok rahatlatıyor gibi görünse de, görünmeyen ve gittikçe artan olumsuz etkiler de yavaş yavaş ortaya çıkmaya başladı bile. Biz de bu işin estetiğe olan yansımalarını konuşalım istedik sizlerle.

Özellikle ekran başında geçirilen çalışma saatlerinin uzaması, saatlerce süren online toplantılar kişilerin ruh beden yorgunluğu yanında ciltte metal yorgunluğuna yol açıyor. Ciltte matlık, lekelenmeler, renk bozuklukları, ciltte yenilenme bozuklukları ve metal yaşlanması dediğimiz, cildin nem ve elastikiyetinde azalma gibi sorunlar karşımıza çıkıyor. Sürekli takmak zorunda olduğumuz maskeler de alerjik reaksiyonlara, cildin canlılığını, nemini, ışıltısını kaybetmesine neden oluyor. Sürekli ekran başında olmak göz çevresi kırışıklıklarına, göz altı yorgunluğuna, torbalanmalara ve göz altı koyulaşmasına neden oluyor. Metal yorgunluğuna bağlı ciltte ortaya çıkan sağlık ve estetik problemleri, psikolojik, zihinsel ve ruhsal yorgunluk son zamanlarda medikal estetiğe başvuruları artırıyor.

Maskelerin arkasında olmak zorunda olsak da, pek çok kişi için istenilenin daha bakımlı genç ve güzel bir cildin olduğunu söyleyebilirim.

Dr. Mehtap Altınöz'e bu süreçte en çok hangi medikal estetik uygulamaların ve bakımların öne çıktığını soruyoruz.

Zoom yorgunu ciltlerin öncelikli ihtiyacı, yüzlerindeki yorgun ve asık ifadeyi giderecek, ekranda onları daha genç ve dinamik gösterecek medikal estetik uygulamalardan botoks ve dolgu çalışmalarıdır. Özellikle bu dönemde geçen yıla göre artan sayıda botoks, orta yüz ve dudak estetiği dolgusu yaptığımızı söyleyebilirim.

Medikal estetik dokunuşlar yanında ciltlerini daha genç ve canlı gösterecek bakımlar da bizden en çok istenen uygulamalar. Bunlar içinde ise öncelikle tercih ettikleri A, C vitamini ve peptidler içeren özel cilt bakımlarıyla, göz altı bakımlarıdır.

Metal yorgunluğu ve yaşlılığı için en çok önerdiğimiz bir ikinci uygulama cilt içi kolajen, vitamin, peptid, hyalüronik asit gibi cildin içini onaran ve yaşlanma hızını azaltan cilt içi yaşlanma karşıtı desteklerin uygulamasıdır. Bu desteklerin en büyük avantajı, ciltte nem, parlaklık, ışıltı etkisi yanında belirgin lifting etkisi yaparak cildi daha genç göstermesidir.

Son zamanlarda da bu konuda en çok öne çıkan uygulamanın *Facebotolift* uygulaması olduğunu söyleyebilirim ve 2021'de de bu uygulama, özellikle iş dünyasında daha genç, fit ve dinamik bir kişisel imaja sahip olmak isteyen kadınların ve erkeklerin sıkça tercihi olacak.

Gelelim son zamanlarda cilt yenileme ve cildi gençleştirmede çok sık kullandığımız cilt yenileme lazer ve ışıltı bakımlarına.

Özellikle cildin yenilenmesini bozan akıllı telefon ve beyaz bilgisayar ekranı ciltte matlık, kuruluk, lekelenme, gözeneklerde genişleme ve göz altlarında koyulaşma gibi problemlere yol açar. Bu şikayetleri gidermek için medikal

FOTOĞRAF: SHUTTERSTOCK

SÜREKLİ EKRAM BAŞINDA OLMAK ZİHİNSEL VE RUHSAL YORGUNLUK YANINDA EN ÇOK CİLTTE METAL YORGUNLUĞUNA VE CİLDİN YAŞLANMASINA NEDEN OLUYOR. SON ZAMANLARDA ZOOM YORGUNU KİŞİLER DE BU YÜZDEN DAHA ÇOK MEDİKAL ESTETİĞE BAŞVURUYORLAR.

— Dr. Mehtap Altınöz

estetik uygulamalarda en çok yerini alan lazer uygulaması bir Thulium lazer olan Baby Face lazerdir. Aynı seansta ciltteki pek çok sorunu çözme özelliği bu lazerin özellikle şu dönem daha çok tercih edilmesini sağlamaktadır.

Pandemi döneminde özellikle maske, sigara, stres ve hormonal nedenlerden dolayı yenilenmesi bozulmuş mat ciltler için de en çok tercih edilen bakımlardan biri de Bloomea Zümrüt ışıltısı bakımındır.

Dr. Mehtap Altınöz'e Pandemi dönemi boyunca ev devam ürünlerinde en çok hangi antiaging desteklere ve bakım kremlerine ilginin arttığını soruyoruz.

Daha çok göz altı bakım kremleri, leke bakımı kremleri, A, C vitamini ve peptidler içeren nemlendirici kremler ve en çok da ağızdan içilen kolajen destekleri diyebilirim.

Dr. Mehtap Altınöz'den alınan bilgiler, pandemi sürecinde evde bilgisayar ekranı başında saatlerce çalışan Zoom yorgunu insanların medikal estetiğe daha çok başvurduklarını gösteriyor. ■

