

نصائح متعلقة بالمكياج أثناء فترة العلاج

المصدر: جمعية السرطان الأمريكية



أثناء الخضوع لعلاج مرض السرطان، قد تلاحظين تغيرات في ملمس بشرتك أو في لونها. كما ويمكن للعلاج الكيميائي أن يتسبب في تساقط شعرك ، بما في ذلك الحاجبين والرموش، وعادةً ما تكون هذه التغيرات مؤقتة ، لكن الشعور بأن شكلك قد تغير وأنك لا تبدين كما كنت سابقاً، قد يضيف مزيداً من الشعور بالضغط النفسي عليك أثناء فترة العلاج.

قد تكون محاولة ظهورك على أفضل شكل هي آخر ما يدور في ذهنك عند مواجهة تشخيص السرطان. إلا أن الإلمام بالمعرفة ببعض تقنيات المكياج الجديدة قد تساعدك على أن تبدين أكثر قرباً من شكلك الطبيعي، وبالتالي تجعلك تشعرين بالتحسن وتمنحك المزيد من الثقة أثناء فترة العلاج. قومي باستشارة فريق العناية بالسرطان قبل استخدام أي منتجات جديدة للعناية بالبشرة ، خاصة إذا كنت لا تزالين تتلقين العلاج أو إذا كان لديك تحسس جلدي. فيما يلي بعض النصائح للمساعدة:

لتجنب العدوى

إغسلي يديك قبل وضع المكياج. إشتري مكياجاً جديداً قبل بدء العلاج واستبدلي الكحل والمسكارة شهرياً.

إذا فقدت الحاجبين والرموش

- إنقضي صورة قريبة وواضحة لوجهك قبل البدء بالعلاج بحيث يظهر فيها موقع الحاجبين بوضوح. سيساعدك ذلك على رسم الحاجبين بعد تساقط الشعر باستخدام إستنسل الحاجب الذي سيساعدك في الحصول على شكل مثالي للحاجب.
- استخدم قلم حواجب خافت لرسم الحواجب. إن اللون الرمادي الداكن مناسباً للشقراوات وذوي الشعر الأحمر. ثم استخدم فرشاة بوضع مائل بشكل الزاوية لوضع مسحوق حواجب ذات لون مطابق وعلى شكل ضربات ريشية خفيفة. يساعد قلم الحواجب الذي تضعينه مسبقاً على بقاء المسحوق. يمكنك شراء فرشاة طويلة اليد وبزاوية من متجر مستلزمات الفنون مقابل بضعة دولارات بدلاً من إنفاق الكثير من المال على فرشاة الحاجب باهظة الثمن من متاجر التجميل.
- ضعي الكحل على عينيك بقلم كحل ناعم حيث سيكون تأثير ذلك كما لو كان لديك رموش. إفركي بلطف بإصبعك للحصول على شكل أكثر نعومة.

للحصول على لون بشرة طبيعي

- استخدم خافي العيوب (الكونسيلر) لإخفاء المناطق الداكنة أو تلك المائلة إلى الإحمرار. ثم قومي بوضع طبقة أساس ملائمة للون بشرتك وإستمري بتغطية رقبته للحصول على مظهر طبيعي.
- استخدم بودرة الخدود لتعطيك لونا طويل الأمد ، ثم قومي بوضع أحمر الخدود باتجاه الأعلى بدأً من الخد وحتى بداية خط الشعر. استخدم بودرة المتبقية على الفرشاة على جبهتك وذقنك لتعطيك وهجاً.

إضفي لونا لشفتيك

- ضعي مرطب الشفاه قبل تعليم الشفة ثم إملئي الشفة باستخدام فرشاة الشفاه.
- قومي وبلطف بفرك الخط العلوي للشفة بإصبعك لإعطاء تأثير طبيعي.
- ضعي طبقة خفيفة من ملمع الشفاه.

إذا كانت بشرتك جافة

- استخدم مرطباً غير مكلف عدة مرات في اليوم على وجهك وفروة رأسك وجسمك لمكافحة الجفاف.
- قد ترغبين في حمل قنينة صغيرة مليئة بالماء واستخدامها عدة مرات يومياً لترطيب وجهك.
- استخدم مرطب الشفاه على شفتيك.