

Уход в подростковом возрасте

Что делать с кожей в 13–17 лет, когда она жирнеет, а прыщи не проходят. Простой уход без мифов — и когда уже пора к косметологу.

Что происходит с кожей

Подростковый возраст — время, когда кожа меняется быстрее, чем успеваешь менять средства. Жирнеет лоб и нос, появляются прыщи, но при этом кожа может обезвоживаться от неправильного ухода.

Жирность — это не грязь

- Сальные железы работают активнее из-за гормонов
- Умываться чаще, чем нужно, не значит лучше
- Обезвоженная кожа вырабатывает жира ещё больше

Прыщи — не признак плохой гигиены

- Это гормональная перестройка, а не небрежность
- Выдавливание оставляет пятна и рубцы
- Чем спокойнее уход, тем быстрее кожа успокаивается

Утро и вечер: 4 шага

Минимальный набор, который работает. Всё остальное — по желанию, но не вместо этих четырёх пунктов.

01 Умывание мягким средством, 2 раза в день

Гель или пенка без спирта и SLS. Вечернее умывание — обязательное: за день на коже скапливается больше, чем кажется. Утром достаточно воды, если лицо не жирное.

02 Увлажнение — даже жирной коже

Лёгкий гель-крем. Обезвоженная кожа включает компенсацию и выделяет больше жира — и становится ещё жирнее. Увлажнение успокаивает воспаление.

03 SPF 30+ каждый день

Пятна после прыщей остаются надолго именно из-за солнца. После лечения акне без SPF пятна будут возвращаться.

04 Никаких скрабов и спиртовых лосьонов

Абразив в подростковой коже — это микротравмы, воспаление и новые прыщи. Мягкая щётка или скраб — не чаще раза в месяц и только когда нет воспалений.

ЧАСТЬ 2

Чего нельзя и когда к мастеру

Подростковый уход отличается от взрослого не темпредметом, а силой воздействия.

Всё, что работает у взрослого, в 15 лет часто работает против кожи.

Нельзя

Давить прыщи — останутся пятна и ямки.
Скрабить лицо каждый день. Покупать «средства от прыщей» без консультации.
Подбирать кислоты 10–20% в одиночку.
Скрабить или выдавливать зоны с воспалением.

Можно и нужно

Менять уход постепенно. Вводить новые средства по одному и наблюдать 2 недели. Пить достаточно воды. Спать 8–9 часов. Не трогать лицо руками в течение дня.

Когда нужен врач, а не косметолог

Если прыщи болят, наливаются гноем, располагаются глубоко или оставляют заметные пятна и рубцы — это уже не уход, а показание обратиться к дерматологу. При подозрении на гормональные причины — консультация эндокринолога. Косметолог работает с тем, что можно безопасно сделать в кресле.

Процедуры в салоне для 14+

«Чистое лицо. Без стыда за поры» — 3 сеанса, 6 700 Р

Атравматичная чистка без болезненных выдавливаний, энзимная пудра, маска для сужения пор. Можно приходить с воспалениями.

«Гидратация вместо жирного блеска» — 4 сеанса, 7 500 Р

Ультразвуковая чистка, лёгкий пилинг с АНА-кислотами, матовая маска. Нормализует выработку жира.

«Спокойствие для кожи» — 3 сеанса, 5 400 Р

Безжислотный уход с церамидами и пантенолом — для тех, кто давил прыщи и получил воспаление.

«Скорая помощь до выпускного» — 3 сеанса, 4 500 Р

Экспресс-уход с увлажнением и массажем лица: убирает отёки и синяки под глазами перед праздником.

«Анти-гаджет-шея» — 5 сеансов, 3 000 Р

Массаж воротниковой зоны и плеч — снимает зажатость от телефона и ноутбука.

«Сними голову» и «Ровная спина»

Массаж головы от боли и спины для сутулых подростков — 3 000 Р и 3 900 Р за курс.

Записаться на уход

Все процедуры — по предварительной записи. Для несовершеннолетних — с согласия родителей.

Ярославль, ул. Елены Колесовой, 58 · Пн–Пт 10:00–20:00, Сб 10:00–17:00, Вс 10:00–12:00

8 905 641-92-48 · @salon_del_yar_bot