

Skinton: Kampanja za poticanje osobne njege kože za osobe s depresijom

Cerovec, Doroteja

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University North / Sveučilište Sjever**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:306279>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-06**



Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)





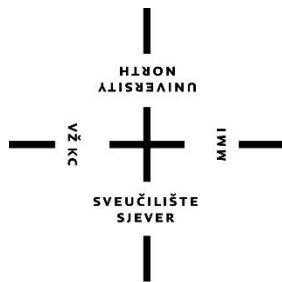
**Sveučilište
Sjever**

Diplomski rad br. 73/MEDD/2024

**„Skinton“ Kampanja za poticanje osobne njege kože za
osobe s depresijom**

Doroteja Cerovec, 5770/336

Koprivnica, listopad 2024. godine



Sveučilište Sjever

Odjel za medijski dizajn

Diplomski rad br. 73/MEDD/2024

„Skinton“ Kampanja za poticanje osobne njege kože za osobe s depresijom

Student

Doroteja Cerovec, 5770/336

Mentor

Andro Giunio, doc. art

Koprivnica, listopad 2024. godine

Prijava diplomskog rada

Definiranje teme diplomskog rada i povjerenstva

ODIEL Odjel za umjetničke studije

STUDIJ Sveučilišni diplomski studij Medijski dizajn

PRISTUPNIK Doroteja Cerovec

MATIČNI BROJ 5770/336

DATUM 11.9.2024.

KOLEGIJ Vizualizacija informacija

NASLOV RADA Skinton: Kampanja za poticanje osobne njege kože za osobe s depresijom

NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU Skinton: A campaign to encourage personal skincare for people with depression

MENTOR Andro Giunio

ZVANJE doc. art.

ČLANOVI POVJERENSTVA

1. doc. art. Niko Mihaljević, predsjednik

2. doc. art. Andro Giunio, član

3. doc. art. Igor Kuduz, član

4. doc. art. Luka Borčić, predsjednik

5.

Zadatak diplomskog rada

BROJ 73/MEDD/2024

OPIS

Tema ovog diplomskog rada je oblikovanje marketinške kampanje za poticanje osobne njege kože kod depresivnih osoba, uz korištenje autentičnih komentara prikupljenih s Reddita kao temelja za stvaranje relevantnog i podržavajućeg sadržaja. Ovaj rad istražuje kako olakšati depresivnim osobama da vode brigu o svojoj koži te kako njega kože pozitivno utječe na mentalno zdravlje. Kreira se kampanja koja pomaže depresivnim osobama u osvještavanju važnosti brige o koži i olakšava njen svakodnevni tijek, koristeći savjete depresivnih osoba. Cilj je pružiti podršku osobama koje se bore s depresijom, potaknuti ih na aktivnu brigu o sebi te potaknuti empatiju i razumijevanje unutar šire zajednice.

U radu je potrebno:

- Istražiti i objasniti pojam depresije i njege kože te utjecaj njege kože na mentalno zdravlje
- Istražiti i prikupiti komentare s Reddita
- Osmisliti i kreirati kampanju
- Dizajnirati seriju plakata
- Prezentirati svoj rad i projekt

ZADATAK URUČEN

13.9.24

POTPIS MENTORA

SVEUČILIŠTE
SJEVER



Očisti obrazac

Predgovor

Ovaj diplomski rad rezultat je dugotrajnog truda, istraživanja i učenja, a usmjeren na oblikovanje marketinške kampanje *Skinton*, čiji je cilj promicanje osobne njege kože kod osoba koje se bore s depresijom.

Želim iskoristiti priliku da zahvalim svima koji su mi pružali podršku na ovom putovanju. Prije svega, hvala mojoj obitelji na pružanoj podršci koja mi je davala potrebnu snagu tijekom čitavog studija. Također, veliko hvala mojim prijateljima i kolegama, koji su sa mnom prolazili sve uspone i padove te me svojim savjetima podržavali kroz ovo nezaboravno putovanje. Iskreno zahvaljujem i svim profesorima na studiju, koji su svojim znanjem i predanošću značajno doprinijeli mom osobnom i akademskom razvoju. Posebna zahvala ide mom mentoru, prof. doc. art. Andri Giuniu, na pružanoj pomoći, danim savjetima i podršci tijekom izrade ovog diplomskog rada. Njegovo vodstvo bilo je ključno za uspješan završetak ovog projekta i razvoj same kampanje.

Sažetak

Marketinška kampanja *Skinton* je kampanja koja ima svrhu poticanja osobne njege kože kod osoba koje se bore s depresijom i često teško nalaze energiju za vlastite potrebe kao što je briga o najvećem organu našeg tijela odnosno koži. Glavni alat koji je služio za razvoj kampanje su autentični komentari prikupljeni s platforme Reddit, s posebnim naglaskom na savjete dane od strane depresivnih osoba sve sa ciljem olakšavanja svakodnevne brige o koži. Cilj kampanje je osvijestiti važnost brige o sebi, što je u svijetu u kojem trenutno živimo postalo izrazito bitno, naglasiti pozitivan utjecaj njege kože na mentalno zdravlje te pružiti podršku osobama koje se suočavaju s depresijom, kojih je u današnje vreme sve više i više.

U radu se istražuje poveznica između njege kože i mentalnog zdravlja s željom da se razvije inovativan pristup koji kombinira elemente marketinga i korištenja sadržaja iz stvarnog života. Rad naglašava važnost društvene podrške osobama koje pate od depresije, a ujedno potiče empatiju i razumijevanje šire zajednice.

Ključne riječi: depresija, njega kože, mentalno zdravlje, kampanja, Reddit, Skinton, samopomoć, podrška

Summary

The Skinton marketing campaign is aimed at promoting personal skincare for individuals struggling with depression, who often find it difficult to muster the energy for their own needs, such as caring for the largest organ of our body, our skin. The primary tool used for developing the campaign is authentic comments collected from the Reddit platform, with a particular emphasis on advice provided by individuals experiencing depression, all aimed at facilitating daily skincare routines. The campaign's goal is to raise awareness about the importance of self-care, which has become critically significant in today's world, to highlight the positive impact of skincare on mental health, and to provide support for individuals facing depression, whose numbers continue to rise.

The paper explores the connection between skincare and mental health, with the intention of developing an innovative approach that combines marketing elements and the use of real-life content. It emphasizes the importance of social support for individuals suffering from depression while also fostering empathy and understanding within the broader community.

Keywords: depression, skincare, mental health, campaign, Reddit, Skinton, selfcare, support

Sadržaj

1.	Uvod.....	1
2.	Depresija	2
2.1.	Uzroci i karakteristike depresije.....	3
2.2.	Simptomi depresije.....	4
2.2.1.	<i>Emocionalni simptomi</i>	5
2.2.2.	<i>Energija i motivacija</i>	5
2.2.3.	<i>Razmišljanje</i>	6
2.2.4.	<i>Tjelesni simptomi</i>	6
2.3.	Manifestacija depresije kod muškaraca i žena	7
2.3.1.	<i>Manifestacija depresije kod muškaraca</i>	7
2.3.2.	<i>Manifestacija depresije kod žena</i>	7
2.3.3.	<i>Depresija na području Republike Hrvatske</i>	8
3.	Koža	9
3.1.	Ljudska koža	9
3.1.1.	<i>Epidermis</i>	11
3.1.2.	<i>Dermis</i>	11
3.1.3.	<i>Subkutis</i>	12
3.2.	Funkcija kože	12
3.3.	Oštećenje kože.....	13
4.	Stres.....	14
4.1.	Utjecaj stresa na kožu.....	15
4.1.1.	<i>Psihodermatologija</i>	17
5.	Njega kože	19
5.1.	Važnost njege kože.....	21
5.2.	Tipovi kože i ispravna rutina.....	21
5.2.1.	<i>Normalni tip kože</i>	22
5.2.2.	<i>Suhi tip kože</i>	22
5.2.3.	<i>Masni tip kože</i>	22
5.2.4.	<i>Mješoviti tip kože</i>	23
5.2.5.	<i>Osjetljiv tip kože</i>	23
5.3.	Ključni koraci njege kože.....	25
5.4.	Njega kože i mentalno zdravlje	27
6.	Rutina njege kože za depresivne osobe i ideja rada.....	28
7.	Kampanja	29
7.1.	Prikupljanje materijala	30
7.2.	Komentari i njihova podjela	32
8.	Odabir medija.....	33
9.	Početne skice.....	33
10.	Finalni izgled plakata	38

10.1. Podjela plakata u serije.....	38
10.1.1. Lokacija	39
10.1.2. Boja.....	39
10.1.3. Oblik	40
10.1.4. Vrsta komentara.....	41
10.1.5. Pozadina plakata	42
10.1.6. Tipografija	42
10.1.7. QR kodovi	43
11. Plakati.....	44
12. Mockup plakata na lokacijama.....	55
13. Zaključak.....	57
14. Literatura	59
Popis slika	61

1. Uvod

Živimo u svijetu u kojem je gotovo nemoguće izbjeći korištenje društvenih mreža i na bilo koji način konzumirati sadržaj koji kreatori javno objavljuju na dnevnoj bazi. Tome najviše doprinose platforme poput TikToka, Instagrama i Youtubea na kojima iz dana u dan raste broj beauty blogera, influencera i stručnjaka koji dijele savjete i preporuke vezane za njegu kože, raspravljaju o svakojakim proizvodima, rutinama, štetnosti UV zraka te promjenama na ljudskoj koži. Mi kao promatrači taj sadržaj konzumiramo čime se podiže naša svijest o važnosti kreiranja i svakodnevnog prakticiranja rutine njege kože.

Koža je najveći organ ljudskog tijela i iziskuje učestalu, pravilnu njegu kako bi očuvala vitalnost, sjajan, mladolik i zdrav izgled. Osim što adekvatna briga o koži pridonosi samom izgledu iste, ujedno pospješuje naše mentalno zdravlje i samopouzdanje, povećavajući osjećaj ugone, blagostanja i našeg samopouzdanja. Loše životne navike potiču brže starenje kože, a jedna od njih je i stres. Moglo bi se reći da otkad je bilo ljudi bilo je i stresa, no čini se, ipak, da je danas prisutan više nego prije.

Za vrijeme COVID-19 pandemije, izbijanje novog virusa bilo je izrazito stresno za većinu ljudi, dnevno bombardiranje informacijama putem masovnih medija izazvalo je strah od obolijevanja i prilagođavanja tzv. novom normalnom. Sve navedeno bili su uzroci koji su povećali prisutnost stresa u životu svih nas. Stres, izoliranost od vanjskog svijeta i socijalizacije doveli su do anksioznosti i depresije. Smatram da su depresija i važnost njege kože termini o kojima je potrebno govoriti u današnje vrijeme, u ovo postpandemijsko doba u kojem se sve više ljudi susreće s depresijom kao i trendovima koje nameće industrija ljepote. Depresija i njega kože su pojmovi koje istražuje ovaj diplomski rad te nastoji kreirati poveznicu između istih.

Ovaj rad nastao je kao želja da se depresivne osobe motivira za uvrštavanje rutine njege kože u njihovu svakodnevnicu što će imati pozitivne učinke na zdravlje kože kao i njihovo mentalno zdravlje.

2. Depresija

Depresija dolazi od latinske riječi *deprimere* što znači pritisnuti, tištati, utisnuti. Pojam depresija se u okviru medicine i psihologije odnosi na poremećaj raspoloženja, emocionalno stanje koje je okarakterizirano snažnim osjećajem tuge. Osim tuge, osoba koja pati od depresije često će imati negativne, zle misli, manjak samopouzdanja, osjećati krivnju ili pak bezvrijednost, zatvarati u sebe i samim time se odvajati od drugih ljudi i potrebe socijalizacije. Depresija, zajedno sa svim navedenim simptomima, može rezultirati otežanim ili sporijim procesom razmišljanja. [1] Osoba može iskusiti smanjenje ili potpuni gubitak sposobnosti uživanja u svakodnevnim aktivnostima u kojima je dosad uživala, nisku energiju i vitalnost, gubitak apetita, poremećaje spavanja i nesanice. Depresija je objašnjena kao poremećaj raspoloženja i stanje tuge, no ona se značajno razlikuje od uobičajene tuge tj. žalovanja koji su prirodni emocionalni odgovor na npr. gubitak voljenih osoba, određeni neuspjeh i slično. Kada postoje jasni uzroci za nečije nezadovoljstvo, depresija se smatra prisutnom ako depresivno raspoloženje traje nerazmjerno dugo ili se pojavljuje u ozbiljnijem obliku u odnosu na događaj koji je bio pokretač. Razlike u trajanju depresije, uvjetima u kojima se ona javlja te specifičnim karakteristikama omogućuju da se ona podijeli na različite vrste:

- veliki depresivni poremećaj / klinička depresija
- bipolarni poremećaj
- persistentni depresivni poremećaj
- sezonski afektivni poremećaj

Navedena podjela ima ključnu ulogu prilikom razumijevanju različitih oblika depresije, njihovih simptoma i specifičnih izazova s kojima se oboljeli suočavaju. Razumijevanje ovih razlika također je od važnosti za razvoj učinkovitih terapijskih pristupa i strategija liječenja. [2]

2.1. Uzroci i karakteristike depresije

Svi ljudi, bez obzira na to koliko se činili snažni ili stabilni, povremeno se suočavaju s lošim emocijama ili teškim izazovima. U tim trenucima, svi mi prolazimo kroz loše dane ili čak tjedne, periode kada se čini da je sve teže nego inače. U takvim trenucima se možemo osjećati depresivno što je potpuno prirodno, no unatoč tome, bitno je ne ignorirati bilo kakve znakove depresije već im pristupiti ozbiljno, promatrati učestalost i intenzivnost simptoma. Depresivno stanje često se javlja kada osoba osjeća da ne može uskladiti sebe s okolnim svijetom, da nema načina kako promijeniti trenutnu situaciju te gubi vjeru u mogućnost boljeg sutra. Takvi osjećaji mogu se pojaviti kod bilo koga. Osobe koje su iskusile zlostavljanje, značajne gubitke ili druge stresne situacije imaju veći rizik od razvoja depresije. Osim toga, žene su podložnije depresivnim poremećajima u usporedbi s muškarcima. [3] U pojedinim razdobljima života depresija može postati ozbiljan problem s kojim se teško nositi. Iako depresija može izgledati neizlječivo, riječ je o stvarnom poremećaju koji se može liječiti. Uz pravovremenu dijagnozu i odgovarajuću terapiju, većina ljudi uspješno prevladava depresivne epizode. Osobe koje prepoznaju simptome depresije često traže pomoć od obiteljskih liječnika, psihijatarata ili psihoterapeuta. Iako ne postoji laboratorijski test za dijagnozu velikog depresivnog poremećaja, laboratorijske pretrage mogu pomoći u isključivanju fizičkih stanja koja uzrokuju slične simptome. Psihijatri postavljaju dijagnozu kroz klinički intervju, često u suradnji sa psihologom, koji provodi dodatna psihodijagnostička ispitivanja. [4]

Depresija se često opisuje kao najčešća psihijatrijska tegoba, a njeni uzroci su višestruki. Nepovoljni životni događaji mogu povećati ranjivost pojedinca na depresiju ili potaknuti depresivnu epizodu. Negativne misli o sebi i okolini također su ključne u razvoju i održavanju simptoma depresije. Pored psihosocijalnih čimbenika, biokemijski mehanizmi također igraju važnu ulogu, pri čemu se kao glavni uzrok ističe poremećena regulacija oslobađanja prirodnih neurotransmitera u mozgu, poput norepinefrina i serotonina. Smanjena količina ili aktivnost ovih kemikalija može pridonijeti razvoju depresivnog raspoloženja. Osim toga, depresija je povezana s poremećajem brzih pokreta očiju (REM) tijekom sna. Amigdala, regija mozga koja igra ključnu ulogu u obradi negativnih misli, može biti uvećana ili hiperaktivna kod nekih osoba s depresijom. Istraživanja sugeriraju da je depresija također povezana s tjelesnom aktivnošću, pri čemu vježbanje može smanjiti rizik od njenog razvoja. Osobe koje redovito vježbaju obično se osjećaju mentalno bolje i manje su sklone depresiji u usporedbi s onima koji ne prakticiraju tjelesnu aktivnost. Ova složena povezanost između depresije, tjelesne aktivnosti i emocionalnog blagostanja naglašava važnost pravovremenog prepoznavanja simptoma i traženja pomoći. [2]

2.2. Simptomi depresije

Iako depresija može biti prisutna samo jednom u životu pojedinca, većina ljudi prolazi kroz više epizoda tijekom svog života. Tijekom tih epizoda, simptomi se često javljaju tijekom većine dana, gotovo svakodnevno, i mogu uključivati razne emocionalne i fizičke tegobe. Simptomi depresije obuhvaćaju mnogo više od same tuge; oni također uključuju razne fizičke promjene koje mogu značajno utjecati na kvalitetu života. Osobe s depresijom često se suočavaju s umorom, smanjenim apetitom ili smanjenom seksualnom željom. U težim slučajevima, problemi sa spavanjem, poput nesanice ili prekomjernog spavanja, te probavni problemi, poput nadutosti ili proljeva, mogu postati česti. Uz to, teška depresija može dovesti do iracionalnih osjećaja krivnje, sumnje u vlastite sposobnosti i doživljaja besmislenosti. Također, mogu se javiti dodatni simptomi kao što su anksioznost, poteškoće s donošenjem odluka, a često se javlja i gubitak interesa za aktivnosti koje su nekad bile izvor radosti, što dodatno otežava svakodnevno funkcioniranje. Osim navedenih simptoma često se mogu javiti i:

- Osjećaji tuge, praznine, beznada i emocionalne tuposti
- Automatske negativne misli
- Gubitak interesa u stvari koje su vas prije ispunjavale
- Imate potrebu da se socijalno izolirate
- Brza razdražljivost i napetost
- Poteškoće u donošenju odluka
- Osjećaj krivnje i manje vrijednosti
- Misli o smrti i samoubojstvu
- Samoozljeđivanje [5]

2.2.1. Emocionalni simptomi

Tijekom velike depresivne epizode koje u većini slučajeva traju dulje od dva tjedna, osobe često prijavljuju različite neugodne emocionalne doživljaje. Njihovo raspoloženje opisuje se kao izrazito depresivno, tužno ili beznadno, a neki pojedinci opisuju osjećaj praznine. Isto tako dolazi do povećane razdražljivosti osobe te se ona u takvim trenucima može izražavati kroz ljutnju ili pak bijesne ispade. Nisu rijetke niti tendencije prebacivanja krivnje na druge osobe za bilo kakve loše događaje, neugodnosti koje se nađu na putu u njihovom svakodnevnom životu. Osobe koje pate od depresije mogu uznemiriti čak i najmanje sitnice kojima prije ne bi pridavali pažnju upravo zbog prevelike količine osjećaja frustracije koji se nalazi u njima. Ujedno, gube sposobnost da spoznaju pozitivne emocije što, naravno, ima loš utjecaj na cjelokupnu kvalitetu života.

2.2.2. Energija i motivacija

Kod osoba koje prolaze kroz depresiju često je prisutan izražen pad energije i motivacije, što svakodnevne aktivnosti čini napornim i iscrpljujućim. Radnje koje su nekada bile rutinske, poput umivanja ili oblačenja, sada zahtijevaju daleko više truda i vremena. Na primjer, depresivna osoba će se teško natjerati na tuširanje ili pranje zubi te će to napraviti jednom u tjedan dana ili čak rjeđe. Često se događa da se osoba osjeća iscrpljeno već od samog jutarnjeg ustajanja, a svakodnevne obaveze izgledaju kao prevelik teret. Istovremeno, dolazi i do gubitka interesa za aktivnosti koje su ranije pružale zadovoljstvo. Osobe mogu izjavljivati kako ih više nemaju interesa i ništa ih ne zanima, kako su izgubile volju za stvarima koje su ih nekada ispunjavale. Članovi obitelji primjećuju da osoba izbjegava aktivnosti u kojima je uživala, kao što je, primjerice, dijete koje više ne pokazuje interes za svoje omiljene sportove. Također, kod mnogih se javlja smanjenje seksualne želje, što dodatno odražava promjenu u emocionalnom stanju i ponašanju.

2.2.3. Razmišljanje

Kognitivna trijada je stanje koje depresivne osobe često osjećaju. Ona obuhvaća negativnu percepciju samih sebe i svega vezanog us nas, našu budućnost pa čak i negativno percipiranje okoline u kojoj se nalazimo i ljudi koji nas okružuju. Trijada se manifestira kroz nisku razinu samopouzdanja i vjerovanja da, ukoliko dođe do bilo kakvog neuspjeha, sve proizlazi iz naših nedostataka. Osobe koje pate od depresije vide se kao manje vrijedne, osjećaju da im nedostaju sposobnosti potrebne za postizanje sreće te su sklone vjerovati kako su vanjske prepreke nesavladive. Pritom gube nadu u budućnost, smatrajući da osobni naponi neće biti dovoljni za promjenu životnog puta. Depresivne osobe često se prisjećaju vlastitih neuspjeha iz prošlosti te imaju osjećaj krivnje. Svakodnevne, neutralne situacije tumače kao dokaz svojih osobnih nedostataka, a često preuzimaju prekomjernu odgovornost za nepovoljne događaje u okolini. Samooptuživanje zbog vlastite bolesti ili nemogućnosti ispunjavanja poslovnih i društvenih obaveza nije rijetkost.

Osim emocionalnih poteškoća, osobe s depresijom imaju problema s koncentracijom, razmišljanjem i donošenjem odluka, čak i kad se radi o jednostavnim zadacima. Zbog ometanja ili slabijeg pamćenja, intelektualno zahtjevni poslovi postaju gotovo nemogući za obavljanje. Kod djece to može dovesti do naglog pada školskog uspjeha, dok kod starijih osoba problemi s pamćenjem mogu biti pogrešno protumačeni kao rani znakovi demencije.

2.2.4. Tjelesni simptomi

Tijekom depresivnih epizoda mogu se javiti poremećaji kod spavanja. Kada je riječ o nesanici, osoba obično spava manje od potrebnog zbog ranog buđenja, učestalog buđenja tijekom noći ili poteškoća s uspavljivanjem. S druge strane, kod prekomjernog spavanja, unatoč dugom snu, osoba se ne osjeća osvježeno, već ju prati osjećaj umora i gubitka energije.

Osim poremećaja spavanja, osoba može imati izrazito pojačan apetit i ne može prestati žudjeti za određenom vrstom hrane ili pak smanjen apetit kada mora natjerati samu sebe i na najmanji zalogaj.

Uz navedene poremećaje nerijetko dolazi do psihomotornih smetnji odnosno; nemira npr. tapkanje prstima, gužvanje odjeće i sl., usporenosti npr. sporije formuliranje rečenica prilikom govora, usporen govor ili potpuni mutizam.

2.3. Manifestacija depresije kod muškaraca i žena

Depresija je danas najčešći oblik poremećaja s kojim se susrećemo. Oko 3,8% svjetske populacije pati od depresije, uključujući 5% odraslih, s time da je učestalost kod muškaraca 4% dok je kod žena nešto veća, odnosno 6%. Depresija također pogađa 5,7% osoba starijih od 60 godina, a procjenjuje se da oko 280 milijuna ljudi širom svijeta ima ovaj poremećaj. Depresija je otprilike 50% češća kod žena nego kod muškaraca. Zanimljivo je spomenuti da više od 10% trudnica i žena koje su nedavno rodile doživi depresiju. Svake godine više od 700.000 ljudi umre zbog samoubojstva, a ono je četvrti vodeći uzrok smrti među osobama u dobi od 15 do 29 godina. Važno je napomenuti da se depresija može različito manifestirati kod muškaraca i žena. Razlike u depresiji među spolovima pojavljuju se već u adolescenciji. [3][6]

2.3.1. Manifestacija depresije kod muškaraca

Muškarci koji pate od depresije često gube interes za aktivnosti koje su im prethodno donosile zadovoljstvo, što dodatno pogoršava njihovo emocionalno stanje. Ujutro se obično bude s osjećajem iscrpljenosti i potištenosti, što im otežava suočavanje s novim danom. Osim toga, njihova depresija može se manifestirati kroz razdražljivost i impulzivnu ljutnju, što može utjecati na njihove međuljudske odnose i svakodnevne interakcije. Ova kombinacija simptoma ne samo da otežava svakodnevno funkcioniranje, već i pridonosi osjećaju izolacije i bespomoćnosti koji mnogi muškarci doživljavaju tijekom depresivnih epizoda. Bitno je napomenuti da je kod njih četiri puta veća vjerojatnost da počine samoubojstvo u usporedbi sa ženama. Jedan od razloga za višu stopu samoubojstava među muškarcima je njihova sklonost korištenju vatrenog oružja.

2.3.2. Manifestacija depresije kod žena

Žene koje pate od depresije češće nego dečki izražavaju nezadovoljstvo svojim tijelom, a također se bore s osjećajem krivnje, promašenosti, poteškoćama u koncentraciji i tugom. Kada su depresivne, žene su sklonije ispoljavanju stresa, tuge i problema sa spavanjem. Osim toga, bez obzira na to što je stopa suicidalnih slučajeva viša za muškarce, žene su znatno sklonije suicidalnim mislima, no obično se odlučuju za manje smrtonosne načine, poput trovanja. [6]

2.3.3. Depresija na području Republike Hrvatske

Prema podacima koje iznosi Hrvatski zavod za javno zdravstvo u Republici Hrvatskoj 2015. godine zabilježeno je da se s depresijom bori 13,5% stanovništva u dobi od 20 do 59 godina. Isto tako, prema podacima Europske zdravstvene ankete za period od 2014. do 2015. godine, navodi se da je znakove depresije u posljednjih 12 mjeseci prijavilo 5,1% muškaraca te 6,2% žena iz područja RH. Blagi simptomi depresije izraženi su kod ukupno 10,3%, a nešto ozbiljniji kod 1,2% stanovnika RH. [7]

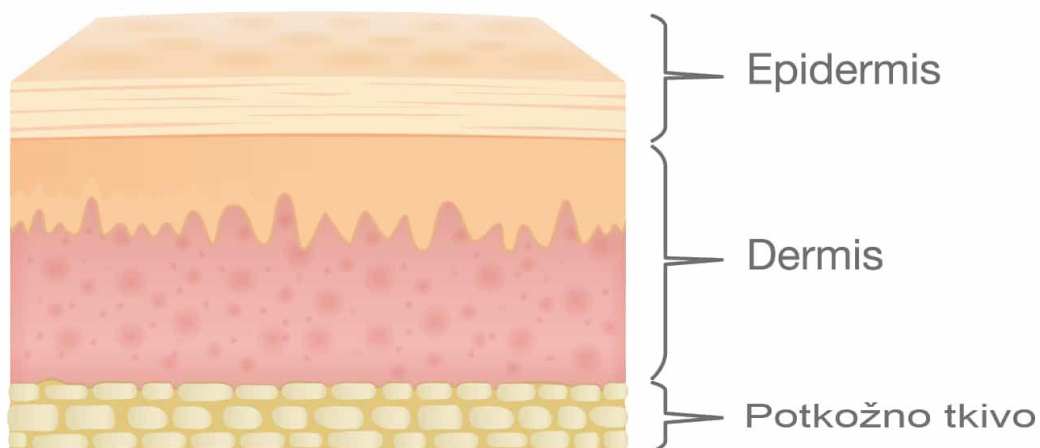
3. Koža

Koža odnosno, na latinskom, *integumentum* je najveći organ te upravo on prekriva cijelu vanjsku površinu ljudi i životinja. Njezina uloga je zaštita organa i unutrašnjih tkiva od štetnih utjecaja kemijskih i bioloških čimbenika iz vanjske sredine kao i svakojakih mogućih ozljeda. Osim već spomenute uloge, koža je zaslužna za mogućnost osjeta različitih podražaja zbog osjetnih tjelešaca i živčanih završetaka koji koža ima. Ti podražaju mogu se percipirati kao hladnoća ili toplina, bol, pritisak ili pak dodir. Također, zaslužna je za proces disanja jer sudjeluje u razmjeni plinova. Tijelo jednostaničnih organizama prekriveno je pelikulom, tankom zaštitnom opnom, dok kralježnjaci imaju kožu sačinjenu od dva sloja. Vidljiv vanjski sloj naziva se epidermis odnosno pokožica, a unutarnji sloj naziva se dermis ili usmina. Njega čine vezivnotkivne stanice i vlakana, a sve zajedno je zaslužno za čvrstoću i elastičnost kože. Osim vezivnotkivnih stanica i vlakana u dermisu su sadržane i mišićne i živčane stanice te limfne i krvne žile. Kod određenih kralježnjaka prisutne su i koštane strukture poput ljuski kod riba te koštanih ploča kod pojedinih gmazova i sisavaca. Također, dermis sadrži razne žlijezde; vodozemci imaju sluzne žlijezde, dok su kod sisavaca prisutne lojne, znojne i mliječne žlijezde. Koža je s unutarnjim dijelovima tijela, prvenstveno mišićima, povezana potkožnim ili supkutanim tkivom to jest supkutisom. Ovo tkivo, bogato limfnim žilama, često služi kao spremište masti, koja kod sisavaca ima ulogu u regulaciji tjelesne temperature i predstavlja rezervu energije. [8]

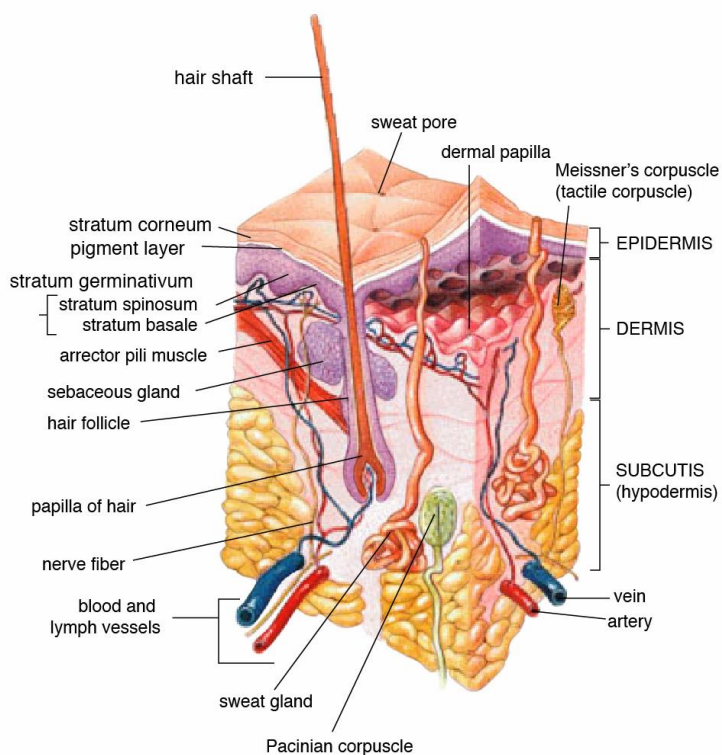
3.1. Ljudska koža

Ljudska koža je najveći organ ljudskog tijela, čini 16% od ukupne tjelesne mase čovjeka. Površina ovog pokrivnog tkiva je 1,5 do 2m². Sastoji se od tri sloja, a to su epidermis, dermis i subkutis, a debljina kože je promjenjiva, ovisno o dijelu tijela, od 0,5 do 5mm. Ljudska koža najdeblja je na tabanima, dlanovima, leđima, dok je najtanja na licu, posebice područje oko očiju, na pregibnim područjima udova te trbuhu. [8] Svaki od tri ranije spomenuta sloja ima određenu funkciju.

Slojevi kože



Slika 1- Slojevi kože



Slika 2 - Detaljni opis strukture slojeva kože

3.1.1. Epidermis

Epidermis je vanjski sloj kože čija je funkcija zadržavanje vode u tijelu kao sprječavanje njezinog ulaska u tijelo. Osim toga štiti nas od raznoraznih infekcija i brojnih štetnih vanjskih čimbenika kao što su na primjer kemikalije. Površina kože ima tanke ukrštene brazde koje tvore romboidni uzorak, no kao i debljina kože, ni uzorak nije svugdje isti. Poseban uzorak brazda nalazi se na jagodicama prstiju, na tabanima te dlanovima i on je jedinstven za svaku osobu. [8][9]

Epidermis se sastoji od pet podslojeva keratinocita, stanica koje se stvaraju u najdubljem sloju, poznatom kao bazalni sloj. Ove stanice se postupno kreću prema površini kože, sazrijevajući kroz proces keratinizacije, zbog čega svaki sloj ima specifične karakteristike.

U bazalnom sloju keratinociti se proizvode i počinju svoj put prema gore. Sljedeći je trnasti sloj, gdje stanice započinju proizvodnju keratina, proteina koji jača strukturu kože. U zrnatom sloju stanice stvaraju granule koje se postupno pretvaraju u epidermalne lipide i keratin, pružajući koži otpornost. Svijetli sloj, vidljiv na dlanovima i stopalima, sastoji se od gustih, plosnatih stanica među kojima nema jasnih granica. Gornji sloj epiderme, poznat kao rožnati sloj, sadrži prosječno 20 podslojeva mrtvih, plosnatih stanica koje se neprestano ljušte. U njemu se nalaze otvori znojnih i lojnih žlijezda, ključnih za izlučivanje i održavanje homeostaze. [10]

3.1.2. Dermis

Ispod epidermisa nalazi se sloj kože poznat kao dermis, koji je izgrađen od vezivnog tkiva. Ovaj sloj sadrži kolagena i elastična vlakna, glukozamine i glikoproteine, pružajući koži čvrstoću i elastičnost. U dermisu se nalaze brojna osjetilna tjelešca, poput mehanoreceptora i živčanih završetaka, koja omogućuju percepciju dodira, topline i drugih podražaja iz okoline. Osim toga, u ovom sloju smješteni su folikuli dlaka, žlijezde lojnice i znojnice, kao i krvne i limfne žile. Dermis je povezan s potkožnim slojem masnog i vezivnog tkiva, poznatim kao supkutis, putem bazalnog sloja stanica.

3.1.3. Subkutis

Nakon dermisa dolazi sloj potkožnog masnog tkiva, poznat kao subkutis ili tela subcutanea, koji se sastoji od masnog i vezivnog tkiva. Iako formalno ne pripada koži, ovaj sloj igra ključnu ulogu povezujući kožu s mišićima i kostima ispod. Količina masnog tkiva u subkutanoznom sloju varira ovisno o genetici, prehranbenim navikama, kulturi i životnom stilu. Unutar kože nalaze se i brojne žlijezde, poput znojnih, lojnih, mirisnih i mliječnih, kao i strukture poput dlaka i noktiju, poznate kao adneksi kože. [9][11]

3.2. Funkcija kože

Koža, kao vanjski omotač ljudskog tijela ektodermalnog porijekla, obavlja višestruke važne funkcije koje osiguravaju opstanak i zdravlje organizma. To su zaštitna, osjetna i regulatorna funkcija.

Prvo, zaštitna funkcija kože čini je prvim štitom protiv vanjskih utjecaja. Osigurava zaštitu od patogenih mikroorganizama, sprječava prekomjerni gubitak tekućine i štiti od prodora raznih kemijskih tvari iz okoline. Također, koža štiti unutarnje organe, mišiće, kosti i ligamente od mehaničkih povreda. Osim toga, koža djeluje kao prirodni filter za sunčevo svjetlo, reflektirajući više od 50 % ukupne svjetlosti, dok melanin, karoten i druga tkiva apsorbiraju ostatak. Boja kože varira ovisno o stanju krvnih žila, volumenu krvi i razini pigmenta; na primjer sunčanjem se povećava količina melanina, što dovodi do tamnjenja kože kao obrambene mjere protiv ultraljubičastog zračenja.

Drugo, koža obavlja esencijalnu osjetnu funkciju putem čulnih receptora koji primaju raznovrsne podražaje. Ti podražaji, uključujući dodir, toplinu, hladnoću i bol, prenose se u središnji živčani sustav, gdje izazivaju različite osjetilne percepcije. U koži se nalazi nekoliko milijuna čulnih receptora, koji su neravnomjerno raspoređeni, što pridonosi različitim osjetilnim iskustvima.

Konačno, koža igra ključnu ulogu u termoregulaciji. Širenje i skupljanje krvnih žila omogućava organizmu da se hladi ili zadržava toplinu, čime se održava optimalna tjelesna temperatura. Ove tri funkcije, zaštitna, osjetna i regulatorna, naglašavaju vitalnost kože kao organa koji omogućava interakciju između tijela i vanjskog svijeta. [11]

3.3. Oštećenje kože

Zdrava koža znači izjednačena boja, glatka tekstura, dobra hidratacija te primjerena osjetljivost na dodir, tlak i temperaturu. Međutim, kada dođe do poremećaja prirodne barijere kože, ugrožavaju se njen estetski izgled i još važnije zaštitna funkcija. Oštećena koža gubi hidratiziranost i elastičnost, što može rezultirati suhoćom, grubom i ispucalom površinom, pa čak i opuštenim izgledom. Također postaje osjetljivija na vanjske čimbenike, kao što su sunčeva svjetlost i promjene u temperaturi, čime se povećava rizik od infekcija. U slučaju zaraze dolazi do upalne reakcije kada imunološke stanice pokušavaju obnoviti oštećenu barijeru i liječiti infekciju. Promjene kao što je atopijski dermatitis i svrbež vlasišta nerijetko trebaju liječenje specijalista sve s namjerom prekida tog začaranog kruga to jest svraba koji se iznova javlja te da se spriječe moguće infekcije i olakša obnavljanje prirodne barijere kože.

Zacjeljivanje rana prolazi kroz nekoliko faza. Prvo, krv se zgrušava te se time stvara opna koja ima tvrdu površinu i ujedno će se zalijepiti za ranu, takva opna nama je poznatija kao kora odnosno krasta. Ono što se događa u daljnjoj fazi jest da se odumrle i oštećene stanice zajedno s njihovim vezivnim tkivima razgrađuju uz pomoć enzima koji ih tope. Aktiviraju se stanice koje će početi štiti organizam probavljanjem bakterija i odumrlih stanica, a limfna tekućina će teći direktno u ranu. Na kraju, nove stanice, kapilarne izdanke, vezivna tkiva i kolagena vlakna, proizvode se u tzv. procesu epitelizacije.

Koža posjeduje različite mehanizme koji regeneriraju i oporavljaju, pri čemu bazalni sloj ima ulogu neprekidne obnove epiderme putem stalne diobe stanica. Ukoliko se oštećenje ograniči na najgornji sloj, poznato kao erozija, može zacijeliti bez ožiljaka. Međutim, zahvati li šteta i dermis i bazalnu membranu, kao u slučaju čira, obično dolazi do formiranja ožiljaka. Ovi procesi regeneracije ključni su za održavanje zdravlja i funkcionalnosti kože, koja je vitalna za zaštitu tijela od vanjskih prijetnji. [10]

4. Stres

Stres ili engleski stress prevodi se kao pritisak, napor ili napetost, a može se opisati kao reakcija našeg organizma na različite štetne čimbenike iz okoline, poznate kao stresori, koji mogu narušiti njegovu strukturu ili funkciju. Stresori mogu biti fizičke prirode, poput ekstremne vrućine ili hladnoće, boli, prirodnih katastrofa i prometnih nesreća; socijalne prirode odnosno ekonomske krize, ratovi i siromaštvo ili pak psihološke prirode. To su na primjer određeni životni neuspjesi na poslu, sukobi u obitelji i s prijateljima, teška bolest ili gubitak bliske osobe.

Ovisno o vrsti reakcije koju stresori izazivaju, stres se može podijeliti na tri vrste:

- **fiziološki stres** se odnosi na tjelesni odgovor na štetne podražaje
- **sociološki stres** označava odgovor društvene zajednice na pritiske kojima je izložena
- **psihološki stres** nastaje kao posljedica složenih interakcija između pojedinca i njegove okoline; uključuje i podražaj i reakciju, a njegov intenzitet ovisi o subjektivnoj procjeni pojedinca, koja odlučuje o tome hoće li određeni događaj prouzročiti stres [12]

Suvremeni život ispunjen je napetostima, rokovima, frustracijama i svakodnevnim zahtjevima, sve je ubrzano zbog čega je stres postao neizbježan dio života te se često smatra normalnim stanjem. Stres, međutim, nije uvijek štetan, na primjer u nekim situacijama može djelovati kao motivator, pomažući pojedincima da se bolje nose s izazovima nastojeći pritom izgraditi bolju verziju sebe. Ono što je izrazito važno napomenuti u ovom radu jest da je izloženost stresu povezana je s razvojem depresije. Depresija, kao poremećaj koji se često preklapa s anksioznim poremećajima te drugim medicinskim i psihijatrijskim stanjima, ima snažnu poveznicu sa stresom. [13][14] No, globalna istraživanja provedena tijekom 2020. i 2021. godine ukazala su na značajan porast razina stresa, nesanice, anksioznosti i depresije. Iako su ti pokazatelji u 2022. godini zabilježili blagi pad, i dalje su bili povišeni u usporedbi s razdobljem prije pandemije. Unatoč prolaznim poboljšanjima, osjećaji nelagode povezani s pandemijom COVID-19 još uvijek opterećuju mnoge ljude. [15]

Kada se osoba bori s određenom stresnom situacijom, živčani sustav aktivira mehanizme obrane oslobađajući hormone stresa odnosno adrenalin i kortizol u krvotok. Ova reakcija

uzrokuje ubrzano kucanje srca, povišeni krvni tlak, brže disanje, izoštrana osjetila i napetost mišića, čime se povećava tjelesna snaga i izdržljivost. Ovaj odgovor na stres ima svoju funkciju, jer nam pomaže da ostanemo fokusirani, energični i spremni za suočavanje s preprekama koje su nam se našle na putu. Međutim, nakon određenog vremena, stres može postati izrazito negativan za nas i naše zdravlje, raspoloženje, produktivnost pa čak i međuljudske odnose. Dugotrajna izloženost stresu može oštetiti gotovo svaki organ u tijelu, što rezultira povišenim krvnim tlakom, oslabljenim imunološkim sustavom, povećanim rizikom od srčanog i moždanog udara, ubrzanim starenjem, pa čak i neplodnošću.

Kronični stres također može utjecati na emocionalno stanje pojedinca, potičući razvoj tjeskobe i depresije. U stresnim okolnostima dolazi do lučenja hormona poznatog kao kortikotropin oslobađajući faktor (CRF) iz mozga, koji šalje dvije različite poruke. Prva poruka stimulira koru nadbubrežne žlijezde, potičući izlučivanje adrenalina i noradrenalina, što uzrokuje ubrzano kucanje srca i brži odgovor tijela na stresne situacije. Druga poruka potiče izlučivanje adrenokortikotropnog hormona (ACTH), koji zatim stimulira lučenje kortizola. U normalnim okolnostima, razina ovih hormona se tijekom dana vraća u ravnotežu. No, kada je stres kroničan, dolazi do trajnog poremećaja hormonske ravnoteže, što dodatno pogoršava zdravstveno stanje i kvalitetu života. [13]

4.1. Utjecaj stresa na kožu

Znanstvena istraživanja sve više ukazuju na to koliko je snažna povezanost između uma i kože. Naime, naše emocionalno stanje može značajno utjecati na izgled i funkciju kože. Na primjer, osjećaji koje doživljavamo mogu oblikovati ne samo vanjski izgled naše kože, već i utjecati na pojavu različitih kožnih bolesti tijekom života. Međutim, ova povezanost varira od osobe do osobe. Kod nekih ljudi će nošenje sa stresom rezultirati pojavom prištića, kod drugi će doći do pogoršanja rozaceje, a kod nekih pak pojavu urtikarije, dakle sve je individualno.

Kako brojna istraživanja navode, akutni i kronični stres igraju ključnu ulogu u razvoju i pogoršanju kožnih oboljenja. Ove kožne bolesti, poznate kao psihosomatske dermatoze, često su povezane s emocionalnim stanjem bolesnika. Osobe koje pate od ovih bolesti često doživljavaju snažne emocionalne reakcije zbog vidljivosti kožnih promjena, što može dovesti do osjećaja stida i potrebe za izolacijom od društva. Ova saznanja ističu važnost integriranog pristupa liječenju kožnih bolesti, uzimajući u obzir i psihološke aspekte stanja pacijenata.

Kad čovjek trpi intenzivni stres dolazi do značajnog povećanja lučenja hormona i drugih kemijskih tvari, što negativno utječe na kožu. Dolazi do mogućnosti brojnih neželjenih promjena u izgledu i funkciji kože, čime se može narušiti samopouzdanje pojedinca. Ova povećana produkcija sebuma može pogoršati stanja poput akni, seboreičnog dermatitisa i rozaceje. Osim toga, povećana razina histamina u organizmu dovodi do svrbeža i upalnih reakcija na koži. Koža tada postaje preosjetljiva, suha, bez sjaja te brže stari.

U publikaciji Harvard Women's Health Watch, znanstvenici navode da duboka povezanost između uma i kože potječe od prvog fizičkog dodira između majke i novorođenčeta. Nadalje, nije rijetkost da majka razvije kožne promjene, na primjer osip, prilikom važnog događaja, kao što je prvi dan škole. Takav događaj je zasigurno stresan za nju i njezino dijete. Slično tome, tinejdžeri često govore o izbijanju prištića neposredno prije važnih ispita ili tijekom emocionalnih turbulencija vezanih uz ljubavne probleme. Kod odraslih, bračni su problemi često povezani s pojavom suhe kože i pojačanog svrbeža. Ovi primjeri ističu kako emocionalni stres može imati direktan utjecaj na fizičko stanje kože kroz različite životne faze. [13][16]



Slika 3 - Rozacea



Slika 4 - Urtikarija

4.1.1. Psihodermatologija

Zbog snažne i duboke povezanosti uma i kože razvilo se novo znanstveno područje, odnosno psihodermatologija. Dermatolozi su primijetili da pacijenti koji traže pomoć zbog kožnih problema često istodobno pate i od psiholoških poteškoća. Psihodermatologija je interdisciplinarno područje koje istražuje složene veze između psihološkog stanja i zdravlja kože, uključujući uzroke, razvoj, dijagnozu i liječenje različitih kožnih bolesti. Mnoga kožna stanja povezana su s mentalnim poremećajima poput depresije, što je od velike važnosti za ovaj diplomski rad, anksioznosti, poremećaja percepcije tjelesnog izgleda poznato pod nazivom tjelesna dismorfija, seksualnih disfunkcija, niskog samopoštovanja, što uvelike narušava kvalitetu života pacijenata. Prema procjenama, između 40% i 80% pacijenata koji traže pomoć dermatologa istodobno imaju i određene psihološke poteškoće. Svi ljudi su različiti i različito reagiraju na psihološke probleme, što uključuje i pojavu specifičnih kožnih problema. Međutim,

određene emocije koje proživljavamo usko se vežu uz specifične kožne reakcije. Stoga, na primjer, depresija i tuga često rezultiraju suhom kožom, traumatski događaji mogu izazvati osip i upalu dok povećani stres može dovesti do pojave akni ili pogoršanja ekcema i psorijaze, a tjeskoba manifestirati crvenilo i osip. Kronični, dugotrajni stres može povećati osjetljivost kože, uzrokovati dehidraciju i suhoću, dok ekstremni bijes ili tjeskoba mogu izazvati urtikariju, alergijske reakcije, svrbež i upalu. Osim toga, snažne emocije, bez obzira jesu li pozitivne ili negativne, često rezultiraju crvenilom ili rozacejom. [16] [17]



Slika 5 – Psorijaza



Slika 6 - Akne

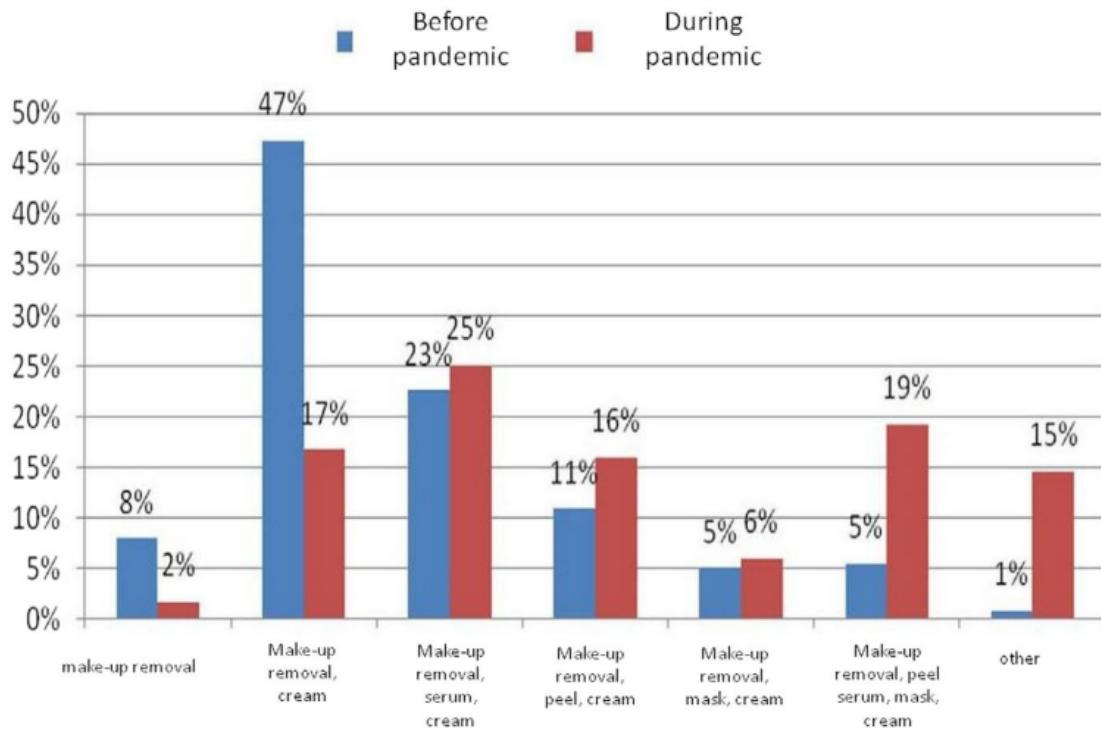
5. Njega kože

Bez obzira na postavljene različite standarde ljepote za svaku od zemalja, jedno je uvijek isto, a to je da njegovana koža lica odražava ljepotu, zdravlje i društveni status, te igra ključnu ulogu u oblikovanju naše osobnosti i samopouzdanja. Nadalje, pridonosi usporavanju znakova starenja, dok, s druge strane, zanemarena koža može imati suprotan učinak, negativno utječući na naše raspoloženje i samopouzdanje.

Kao što je ranije u radu navedeno, pandemija COVID-19 značajno je podigla postotak depresije i količinu stresa, no isto tako je promijenila poglede na važnost osobne njege, uključujući njegu kože. Naime, pandemija je prisilila ljude na promjenu mnogih aspekata svakodnevnog života, a jedan od njih bila je upravo njega kože. Zbog mjera zatvaranja koje su bile prisutne u gotovo svim zemljama, saloni ljepote i spa centri bili su nedostupni, što je mnoge ljude potaknulo da preuzmu brigu o svojoj koži kod kuće. Bez profesionalnih tretmana, oni su morali razviti vlastite rutine njege, istražujući nove proizvode i tehnike kako bi održali zdrav izgled kože. Ova prilagodba potaknula je mnoge na dublje razumijevanje njege kože.

Istraživanje o svakodnevnim navikama njege kože u Poljskoj tijekom razdoblja zatvaranja provedeno je putem upitnika, koji su autori osmislili kako bi prikupili podatke o rutinskoj njezi kože u tom periodu. Ispitivanje je provedeno u periodu od 23. do 28. travnja 2020. godine. Prije početka pandemije, 28% ispitanika izjavilo je da kompletnu njegu lica, koja uključuje uklanjanje šminke, piling ili eksfolijaciju, serum, masku i kremu, provodi rjeđe od jednom tjedno, 24% jednom tjedno, 15% dva do tri puta tjedno, 14% svakodnevno, dok 19% nikada nije primjenjivalo takvu njegu. Tijekom pandemije su zabilježene značajne promjene. Tada je 46% ispitanika njegu lica provodilo je dva do tri puta tjedno, 20% jednom tjedno, 20% svakodnevno, 4% rjeđe od jednom tjedno, a 10% ispitanika nikada nije provodilo ovu njegu. Društvene mreže danas su izrazito snažne, pogotovo kada je u riječ o širenju i upijanju bilo kakvih informacija. Tijekom pandemije, 43% ispitanika navodilo je da su informacije o njezi kože primarno prikupljali upravo putem društvenih mreža poput YouTubea, Facebooka i Instagrama. Zatim, 14% odlučilo se educirati putem telefonskih poziv, online edukacija, blogova i specijaliziranih web stranica, drugim riječima, dobivajući informacije od profesionalaca. Manji postotak ispitanika, njih 11%, informacije je dobivao od obitelji i prijatelja, dok je jednaki udio koristio knjige kao izvor. Samo 2% ispitanika navelo je novine, a tek 1% televiziju i radio kao glavni izvor informacija dok 18% ispitanika nije uopće tražilo takve informacije. Bitno je napomenuti da je 58% ispitanika izjavilo da su tijekom pandemije posvećivali više vremena svakodnevnoj njezi kože u odnosu na prethodno razdoblje. Iz skupine ispitanika s obrazovanjem u području

kozmetologije ili onih koji su radili u industriji ljepote, njih čak 75% reklo je da su posvećivali više vremena njezi kože. [18]



Slika 7 - Usporedba provođenja rutine njege kože prije i za vrijeme COVID-19 pandemije u Poljskoj

5.1. Važnost njege kože

Svjetska zdravstvena organizacija objavila je 2015. godine Svjetsko izvješće o starenju i zdravlju, koje naglašava važnost tjelesnog i psihološkog zdravlja, te ističe vezu između starenja i stanja kože. U ovom kontekstu, pojam „zdravo starenje” odnosi se na očuvanje i njegu kože kako bi ona dugoročno mogla štititi tijelo od štetnih vanjskih utjecaja. Bitno je započeti voditi brigu o koži u mladosti kako bi očuvali njezino zdravlje što ne samo da utječe na izgled već značajno utječe na emocionalno blagostanje i samopouzdanje i u kasnijim godinama. Tako pravilna njega kože postaje uz estetski izbor i ključan aspekt cjelokupnog zdravlja tijekom života. Svaka koža je jedinstvena i specifična, razlikujemo ju osim prema boji i trenutnom stanju, prema tipu kože pa tako ona može biti normalna, suha, masna ili pak mješovita. S obzirom na tip kože, ona iziskuje pravilnu njegu i stalno osluškivanje njezinih potreba. Sve navedeno znači da je od iznimne važnosti znati, osim uz učestalo provođenje rutine, i prilagoditi upotrebu ispravnih kozmetičkih proizvoda koji ispunjavaju uvjete naše kože. Kvalitetna, ispravna njega kože donosi brojne prednosti; ona pomaže održati kožu u što boljem stanju, sprječava pojavu akni, tretira bore i čini kožu zdravijom i sjajnijom. Kako starimo, proces obnove kožnih stanica se usporava, što može rezultirati opuštenom i manje blistavom kožom. Korištenje kvalitetnih proizvoda pomaže ukloniti mrtve stanice i hidrataciju omogućujući koži da se obnovi s novim, mlađim stanicama. Prevencija kožnih problema često je lakša i jeftinija od njihove kasnije korekcije. [19][20]

5.2. Tipovi kože i ispravna rutina

Kao što je gore navedeno, postoje četiri različita tipa kože i bitno je pravilno odabrati potrebne kozmetičke proizvode koji će ju učiniti ljepšom. Tip kože uvjetovan je količinom sebuma, prirodnog ulja, kojeg ona proizvodi. Kako starimo, tip kože se može mijenjati zbog različitih faktora, uključujući genetiku, prehranu, klimatske uvjete, razinu stresa, izloženost UV-zrakama, prirodni proces starenja i odluke o zaštiti kože koje donosimo tijekom života. Američka dermatološka akademija (AAD) prepoznaje nekoliko tipova kože, uključujući normalnu, suhu, masnu, mješovitu kožu postoji i tip osjetljive kože. Svaki tip ima svoje specifične karakteristike i potrebe koje je bitno razmotriti. Razumijevanje vlastitog tipa kože ključno je za donošenje odluka o vrsti proizvoda i učestalosti njihove primjene.

5.2.1. Normalni tip kože

Normalna koža se opisuje kao uravnotežena, što znači da nije ni premasna ni presuha. Ovaj tip kože ima fine pore i dobru cirkulaciju, što joj osigurava čist izgled i glatku teksturu. Normalna koža je manje sklona nepravilnostima i odlikuje se ujednačenim vlaženjem te stabilnom proizvodnjom sebuma, čime pridonosi zdravom izgledu tena. Iako normalna koža ne pokazuje izražene probleme, još uvijek zahtijeva odgovarajuću njegu. Naši proizvodi su dizajnirani kako bi održali optimalnu hidrataciju i podržali zaštitnu barijeru kože.

5.2.2. Suhi tip kože

Suha koža opisuje se kao koža sa smanjenim lučenjem prirodnih ulja i niskom razinom vlažnosti, što može rezultirati izgledom koji djeluje beživotno i suho. Samim time može postati hrapava ili ispucana, a nije rijetkost i da se počinje ljuštiti. Na dodir, suha koža često se čini zategnutom, manje elastičnom i vidljivo dehidriranom, što povećava vjerojatnost pojave finih linija i bora. Bez odgovarajuće njege, mogu se javiti nelagoda, iritacija i crvenilo.

Za njegu suhe kože preporučuje se korištenje blagih, umirujućih i hidratantnih sastojaka, poput ceramida, koji pomažu u očuvanju zaštitne barijere kože. Osobama sa suhom kožom savjetuje se izbjegavanje dugih tuširanja vodom visoke temperature, redovita hidratacija tijekom dana, kao i odabir proizvoda koji su bez mirisa i alkohola, a koji ne začepuju pore.

5.2.3. Masni tip kože

Suprotno od suhog tipa kože, kao što i sam naziv sugerira, masnu kožu odlikuje prekomjerno lučenje sebuma koje je posebno izraženo u području takozvane T-zone, koja uključuje čelo, nos i bradu. Kod ovog tipa prekomjerna aktivnost žlijezda lojnica rezultira vidljivom poroznošću, visokim sjajem te je masna je na dodir. Osobe s masnim tipom kože često se suočavaju s problemima kao što su uvećane pore, iritacije, mrlje, crvenilo te sklonost izbijanju akni.

Iako je riječ o masnoj koži koja proizvodi previše prirodnih ulja odnosno sebuma, to nikako ne znači da ona ne zahtijeva redovitu hidrataciju. Što manje masnu kožu hidratiziramo, to će ona proizvoditi više sebuma i samim time biti masnija. Kao i kod drugih tipova kože, pravilna njega masne kože temelji se na izboru proizvoda koji pružaju hranjive sastojke i hidrataciju, a pritom

ne začepljuju pore ili pogoršavaju akne. Idealna rutina njege za masnu kožu trebala bi uključivati blagi pjenušavi gel ili pjenu koja učinkovito uklanja nečistoće, višak ulja i ostatke šminke. Kako bi se osigurala adekvatna hidratacija, preporučuje se upotreba laganih hidratantnih proizvoda bez ulja koji neće začepljivati pore.

5.2.4. Mješoviti tip kože

Mješovita koža se definira kao kombinacija najmanje dva različita tipa kože, pri čemu je najčešće područje T-zone masno, dok su obrazi obično suhi ili normalni. Ovaj tip kože se odlikuje sjajnošću i mekoćom te nije pretjerano osjetljiv, no podložan je promjenama izazvanim godišnjim dobima, stresom i hormonalnim oscilacijama. Njega ovog tipa kože nešto je izazovnije upravo zbog različitih potreba kože, ovisno o dijelu lica. Nadalje, to znači da ovaj tip iziskuje učinkovito čišćenje i hidrataciju što je ključno da mješovita koža ostane zdrava i sjajna, bez promjena na koži.

5.2.5. Osjetljiv tip kože

Možemo reći da osjetljiv tip kože ima svoju zasebnu kategoriju jer kožu kao takvu ne dijelimo isključivo na suhu, masnu ili pak mješovitu, ona može biti sve od navedenog. Bez obzira na to kojem osnovnom tipu pripada, osjetljiv tip kože okarakteriziran je sklonostima prema reagiranju kože na različite uvjete i kozmetičke proizvode. Nadalje, lako se javlja crvenilo, svrbež, peckanje te suhoća. Koža može reagirati i biti iritirana različitim unutarnjim i vanjskim faktorima poput okoliša, stresa, vremenskih uvjeta, određenih sastojaka prisutnih u kozmetičkim preparatima, UV zračenja ili suhog zraka. Zbog toga je pronalazak prikladne rutine njege nešto složeniji process, baš kao za ranije objašnjeni mješoviti tip kože. Ako je koža osjetljiva, kako bi se ustanovila pravilna rutina s odgovarajućim kozmetičkim preparatima, preporučuje se postepeno utvrđivanje koji sastojci odgovaraju ili pak iritiraju kožu. Također, preporučuje se odabir proizvoda s umirujućim učinkom koji podržavaju i jačaju zaštitne slojeve kože. [21]



Slika 8 - Tipovi kože



Slika 9 - Tekstura različitih tipova kože

5.3. Ključni koraci njege kože

Koliko je njega kože bitna, već je poznato, no da bi ona imala učinka potrebno je uz sam odabir odgovarajućih proizvoda znati i njihov pravilan redoslijed korištenja. U zemljama postoje različite rutine njege kože, samim time je i broj koraka različit, pa je tako na primjer u korejskoj rutini sadržano 10 koraka, dok je u francuskoj njih 7. Ono što je važno napomenuti je da uvijek postoje 3 osnovna, ključna koraka rutine koje je potrebno primjenjivati, a to su redom; čišćenje, hidratacija te zadnje, čak i najvažnije, zaštita od štetnog UV zračenja odnosno SPF.

Čišćenje kože ključno je za održavanje njezine zdravlja i vitalnosti. Tijekom noći, koža prolazi kroz proces obnove, pri čemu se stanice intenzivno dijele, a lojne žlijezde luče sebum. Ujutro je stoga neophodno ukloniti nakupljene mrtve stanice, višak sebuma i eventualne ostatke noćne njege kako bi se omogućilo koži da „diše” tijekom dana. Izuzetno je bitno odabrati pravilan čistač, prilagođen tipu vaše kože. Temeljitim čišćenjem kože ujutro i navečer, osiguravamo njezinu čistoću i pripremamo ju za optimalnu apsorpciju sljedećih proizvoda u rutini njege, čime doprinosimo njezinom zdravlju i izgledu. [19]

Nakon što smo očistili lice, osušili ga i pripremili za korištenje proizvoda, vrijeme je za nanošenje hidratantne kreme na lice i vrata što ključno je za održavanje kože hidriranom i zaštićenom tijekom cijelog dana. Hidratantni preparati povećavaju razinu vlage u koži i zadržavaju tu vlagu, što igra presudnu ulogu u obnovi zaštitne barijere kože, odnosno epidermisa. Stoga, pravilna hidratacija ne samo da poboljšava izgled kože, nego i jača njezinu otpornost na vanjske čimbenike. [22]

Zaštita od UV zračenja neophodan je korak u jutarnjoj njezi kože, bez obzira na broj proizvoda koje koristite. Dosta ljudi misli da je zaštitni faktor potrebno nanositi samo ljeti tijekom boravka na plaži, a da ga nikako nije potrebno nanositi zimi, kada sunca nema ili ono nije snažno. Potrebno je demantirati takav stav prema korištenju SPF-a jer korištenje proizvoda s visokim zaštitnim faktorom ključno je za očuvanje zdravlja kože, a UV zračenje nepovoljno djeluje na kožu čak i za oblačnih dana. Srećom, na tržištu su dostupni brojni proizvodi sa zaštitnim faktorom, uključujući lagane gel kreme, obojene hidratantne kreme, sprejeve ili tzv. stickove koji se mogu nanositi i preko šminke. Redovita upotreba ovih proizvoda nije ključna samo kako bi naša koža lijepo izgledala već SPF značajno smanjuje dugoročni rizik od razvoja melanoma. [19]

the 10-steps korean skincare routine



double
cleansing



exfoliate



toner



essence



serum



sheetmask



eye cream



moisturizer



sunscreen

Slika 10 - Koraci korejske rutine njege kože

5.4. Njega kože i mentalno zdravlje

Koliko stres i psihički poremećaji štete našoj koži već je ranije objašnjeno u radu. Da ne bi sve bilo negativno, od velike važnosti je spomenuti da prakticiranje rutine njege kože ima pozitivan učinak na nas i mentalno zdravlje. Znajući ovo, možemo lako zaključiti da osobe koje pate od depresije mogu poboljšati svoje psihičko stanje i samopouzdanje upravo njegovanjem vlastite kože. Spomenuto je da stres može potaknuti depresiju, no zanimljivo je da sama rutina njege kože ima umirujući učinak i pomaže u smanjenju stresa. Iako se ona može činiti samo malim detaljem u odnosu na druge aspekte života, važno je prepoznati njezin značaj, ona ipak predstavlja temeljnu brigu o najvećem organu ljudskog tijela i može značajno utjecati na emocionalno blagostanje, potičući pozitivniji odnos prema samome sebi. Vođenje svakodnevne rutine moglo bi se usporediti s vođenjem dnevnika ili pak redovitim treninzima, a sve to doprinosi mentalnom zdravlju. Kada jednom steknemo određenu rutinu, ona djeluje kao sidro, konstantno nas podsjeća da se volimo i brinemo o sebi, razvijajući tako najbolje verzije nas. Svakom odrađenom rutinom njege kože jača se naše samopouzdanje i emocionalna stabilnost. Nadalje, njega kože potiče usredotočenost i svjesnost. Istraživanja su pokazala da se čovjek opušta prilikom masiranja losiona ili ulja na lice i tijelo. Prakticiranje ovih rutina omogućuje nam da bolje osjetimo obline i konture vlastitog tijela. Naši umovi imaju tendenciju da nas štite od bilo kakvih emocionalnih i fizičkih povreda, a upravo ovakva njega pruža nam osjećaj ljubavi i svjesnosti da vodimo brigu o sebi te na neki način štitimo sami sebe. Ljubav prema sebi ima snažan utjecaj i danas se nerijetko govori o toj temi. Aktivna briga o vlastitom tijelu doprinosi donošenju ispravnijih, zdravijih odluka kroz svakodnevni život. [23]

6. Rutina njege kože za depresivne osobe i ideja rada

Depresija često ometa sposobnost provođenja osnovnih higijenskih aktivnosti jer, kao što je već poznato, kod depresivne osobe pada razina energije i želja za provođenjem različitih vrsta aktivnosti. U takvim trenucima, bitno je razviti rutinu pa makar i onu najjednostavniju, kako osoba ne bi u potpunosti zapostavila sebe i svoje tijelo, što bi imalo izrazito negativan učinak na mentalno zdravlje, ali i samu kožu osobe. Kada se osoba suočava s depresijom, čak i osnovne, jednostavne obaveze predstavljaju teret odnosno nepremostivu prepreku stoga njega kože može pasti na zadnje mjesto liste prioriteta, nešto što se često izbjegava. Sve navedeno ima smisla jer već sam odlazak na posao, negativne misli o vlastitoj egzistenciji, konzumiranje hrane, interakcija s drugim ljudima djeluju kao veliki potrošači energije prisutne kod depresivne osobe. Upravo zato sam došla na ideju ovog rada odnosno kampanje. Gore u radu su navedeni i objašnjeni osnovni koraci rutine njege kože, kao i korejska rutina njege kože koja bi, sa svojih čak 10 koraka, djelovala izuzetno iscrpljujuće za depresivnu osobu. Ako se postavi pretjerano ambiciozna rutina, mala je vjerojatnost da će ju depresivna osoba održavati, što dovodi do osjećaja krivnje i neuspjeha, koje takva osoba već ionako osjeća. Važno je, stoga, pravilno oblikovati rutinu koja nije previše ambiciozna. Kroz cijeli ovaj rad proteže se isti citat, izreka, a to je „if it's worth doing it's worth doing poorly” što u prijevodu znači „Ako nešto vrijedi raditi, vrijedi to raditi loše.“ Smatram da je ovo iznimno važno za sve ljude, a posebice one koji se suočavaju s depresijom. Cilj rutine za osobe s depresijom, kao i cjelokupne kampanje je pružiti depresivnim osoba osjećaj samoučinkovitosti, dati im do znanja da rade nešto dobro za sebe, čak i kada je to teško i naporno raditi. Kako bi to bilo moguće potrebno je stvari pojednostaviti koliko god je to moguće. Na primjer, kada nemate snage za boravak u tušu, ponesite mobitel sa sobom, pustite vašu najdražu listu pjesama ili podcast koji ste već neko vrijeme planirali poslušati. Ako kasnije nećete imati snage za četkanje zubi, odradite to paralelno sa tuširanjem, četkajući zube pod tušem. U slučaju da ste previše umorni da biste stajali, napunite kadu i operite tijelo dok ležite, što može biti opuštajuće. Ukoliko ni to nije moguće, jednostavno isperite usta tekućinom za ispiranje, koristite vlažne maramice za brzo čišćenje, a zatim nanesite dezodorans. Važno je zapamtiti da čak i ove sitne radnje mogu značajno doprinijeti vašem osjećaju svježine i čistoće, a svakako su bolje od potpunog nečinjenja. Sve navedeno bilo je temelj za rad na ovoj kampanji, od početne ideje, prikupljanja komentara koji su glavni alat ovog rada, do realizacije, sve s ciljem pružanja empatije i pomoći depresivnim osobama. [24]

7. Kampanja

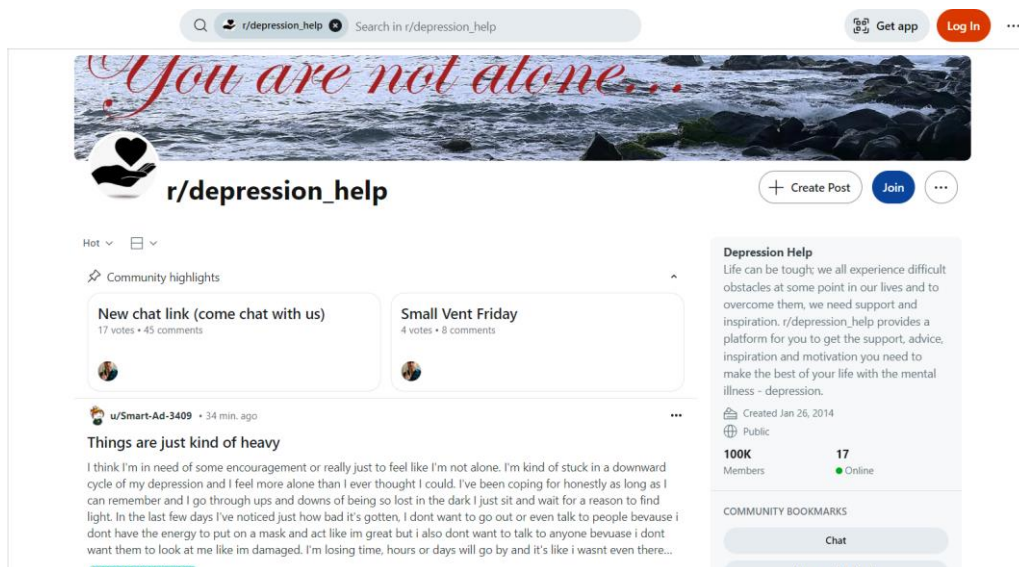
Odlučila sam raditi „*Skinton*” kampanju koja ima za cilj pomoći osobama koje se bore s depresijom, jer je ovaj poremećaj postao sveprisutna stvarnost s kojom se mnogi susreću svakodnevno. Smatram da je od velike važnosti govoriti o depresiji, ali i o njezi kože. Briga o sebi, uključujući njegu kože, često postaje izazov za depresivne osobe koje teško pronalaze energiju za osnovne aktivnosti. Kroz ovu kampanju želim pružiti empatiju i podršku, nudeći savjete i trikove koji će olakšati rutinu njege kože. Moja namjera je stvoriti prostor u kojem se takve osobe osjećaju prihvaćeno i prepoznato, te im pomoći da nađu jednostavne načine za brigu o sebi.

Sam naziv "Skinton" povezuje njegu kože s mentalnim zdravljem, spajajući riječi "skin" što označava kožu i "ton" odnosno tonus. U psihološkom kontekstu, tonus služi kao termin kojim se opisuje opće emocionalno stanje ili raspoloženje osobe. Na primjer visok tonus označava energičnost i pozitivno raspoloženje dok nizak tonus označava suprotno, depresivnost i manjak energije.

Kroz ovu kampanju, naglašava se važnost veze između zdravlja kože i mentalnog blagostanja, pokazujući da briga o koži može pomoći u jačanju samopouzdanja i poboljšanju kvalitete života. Ovime ne samo da želim olakšati svakodnevnicu onima koji se suočavaju s depresijom, već i ukazati na to kako jednostavne rutine njege kože mogu donijeti osjećaj postignuća i sreće.

7.1. Prikupljanje materijala

Rad na ovoj kampanji započela sam razmišljanjem o tome kako i kakve materijale prikupiti te kako bi mi oni pomogli u izradi i realizaciji projekta. Nakon istraživanja, edukacije o temi te traženja inspiracije, naišla sam na Reddit. Reddit je mnogima poznata online platforma koja sadrži brojne grupe ili subreddite, specifično usmjerene na svakojake teme, između ostalog i depresije i njege kože te funkcionira kao forum za diskusije i razmjenu sadržaja. Korisnici na Redditu mogu objavljivati tekstove, slike, videe ili linkove, a ostali korisnici mogu te objave komentirati i ocjenjivati. S vremenom, dok sam čitala različite objave i komentare korisnika, shvatila sam da je najvrjedniji i najautentičniji izvor informacija upravo od ljudi koji su prošli kroz to iskustvo. Komentari osoba koje su depresivne, a istovremeno brinu o svojoj koži, pružili su mi uvid u njihove stvarne izazove, ali i trikove koje su razvile kako bi si olakšale svakodnevnu njegu i brigu o sebi. Taj proces omogućio mi je da stvorim kampanju koja uistinu reflektira potrebe i iskustva onih kojima je namijenjena.



Slika 11 - Sučelje subreddita



r/SkincareAddiction • 2 yr. ago
poppyevil



[misc] My tray of depression skincare

Miscellaneous

<https://imgur.com/a/5AvSffH>

I went through a period of deep depression, where i struggle with maintaining basic hygiene, let alone a skincare routine. Then, i stumble upon a saying somewhere on reddit "if it's worth doing, it's worth doing poorly". If you can't brush your teeth daily, do it every other day or when you can, or even swish with water before going to bed is still doing something and better than doing nothing. Perfectionism is the enemy of progress. Inspired by the saying, I created a tray of "depression skincare" that I leave on my bedside for easy access. The tray consists of all the basic stuff that is convenient and requires very little effort, so on the day in which I can't bring myself to get out of bed and get to the sink, I can still at least doing something while lying down.

Here are the list of stuff I have on my tray:

- Micellar water & cotton pads - so I can just wipe my face clean and leave it at that, no rinse needed.
- Coconut oil - I use this for oil pulling on days I can't bother to brush my teeth, the liquid form helps with making it easy to just sip from the bottle.
- Moisturizer face spray - when I don't feel like using moisturizer, a quick spray to my face requires no effort and is better than nothing.
- Cooling Eye mask - this is mostly to cool my eyes after a good cry so I can be presentable for work the next day 🥰
- Mirror - looking at the mirror helps me try to realize how terrible I look so I don't neglect it further.
- Tissues - no explanation needed.
- Hairband - putting on hairband helps initiate the first step and ease me into the process of going to the sink and actually perform my hygiene and skincare. If not, it can at least help with putting on moisture easier.
- Antibiotic ointment similar to Neosporin - I pick at my face and acne when I'm anxious, so having these helps with quick healing and prevents infection.
- Biotin in candy form - any bit helps, especially when it's sweet!

Photo is taken with the tray on my bed, in keeping up with the spirit of depression day.

↑ 766 ↓

💬 104



🔗 Share

+ Add a Comment

Sort by: Best ▾

🔍 Search Comments



AutoModerator MOD • 2y ago • 🔒 🚩 +

Moderator Announcement [Read More »](#)



Award



Share ...



mysocalledmayhem • 2y ago +

Brilliant.

...

I feel like my life is now also enriched from learning that saying.



263 ↓



Reply



Award



Share ...



mysocalledmayhem • 2y ago +

Not to mention "perfectionism is the enemy of progress."

Ooooooooooff.



105 ↓



Reply



Award



Share ...

Slika 12 - Primjer objave i komentara u subredditu

7.2. Komentari i njihova podjela

Nakon što sam prikupila velik broj komentara s Reddita, počela sam ih pažljivo razvrstavati. Svaki komentar sam pregledala i smjestila u odgovarajuću kategoriju ovisno o tome na što se odnosio. Komentari su se prirodno podijelili u različite grupe poput mjesto/pozicija, maske, micelarna voda, navlake za jastuke, motivacija, tuširanje, rutina i hidratacija.

Međutim, brzo sam shvatila da ih ima previše, što bi otežalo daljnji rad. Kako bih pojednostavila stvari, odlučila sam smanjiti broj kategorija i sve komentare svrstati u tri osnovne skupine: mjesto, motivacija i proizvodi. S obzirom na to da je cijeli rad inspiriran Redditom, odlučila sam zadržati strukturu sličnu Subredditima, pa sam te glavne grupe nazvala r/mjesto, r/motivacija i r/proizvod. Na taj način zadržala sam povezanost s platformom koja mi je bila početna točka za cijelu kampanju.

MASKE

Boopxvxl, prije 1 godinu

Cooling Eye mask - this is mostly to cool my eyes after a good cry so I can be presentable for work the next day 🥰 (MASKA NAKON PLAKANJA)

Cooling Eye maska - ovo je uglavnom za hlađenje očiju nakon dobrog plakanja kako bih sjedeći dan mogla biti sposobna za posao 😊

MICELARNA VODA

Boopxvxl, prije 1 godinu

Micellar water is probably not enough for heavy makeup, but if it's worth doing it's worth doing poorly, still better than just sleeping with everything on!

Micelarna voda vjerojatno nije dovoljna za tešku šminku, ali ako vrijedi raditi, vrijedi raditi loše, još je uvijek bolje nego spavati sa svime na licu!

NAVLAKE ZA JASTUKE

deleted, prije 5 godina

Keep a clean pillowcase inside of your pillowcase/pillow protector. This way, you'll be able to change your pillowcases without much extra effort. It's not ideal, but it's a lot better for your skin than not changing the case at all. (LAZY PILLOWCASE)

Držite čistu navlaku unutar svoje navlake za jastuk/zaštitnika za jastuk. Na taj način ćete moći promijeniti navlaku bez puno dodatnog truda. Nije idealno, ali je puno bolje za vašu kožu nego da uopće ne mijenjate navlaku.

MOTIVACIJA

bonelessdishes, prije 5 godina

As a person who has until very recently struggled to maintain a nighttime routine, I always try to remind myself that washing my face in 20 seconds and doing a not-so-awesome job at it is better than not washing my face at all. This is enough motivation to get me over to the sink and get going. Once I've actually started, it's a lot easier to do a thorough job cleaning.

Slika 13 - Neki od prikupljenih komentara i njihova podjela

8. Odabir medija

Dok sam razvrstavala komentare, istovremeno sam krenula razmišljati o tome kako ću ih iskoristiti u samoj kampanji, odnosno kako ću oblikovati poruku koja će doprijeti do što šire publike. Ciljana skupina su, naravno, prvenstveno osobe koje se bore s depresijom i one kojima je teško započeti ili održavati njegu kože. Međutim, kampanja je usmjerena i na sve one koji poznaju osobe u takvim situacijama, kako bi im pružila podršku i osvijestila važnost njege i samopomoći.

Nakon što sam analizirala kako bih mogla najbolje iskomunicirati ove poruke, odlučila sam se za plakat kao glavni medij kampanje. Plakat se postavlja na javnim mjestima gdje prolazi velik broj ljudi, a njegov zadatak je brzo i jasno prenijeti poruku. Grad, s obzirom na visoku koncentraciju ljudi, predstavlja idealno mjesto za takvu vrstu komunikacije. Plakati na city lightovima i billboardima omogućit će kampanji da dopre do široke publike, uključujući one koji se svakodnevno suočavaju s depresijom, ali i one kojima je potrebna motivacija ili koji žele pomoći osobama u svom okruženju.

9. Početne skice

Kada sam započela izradu početnih skica plakata, htjela sam da njihov dizajn podsjeća na ambalažu kozmetičkih proizvoda za njegu kože. Ideja je bila da svaki plakat izgleda kao da je pred konzumentom plašt ambalaže nečega što svakodnevno koristi. Naravno, nije sve išlo glatko i bilo je nekoliko neuspjelih pokušaja, mijenjanja prvotnih ideja, prilagodbi dizajna, i stalnog preispitivanja smjera kojim idem. Svaka intervencija na plakatu donijela je novu perspektivu i otključala nove mogućnosti.

Posebno mi je bilo važno uskladiti izgled plakata s tri glavne skupine komentara koje sam ranije razvrstala. Zbog toga sam odlučila da i layouti plakata budu podijeljeni u tri skupine, odnosno da svaki od njih vizualno odražava izgled ambalaže različitih kozmetičkih proizvoda koji pripadaju nekom od koraka rutine njege kože. Željela sam da svaka skupina plakata ima svoj jedinstveni izgled, s elementima preuzetim iz stvarnog dizajna ambalaže.

Počela sam promatrati korejske brendove, kao što su Mixsoon, Torriden i mnogi drugi, poznati po svojoj jednostavnosti i funkcionalnosti. Njihovi minimalistički i čisti dizajni potaknuli su me da stvorim plakate koji, iako jednostavni i čisti, jasno komuniciraju poruku i estetski

privlače pažnju. Dizajn pozadine plakata u nekoj mjeri mora podsjećati na dizajn i imati takve elemente, no ne smije doći u prvi plan i time zasjeniti ono što je zapravo glavno u cijelom radu i na plakatu, a to je komentar.



Slika 14 – Torriden




Slika 15 - Mixsoon

skinton

r/Košarica za depresiju no.1

100g | 3.52 oz.

Ako je vrijedno raditi, vrijedno je raditi loše. / If it's worth doing, it's worth doing poorly.



upute za upotrebu
Imam svoju košaricu za depresiju s malo proizvoda za njegu kože i koncem za zube ispod kauča. Kada je sve tu, nemam osobno nikakvog izgovora! Imam turpije za nokte, ukosnice, zavojke, olovke i nekoliko kamenčića jer sam gremlin.

upozorenje
Samo za vanjsku uporabu. Neki komentari, postovi ili računni možda su izbrisani.

directions / how to use
I have my depression basket of ill skin care and floss and stuff under my couch. When it's right there I literally have no excuse! I have nail files, hair pins, band aids, pens and some rocks because I'm a gremlin.

caution
For external use only. Some comments, posts or accounts may have been deleted.

MADE ON REDDIT
Kuh1218, prije 1 godinu

EXP 20240928

skinton

r/navlake za jastuke no.2

100g | 3.52 oz.

Ako je vrijedno raditi, vrijedno je raditi loše. / If it's worth doing, it's worth doing poorly.



upute za upotrebu
Držite čistu navlaku unutar svoje navlake za jastuk zaštitnika za jastuk. Na taj način ćete moći promijeniti navlaku bez puno dodatnog truda. Nije idealno, ali je puno bolje za vašu kožu nego da uopće ne mijenjate navlaku.

upozorenje
Samo za vanjsku uporabu. Neki komentari, postovi ili računni možda su izbrisani.

directions / how to use
Keep a clean pillowcase inside of your pillowcase/pillow protector. This way, you'll be able to change your pillowcases without much extra effort. It's not ideal, but it's a lot better for your skin than not changing the case at all.

caution
For external use only. Some comments, posts or accounts may have been deleted.

MADE ON REDDIT
deleted, prije 5 godina deleted, 5 years ago

EXP 20240928


Slika 16 - Početne skice za prvu skupinu

skinton

r/Košarica za depresiju no.1

200 ml | 6.76 fl. oz.

Ako je vrijedno raditi, vrijedno je raditi loše. / If it's worth doing, it's worth doing poorly.



skinton number 1 | Depression basket

directions / how to use
I have my depression basket of ill skin care and floss and stuff under my couch. When it's right there I literally have no excuse! I have nail files, hair pins, band aids, pens and some rocks because I'm a gremlin.

caution
For external use only. Some comments, posts or accounts may have been deleted.

MADE ON REDDIT
Kuh1218, 1 year ago

skinton

skinton broj 1 | Košarica za depresiju

upute za upotrebu
Imam svoju košaricu za depresiju s malo proizvoda za njegu kože i koncem za zube ispod kauča. Kada je sve tu, nemam osobno nikakvog izgovora! Imam turpije za nokte, ukosnice, zavojke, olovke i nekoliko kamenčića jer sam gremlin.

upozorenje
Samo za vanjsku uporabu. Neki komentari, postovi ili računni možda su izbrisani.

MADE ON REDDIT
Kuh1218, prije 1 godinu


EXP 20240928

skinton

r/Navlake za jastuke no.2

200 ml | 6.76 fl. oz.

Ako je vrijedno raditi, vrijedno je raditi loše. / If it's worth doing, it's worth doing poorly.



skinton number 2 | Pillowcase

directions / how to use
Keep a clean pillowcase inside of your pillowcase/pillow protector. This way, you'll be able to change your pillowcases without much extra effort. It's not ideal, but it's a lot better for your skin than not changing the case at all.

caution
For external use only. Some comments, posts or accounts may have been deleted.

MADE ON REDDIT
deleted, 5 years ago

skinton

skinton broj 2 | Navlake za jastuke

upute za upotrebu
Držite čistu navlaku unutar svoje navlake za jastuk zaštitnika za jastuk. Na taj način ćete moći promijeniti navlaku bez puno dodatnog truda. Nije idealno, ali je puno bolje za vašu kožu nego da uopće ne mijenjate navlaku.

upozorenje
Samo za vanjsku uporabu. Neki komentari, postovi ili računni možda su izbrisani.

MADE ON REDDIT
deleted, prije 5 godina

EXP 20240928

Slika 17 - Početne skice za drugu skupinu



Slika 18 - Početna skica za treću skupinu (prednja strana)



Slika 19 - Početna skica za treću skupinu (stražnja strana)

Takav dizajn bio je samo početak, dajući mi puno prostora za kreativnost i unapređenje. Igrala sam se s različitim idejama i isprobavala nove kombinacije boja, mijenjala raspored elemenata, tipografiju te istraživala razne stilove kako bih našla ono što najbolje funkcioniра. Htjela sam da svaka skupina plakata bude jedinstvena, ali da istovremeno sve zajedno čine jednu cjelinu što bi predstavljalo jedan brend. Posebno sam pazila na to da svaki dizajn izgleda poput ambalaže nekog kozmetičkog proizvoda, ali da pritom zadrži prepoznatljivost i jasnoću poruke koju kampanja prenosi. Tako sam došla do sljedećih skica:



Slika 20 - Nove skice

10. Finalni izgled plakata

Nakon što sam prošla kroz nekoliko neuspjelih pokušaja i prvih skica koje nisu bile u potpunosti zadovoljavajuće, stvari su napokon počele dolaziti na svoje mjesto. Ideje su se postupno počele slagati, a dizajn je polako dobivao oblik i smisao koji sam tražila od samog početka. Ti početni neuspjesi zapravo su mi pomogli da redefiniram pristup i konačno stvorim nove dizajne, koji su puno bolje prenosili ono što sam željela postići s kampanjom.

10.1. Podjela plakata u serije

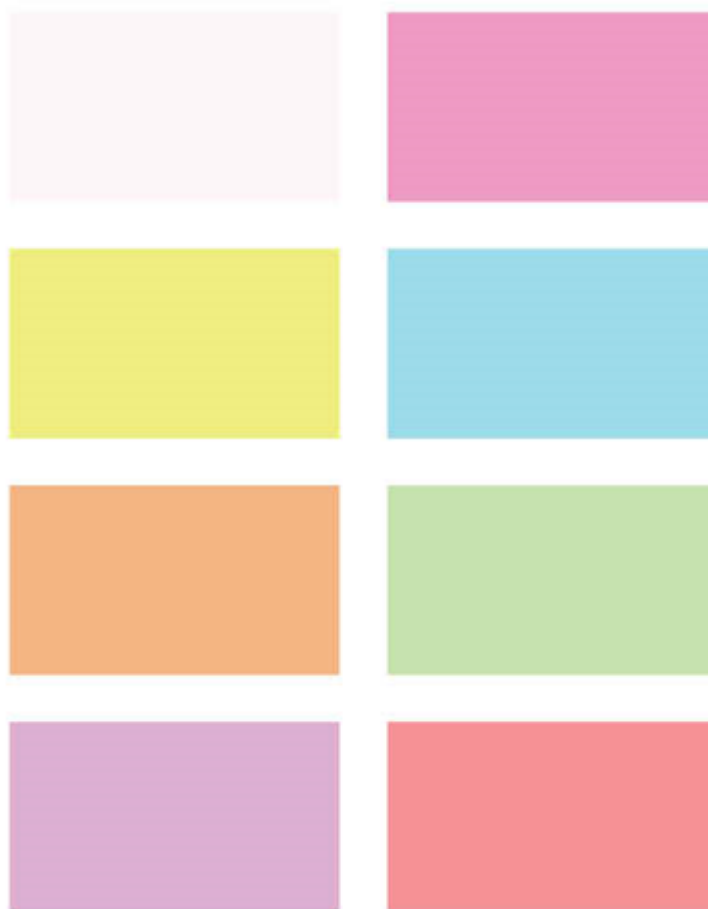
Plakate sam organizirala prema nekoliko ključnih stavki. Prije svega, njihova podjela bila je uvjetovana **lokacijom** na kojoj će biti postavljeni u gradu. Zatim, svaka serija plakata dobila je specifičnu **boju i oblik** koji se pojavljuje na tri lokacije, kako bi se dodatno vizualno razlikovali. Osim toga, plakati su podijeljeni **prema vrsti komentara** koji predstavljaju; jesu li povezani s ranije objašnjenim kategorijama mjesto, motivacija ili proizvod. Na kraju, svaki plakat uključuje i **pozadinu dizajna** koja ilustrira određeni kozmetički proizvod, čime se uspostavlja vizualna poveznica između sadržaja komentara i same njege kože. Svaka od te tri serije plakata simbolički predstavlja ključne korake u rutini njege kože, naglašavajući najbitnije proizvode koji su osnova te rutine. Prva serija plakata (r/prostor) odnosi se na čišćenje lica, ističući važnost početnog koraka u svakodnevnoj njezi kože. Druga serija (r/motivacija) naglašava kremu odnosno hidrataciju, ključni element za održavanje zdravlja i elastičnosti kože. Treća serija plakata (r/proizvod) posvećena je zaštitnom faktoru (SPF), podsjećajući na važnost zaštite kože od štetnih UV zraka. Na ovaj način, plakati ne samo da prenose komentare korisnika, već i simboliziraju temeljne korake u rutini njege kože.

10.1.1. Lokacija

Kampanja je osmišljena da traje točno tjedan dana, pri čemu se svakog dana mijenja plakat na tri različite lokacije u gradu. U svakoj od tri serije (r/prostor, r/motivacija i r/proizvod) nalazi se po 7 plakata, što znači da svaki dan donosi novi plakat, pružajući stalnu svježinu i dinamiku kampanji. Plakati su numerirani kako bi dodatno naglasili tu promjenu, pa tako, primjerice, plakat iz serije "r/motivacija" u ponedjeljak nosi naziv "1 Luksuz", u utorak "2 Hidratantna krema", i tako dalje, sve do kraja tjedna. Nazivi nisu nasumični već su pažljivo odabrani i izvučeni iz stvarnih komentara. Taj svakodnevni ritam mijenjanja plakata daje osjećaj napretka, isto kao u rutini njege kože, dok se ljudi upoznaju s novim porukama, postepeno ih uvodeći u svijet njege kože i samopomoći.

10.1.2. Boja

Svaka lokacija u gradu nosi jednu seriju plakata, a svi oni imaju nježnu, svijetloružičastu pozadinu (#fef3f7) koja služi kao zajednička osnova cijele kampanje. Ipak, kako bi promjena plakata svaki dan bila što uočljivija, odlučila sam unijeti jarke boje koje bi dodatno privukle pažnju. Na svim lokacijama, boje su usklađene: ponedjeljak je obilježen fuksijom(#ec80b3), utorak žutom(#eae95c), srijeda plavom(#83d2e4), četvrtak narančastom(#f3a165), petak zelenom(#badb9b), subota ljubičastom(#d49cc7), dok je nedjelja crvena(#f3757d). Svim bojama prozirnost je postavljena na 80% da bi se podaci ispisani na pozadini mogli pročitati. Ovim pristupom, uspjela sam efektno naglasiti izmjenjivanje plakata svakog dana, čineći kampanju dinamičnom i vizualno privlačnom, a istovremeno omogućavajući publici lakše praćenje i povezivanje s njenom porukom.



Slika 21 - Paleta boja

10.1.3.Oblik

Na svakoj lokaciji, osim po boji i skupini, plakati su podijeljeni i prema obliku, što dodatno pomaže razlikovanju serija. Oblik u ovom slučaju predstavlja vizualnu podlogu na kojoj je ispisan komentar, a različite serije imaju svoje prepoznatljive geometrijske oblike. Skupina "r/prostor" koristi pravokutnike, "r/proizvod" ima elipse, dok su komentari iz skupine "r/motivacija" smješteni unutar kruga. Ovaj izbor oblika nije samo estetski, već pomaže jasnoći i organizaciji informacija, omogućujući prolaznicima da lako prepoznaju temu plakata i povežu ih s pripadajućom kategorijom. Osim toga takvi oblici smješteni su u plakate s namjerom da djeluju kao dodatni, važni elementi na plakatima, poput naljepnica koje su zalijepljene na površinu preko svega te je fokus usmjeren na njih.



Slika 22 - Oblici

10.1.4. Vrsta komentara

Na svakoj od lokacija smještena je jedna od tri skupine plakata: r/prostor, r/proizvod i r/motivacija. Svaka od ovih skupina donosi komentare korisnika s Reddita koji se bore ili su se borili s depresijom, a koji su oblikovani kao savjeti za njegu kože od strane onih koji dijele slična iskustva. Ovi komentari imaju za cilj olakšati proces njege vlastite kože.

Kao što je već spomenuto, komentari su pažljivo razvrstani prema tematskim skupinama. Tako, r/prostor donosi savjete koji se odnose na određena mjesta, poput ovog: „Dodaj, ako želiš, vodeni sprej na noćni ormarić. Ne samo da je to dobar način za vlaženje lica prije hidratantne kreme, već je i osvježavajući i uvijek me čini da se osjećam malo bolje kada mi mentalno zdravlje nije najbolje.“ Ovaj komentar jasno upućuje na važnost prostora i okruženja u procesu njege kože.

Skupina r/proizvod, kako ime sugerira, sadrži komentare vezane uz specifične proizvode, primjerice: „Pokušaj pronaći dobru masku za spavanje. Trenutno mi se sviđa Bliss Watermelon maska. Kad sve drugo ne uspije, skidanje šminke i stavljanje noćne maske je dovoljno dobro.“ Ovaj komentar ističe važnost odabira pravih proizvoda koji mogu pomoći u trenutnim izazovima.

Na kraju, r/motivacija donosi inspirativne poruke poput: „Znaš što, kad sam bila depresivna, koristila sam njegu kože kao terapiju. Barem izgledaš dobro i kad si depresivna.“ Ovi motivacijski komentari pomažu podsjetiti osobe na važnost brige o sebi, čak i kada se osjećaju slabo. Kroz ovu kampanju, svi ovi savjeti postaju zajednički izvor podrške i inspiracije, pružajući korisnicima osjećaj zajedništva i razumijevanja.

10.1.5. Pozadina plakata

Kao što sam ranije spomenula, pozadina plakata zamišljena je tako da dočara izgled stvarne ambalaže proizvoda za njegu kože. Iako se u ovom radu nisam fokusirala isključivo na ambalažu, važno mi je bilo uspostaviti poveznicu između dizajna i njege kože. Ilustracija koja krasi pozadinu plakata ne služi samo kao dekoracija. Ona predstavlja imaginarni Skinton brend i dodaje mu vizualnu prepoznatljivost.

10.1.6. Tipografija

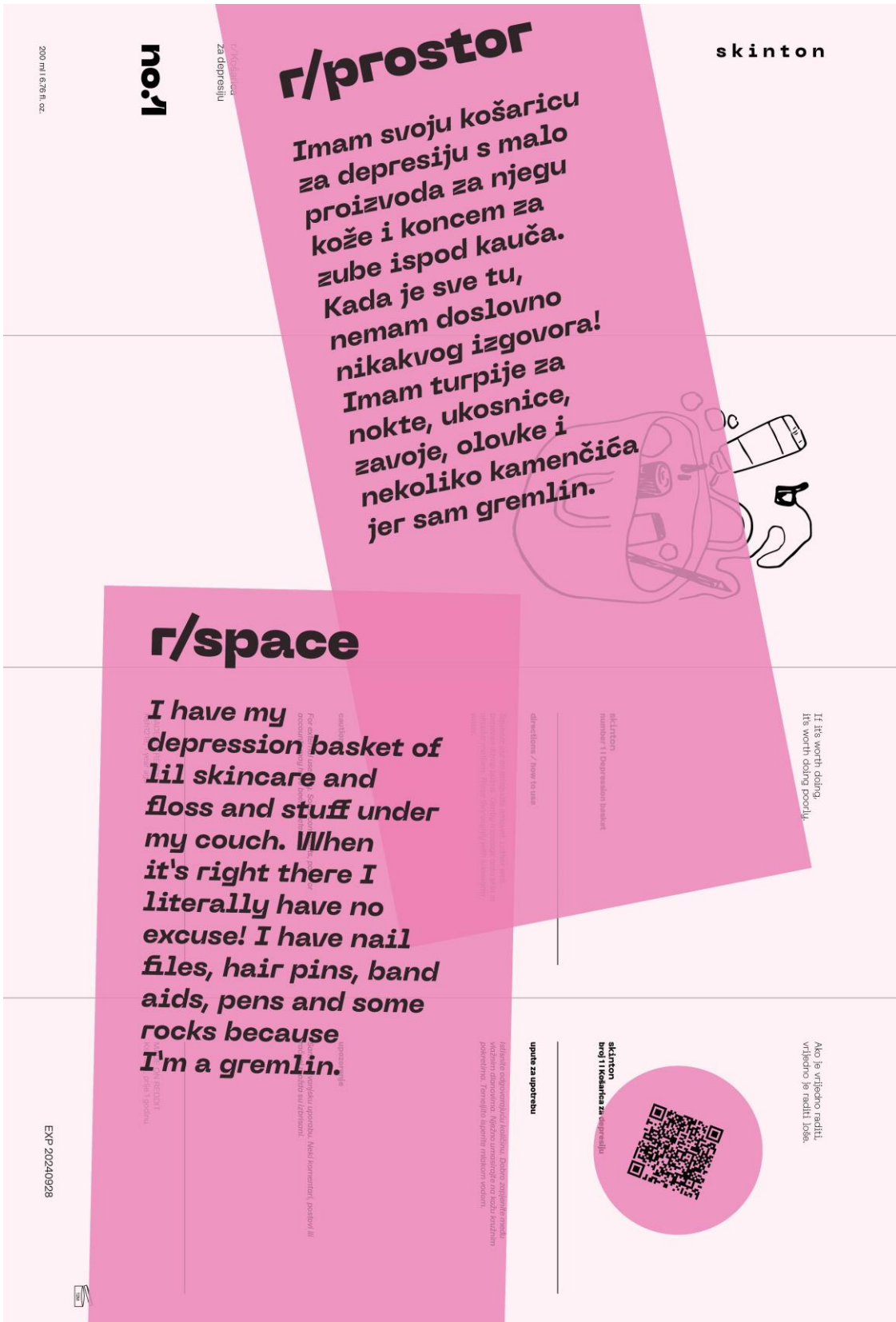
Za tekst na pozadini, koji je zamišljen da dočara izgled ambalaže, odabrala sam pismo Franca. Ova tipografija mi se činila savršenom jer je dovoljno suptilna da ne skreće pažnju s glavne poruke, ali istovremeno dovoljno elegantna da doprinese općem dojmu. Željela sam da pozadinski tekst služi kao dobar temelj, koji obogaćuje vizualni aspekt plakata, ali ne preuzima svu pažnju.

Za komentare, međutim, bilo je ključno da se istaknu. Zato sam odabrala pismo PP Neue Machina u debelom rezu. Ova tipografija je snažna i jasna, što omogućava da poruke iz stvarnog života onih koji se bore s depresijom dođu do izražaja. Time sam htjela osigurati da ti važni savjeti budu lako uočljivi i čitljivi, naglašavajući njihovu važnost u kontekstu njege kože i mentalnog zdravlja. Ova kombinacija tipografije stvara ravnotežu između suptilnosti i izražajnosti, čime se dodatno osnažuje cjelokupni doživljaj kampanje.

10.1.7. QR kodovi

Na svakom plakatu smjestila sam QR kod, koji predstavlja interaktivni element kampanje. Kada se skenira, ovaj kod vodi na Reddit, preciznije, na točno onaj komentar koji je ispisan na plakatu. Ova funkcionalnost ne samo da omogućuje prolaznicima da lako pronađu dodatne informacije, već ih također potiče da se povežu s onima koji su dijelili svoja iskustva i savjete. Tako, plakati postaju most između fizičkog svijeta i online zajednice, pružajući dublje razumijevanje i podršku osobama koje se bore s depresijom. Kroz ovaj pristup željela sam dodatno obogatiti iskustvo posjetitelja, nudeći im priliku za aktivno sudjelovanje i angažman u razgovoru o mentalnom zdravlju i njezi kože.

11. Plakati



Slika 23 - Finalni plakat r/prostor br. 1



Slika 24 - Finalni plakat r/prostor br. 2, 3



Slika 25 - Finalni plakat r/prostor br. 4,5



Slika 26 - Finalni plakat r/prostor br. 6, 7



Slika 27 - Finalni plakat r/motivacija br. 1

skinton

no.5

r/motivation

You know what, when I was depressed, I used skincare as therapy. At least you look good even if you're depressed.

r/motivacija

Znaš što, kad sam bila depresivna, koristila sam njegu kože kao terapiju. Barem izgledaš dobro i kad si depresivna.

NEW FORMULA! NOVA FORMULA!

skinton

no.6

r/motivation

I have a to do list app that has the most mundane things on it that i check off, rinse face, brush hair, brush teeth, etc. some days it's hard when i don't feel like doing any of it but seeing the little check marks has been really helpful and motivating for me when i'm really struggling a lot.

r/motivacija

Imam aplikaciju za popis zadataka koja sadrži najobičnije stvari poput ispiranja lica, češljanja kose, pranja zubi, itd. Nekim danima je teško kada nemam volje za bilo što od toga, ali vidjeti male kvadrice stvarno mi puno pomaže i motivira me kada se stvarno borim

NEW FORMULA! NOVA FORMULA!

skinton

no.7

r/motivation

As a person who has until very recently struggled to maintain a nighttime routine, I always try to remind myself that washing my face in 20 seconds and doing a not-so-awesome job at it is better than not washing my face at all. This is enough motivation to get me over the sink and get going. Once I've actually started, it's a lot easier to do a thorough job cleaning.

r/motivacija

Kao osoba koja je do nedavno imala problema s održavanjem noćne rutine, uvijek se trudim podsjetiti da je pranje lica u 20 sekundi i ne baš savršeno obavljeno posao bolje nego uopće ne prati lice. To je dovoljno motivacije da me dovede do umivaonika i natjera da počnem. Kad zapravo započnem, puno je lakše temeljito očistiti lice.

NEW FORMULA! NOVA FORMULA!

Slika 29 - Finalni plakat r/motivacija br. 5,6,7

skinton

r/proizvod
Cooling Eye maska.
Ovo je uglavnom za
hlađenje očiju nakon
dobrog plakanja
kako bih sljedeći dan
mogla biti sposobna
za posao.



no:1
r/Maska
nakon plakanja

50ml | 1.69 fl. oz.

SPF50+ PA+++

If it's worth doing,
it's worth doing poorly.

skinton
number 1 eye mask after crying

At the end, steps of skinton, evenly apply on areas
exposed to UV rays such as face, neck, arms and legs.

r/product
Cooling Eye mask.
This is mostly to
cool my eyes after a
good cry so I can be
presentable for work
the next day

MADE ON REDDIT
Popcorn, 1 year ago

creation
For skinton to be... Some comments...
accounts may have been deleted.

Alio je vrijedno raditi,
vrijedno je raditi loše.

skinton
broj 1 Maska nakon plakanja



Upotreba za upotrebu
Niz zadržani korak prije nego što...
područje izloženo UV zračenju kao što su lice, vrat, ruke i
nogte.

MADE ON REDDIT
Popcorn, 1 year ago

upotreba
Samo za vanjsku upotrebu. Neka komentari...
reklamiraju su izbrisani.

EXP 20240928



Slika 30 - Finalni plakat r/proizvod br. 1

Pratite nas na Instagramu @skinton

gou

r/space

Keep a clean pillowcase inside of your pillowcase/ pillow protector. This way, you'll be able to change your pillowcases without much extra effort. It's not ideal, but it's a lot better for your skin than not at all.

r/prostor skinton

Držite čistu navlaku unutar evoje navlake za jastuk/zaštitnika za jastuk. Na taj način ćete moći promijeniti navlaku bez puno dodatnog truda. Nije idealno, ali je puno bolje za vašu kožu nego da uopće ne mijenjate navlaku.

QR code

© 2023 Skinton. All rights reserved.

Pratite nas na Instagramu @skinton

no

r/product

On the worst days, I use a mild tea tree toner instead of washing my skin. I follow up with a rich hydrating toner and moisturizer. Three little steps that means my skin won't feel so gunky. Micellar or mild cleansing water could also work, but I prefer toner because it doesn't feel like I left something bad on my skin that needs to be washed off.

r/proizvod

Na najgorim danima koristim blagi tonik s uljem čajevca umjesto pranja lica. Nakon toga nanosem bogati hidratantni tonik i kremu. Tri mala koraka koji znače da moja koža neće biti masna. Micelarna ili blaga voda za čišćenje također bi mogla biti dobra, ali ja radije koristim tonik jer nemam osjećaj da sam ostavila nešto loše na koži što treba isprati.

skinton

QR code

© 2023 Skinton. All rights reserved.

Slika 31 - Finalni plakat r/proizvod br. 2,3

skinton

no.4

r/product

Simple skincare wipes. Thayers alcohol free Witch hazel on a SUPER SOFT cotton pad. Moisturizer. You can keep travel sizes/multiple baggies of the stuff all over your house so wherever you are you can easily reach a kit with minimal effort. It's my go to mega depression or drunk routine.

r/proizvod

Jednostavne maramice za njegu kože. Thayers bezalkoholne Witch hazel na SUPER MEKOJ blazinici. Hidratantna krema. Možete držati putna pakiranja ili više vreočica s tim stvarima po cijeloj kući, tako da gdje god se nalazite, možete lako dohvatiti set uz minimalan trud. To je moja rutina kada sam u velikoj depresiji ili kad sam pijana.



QR code

© 2023 Skinton

skinton

no.5

r/proizvod

Pokušaj pronaći dobru masku za spavanje. Trenutno mi se sviđa Bliss Watermelon maska. Kad sve drugo ne uspije, skidanje šminke i stavljanje noćne maske je dovoljno dobro.

r/product

Try finding a good sleeping mask. I like the bliss watermelon one right now. When all else fails, taking my makeup off and putting on an overnight mask is good enough.



QR code

© 2023 Skinton

Slika 32- Finalni plakat r/proizvod br. 4,5

no6

skinton

r/proizvod

Koristim mikrofibrenu krpicu i toplu vodu većinu večeri prije nego što nanese serume ili hidratantno kreme. Smatram da mikrofibrena krpica uklanja šminku bolje od bilo kojeg sredstva za čišćenje, a mogu je koristiti i za nježno ekfoliranje. Topla voda mi dobro odgovara, a većina sredstava za čišćenje iritira moju kožu ili oči, pa mi zapravo ne treba ništa drugo.

r/product

I use a microfiber washcloth and warm water most nights before I put on any serums or moisturizers. I find the microfiber cloth takes off makeup better than any cleanser and I can use it to gently exfoliate too. Warm water works fine and most cleansers irritate my skin or eyes and I don't really need anything else.

no7

skinton

r/proizvod

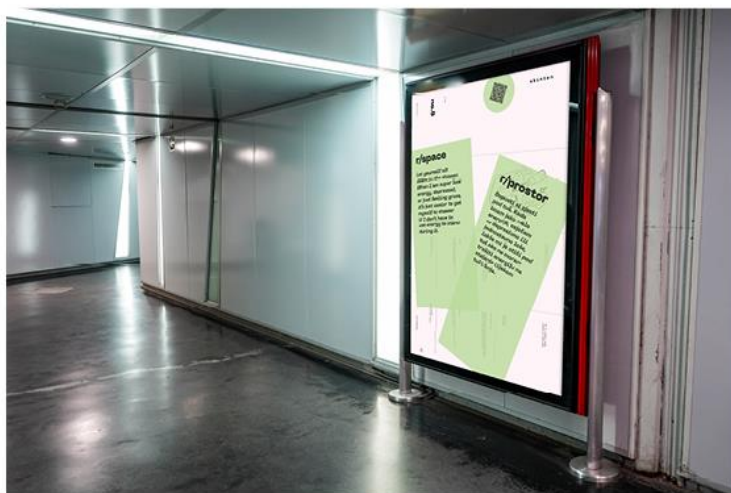
Ponekad koristim čiste ručnike ili majice koje stavim preko jastuka kako bi bio čist za spavanje. Također sam istraživala jedan toner i hidratantnu kremu u jednom koraku o kojoj sam čula. Kad se borim s tim, samo želim umiti lice i otići spavati.

r/product

Sometimes I use clean towels or tshirts to lay over my pillow so it's clean for me to sleep on. I've also been looking into this one step toner moisturizer I've heard of. When I'm struggling I just want to wash my face and go.

Slika 33- Finalni plakat r/proizvod br. 6,7

12. Mockup plakata na lokacijama



Slika 34 - Mockup r/prostor



Slika 35- Mockup r/motivacija



Slika 36 - Mockup proizvod

13. Zaključak

Kroz proces prikupljanja i analize komentara, razvrstavanja informacija i oblikovanja samih plakata, stekla sam dublje razumijevanje ne samo o tome kako dizajn može komunicirati, već i o važnosti stvaranja sadržaja koji dopire do ljudi na emocionalnoj razini. Svaka odluka, bilo u odabiru boja, oblika, tipografije ili sadržaja, imala je za cilj olakšati i motivirati osobe da pronađu snagu i u najmanjim koracima prema njezi vlastite kože.

Ova kampanja pokazala je da čak i jednostavne, svakodnevne radnje poput njege kože mogu imati značajan utjecaj na mentalno zdravlje, samopouzdanje i kvalitetu života. Također, važnost online zajednica, poput Reddita, u pružanju stvarnih, primjenjivih savjeta i podrške, bila je ključna u kreiranju ovog projekta.

U konačnici, vjerujem da „*Skinton*“ kampanja predstavlja korak naprijed u povezivanju dizajna, mentalnog zdravlja i njege kože. Cilj je bio stvoriti nešto što ne samo da vizualno privlači, već i zaista pomaže onima koji se suočavaju s izazovima depresije, nudeći im podršku kroz stvarne savjete i iskustva drugih.



IZJAVA O AUTORSTVU
I
SUGLASNOST ZA JAVNU OBJAVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, DOROTEJA CEROVEC (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom "SLIVION" KAMPAMA ZA POUČAVANJE OSOBA MEKE KOJE SU OSOBE S DEPRESIJOM (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:
(upisati ime i prezime)

Doroteja Cerovec
(vlastoručni potpis)

Sukladno Zakonu o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišta te kopirati u javnu internetsku bazu završnih/diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Ja, DOROTEJA CEROVEC (ime i prezime) neopozivo izjavljujem da sam suglasan/na s javnom objavom završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom "SLIVION" KAMPAMA ZA POUČAVANJE OSOBA MEKE KOJE SU OSOBE S DEPRESIJOM (upisati naslov) čiji sam autor/ica.

Student/ica:
(upisati ime i prezime)

Doroteja Cerovec
(vlastoručni potpis)

14. Literatura

- [1] <https://www.enciklopedija.hr/clanak/depresija#:~:text=U%20psihologiji%20i%20medicin i%2C%20klini%20C4%20Dka,depresije%20pojavljuje%20se%20inhibicija%20psihofiziol> Pristupljeno 15.10.2024.
- [2] <https://www.britannica.com/science/depression-psychology%20%5b2> Pristupljeno 15.10.2024.
- [3] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> Pristupljeno 15.10.2024.
- [4] https://hr.wikipedia.org/wiki/Klini%20C4%20Dka_depresija Pristupljeno 15.10.2024.
- [5] https://krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/mentalno_zdravlje/simptomi-depresije-i-kako-ih-prepoznati Pristupljeno 15.10.2024.
- [6] <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/depression-his-versus-hers> Pristupljeno 15.10.2024.
- [7] A. Mikulandra: Depresije i anksioznosti, Završni rad, Fakultet zdravstvenih studija u Rijeci, Rijeka, 2020
- [8] <https://www.enciklopedija.hr/clanak/koza> Pristupljeno 15.10.2024.
- [9] <https://medelior.com/o-kozi/> Pristupljeno 15.10.2024.
- [10] <https://www.eucerin.hr/o-kozi/osnovni-podaci-o-kozi/struktura-i-funkcija-koze> Pristupljeno 15.10.2024.
- [11] <https://www.aquamed.hr/hr/blog-clanci/298-gradja-i-funkcije-koze%20%5b11> Pristupljeno 15.10.2024.
- [12] <https://www.enciklopedija.hr/clanak/stres> Pristupljeno 15.10.2024.
- [13] <https://poliklinika-manola.hr/stres-i-koza/> Pristupljeno 15.10.2024.
- [14] <https://www.zdravobudi.hr/clanak/psihijatrija/depresija-i-stres-41141> Pristupljeno 15.10.2024.
- [15] <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731#:~:text=Worldwide%20surveys%20done%20in%202020,an%20issue%20for%20many%20people> Pristupljeno 15.10.2024.
- [16] <https://zivim.jutarnji.hr/zivim/disem/i-na-kozi-se-moze-vidjeti-ako-se-borimo-s-depresijom-tjeskobom-tugom-dugotrajnim-stresom-15086238> Pristupljeno 18.10.2024.
- [17] <https://hrcak.srce.hr/167870> Pristupljeno 18.10.2024.
- [18] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8242634/pdf/JOCD-20-3722.pdf> Pristupljeno 18.10.2024.

- [19] <https://eljekarna24.hr/blog/dugorono-zdravlje-koe-u-tri-vana-koraka/> Pristupljeno 18.10.2024.
- [20] <https://www.skincenterofsouthmiami.com/2018/06/the-importance-of-facials-and-skin-care/#:~:text=Good%20skin%20care%20is%20important,your%20skin%20looking%20its%20best> Pristupljeno 18.10.2024.
- [21] <https://mandispharmljekarne.hr/blog/tipovi-koze-vrste-i-kako-prepoznati-koji-imateg-99/> Pristupljeno 19.10.2024.
- [22] <https://www.health.com/skincare-routine-8364021> Pristupljeno 19.10.2024.
- [23] <https://www.novabenefits.com/blog/science-says-skincare-improves-mental-health> Pristupljeno 19.10.2024.
- [24] <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/meaning-lost-and-found/202111/a-beauty-routine-for-those-who-are-depressed> Pristupljeno 19.10.2024.

Popis slika

Slika 1 Primjer slojeva kože

Slika 2 Primjer detaljnog opisa strukture slojeva kože

Slika 3 Primjer rozaceje

Slika 4 Primjer urtikarije

Slika 5 Primjer psorijaze

Slika 6 Primjer akni

Slika 7 Primjer usporedbe provođenja rutine njege kože

Slika 8 Primjer tipova kože

Slika 9 Primjer tekstura kože

Slika 10 Primjer koraka korejske rutine njege kože

Slika 11 Sučelje subreddita

Slika 12 Primjer objave i komentara u subredditu

Slika 13 Prikupljeni komentari i podjela

Slika 14 Torriden

Slika 15 Mixsoon

Slika 16 Početne skice za prvu skupinu

Slika 17 Početne skice za drugu skupinu

Slika 18 Početne skice za treću skupinu (prednja strana)

Slika 19 Početne skice za treću skupinu (stražnja strana)

Slika 20 Nove skice

Slika 21 Paleta boja

Slika 22 Oblici

Slika 23 Finalni plakat r/prostor br. 1

Slika 24 Finalni plakat r/prostor br. 2,3

Slika 25 Finalni plakat r/prostor br. 4,5

Slika 26 Finalni plakat r/prostor br. 6,7

Slika 27 Finalni plakat r/motivacija br. 1

Slika 28 Finalni plakat r/motivacija br. 2,3,4

Slika 29 Finalni plakat r/motivacija br. 5,6,7

Slika 30 Finalni plakat r/proizvod br. 1

Slika 31 Finalni plakat r/proizvod br. 2,3

Slika 32 Finalni plakat r/proizvod br. 4,5

Slika 33 Finalni plakat r/proizvod br. 6,7

Slika 34 Mockup r/prostor

Slika 35 Mockup r/motivacija

Slika 36 Mockup r/proizvod