

Mój PIERWSZY TATUAŻ

EBOOK

PRZEWODNIK
JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ
DO SESJI TATUAŻU.

JAK WYBRAĆ ARTYSTĘ?

PRZYGOTOWANIA DO SESJI.

SKĄD WZIAĆ POMYSŁ?
NA PROJEKT?

**O CZYM NALEŻY
PAMIĘTAĆ PRZED SESJĄ?**

CO WARTO MIEĆ PRZY SOBIE?

**ETAPY SAMOPOCZUCIA
PSYCHICZNEGO PODCZAS SEJSJI**

CO JEŚĆ, DLACZEGO JEDZENIE
JEST TAKIE WAŻNE?

**JAK ZADBAĆ O SKÓRĘ? - LISTA
SUPLEMENTÓW DIETY.**

SPAKUJEMY WSPÓLNIE TORBĘ
PRZED WYJŚCIEM

PODSTAWOWE PRZECIWSKAZANIA



KONWENANS TATTOO
EMILIA WOZNIESIŃSKA



Spis treści

1. Czym jest tatuaż w kontekście przerwania skóry? Musisz to wiedzieć.
2. Pomysł na pierwszy tatuaż.
3. Rozmieszczenie wzorów, co warto wiedzieć?
4. Jak to jest z tym bólem?
5. Jakie miejsce na ciele wybrać na pierwszy tatuaż?
6. Jak wybrać artystę?
7. Dwa tygodnie do sesji, jak dbać o organizm? - Suplementy.
8. Dzień przed zabiegiem. Sen, alkohol, miesiączka, golenie.
9. Kiedy powstaje projekt?
10. Jak wygląda sesja tatuazu etap po etapie?
11. Etapy samopoczucia psychicznego podczas sesji.
12. Dlaczego jedzenie podczas sesji jest takie ważne?
13. Wspólne pakowanie torby na sesje. Check lista.
14. Tatuaż jako inwestycja. Ile to kosztuje?
15. Przeciwwskazania.

Wstęp

Cześć! Mam na imię Emilia i jeśli czytasz ten e-book, to prawdopodobnie interesuje Cię tatuaż - może traktujesz go jako sztukę, proces tatuowania, albo zastanawiasz się nad zrobieniem swojego pierwszego tatuażu.

Zanim jednak przejdę do tego, co znajdziesz w tej książce, pozwól, że opowiem Ci o sobie.

Moja zawodowa ścieżka nie była początkowo oczywista - wręcz mogłabym powiedzieć, że była dość kręta.



Co ciekawe, moja historia zaczęła się dużo wcześniej - jeszcze zanim miałam pojęcie, czym tak naprawdę jest tatuaż. Mój tata, malarz lotniczych pejzaży, od najmłodszych lat zaszczepiał we mnie miłość do perspektywy, rysunku i kreatywności. Rodzice kochali sztukę. Jednak, jak to bywa w okresie buntu młodzieńczego, przez długi czas ignorowałam ten dar, szukając swojej drogi w innych miejscach. Dopiero gdy zrozumiałam, czego na pewno nie chcę robić w życiu, zaczęłam dostrzegać, co tak naprawdę sprawia mi radość. Wróciłam do rysowania. A potem? Potem pomyślałam, by przenieść tę pasję na skórę, pojawił się bardzo szybko. Wspierał mnie w tym partner, który zawsze wiedział jak mnie dopingować do działania. Lata prób, ćwiczeń i nauki doprowadziły mnie do miejsca, w którym jestem teraz. Nigdy nie przypuszczałam, że moje życie potoczy się w ten sposób, ale jedno jest pewne - decyzja, by traktować tatuaż nie tylko jako pasję, ale i zawód, okazała się najlepszym wyborem, jakiego mogłam dokonać.

Przede wszystkim kocham to co robię. Tam gdzie jest pasja i miłość do pracy - tam pojawiają się ludzie, bez których nie wydarzyłoby się absolutnie nic. Codziennosc w studio przynosi mi ogrom satysfakcji, ponieważ wiem że dzięki niej, mogę uszczęśliwiać ludzi. To taka moja "super moc" dzięki której każdy dzień to spełnienie.

Dlaczego więc piszę ten e-book? Ponieważ przez lata pracy w studio usłyszałam setki tych samych pytań, które powtarzały się bez końca. Ludzie często traktują tatuaż jak zwykły rysunek na ciele, ale w rzeczywistości to coś znacznie więcej. To ingerencja w ciało, proces, który wymaga odpowiedniej wiedzy i podejścia - zarówno ze strony tatuatora, jak i klienta. W kolejnych rozdziałach odpowiem na najczęściej zadawane pytania : Jak organizm reaguje na pigment? Jak przygotować się do sesji? Czy sen ma wpływ na gojenie? To tylko kilka z wielu pytań, na które znajdziesz odpowiedzi w tej książce.

Moim celem jest, abyś po przeczytaniu tego e-booka spojrział na tatuaż z zupełnie innej perspektywy - bardziej świadomej, przemyślanej i, co najważniejsze, pozbawionej mitów i wątpliwości. Znajdziesz tu zbiór mojej wiedzy i doświadczenia, podany w przystępnej formie, bez zbędnego nadęcia.

A jeśli chodzi o mnie? Nie lubię nazywać siebie artystką bo prawdziwy artysta zasługuje na to miano dopiero wtedy, gdy inni go tak nazywają. W przeciwnym razie jest po prostu samozwańcem. Jak powiedział Tomasz M. Pietrzak:

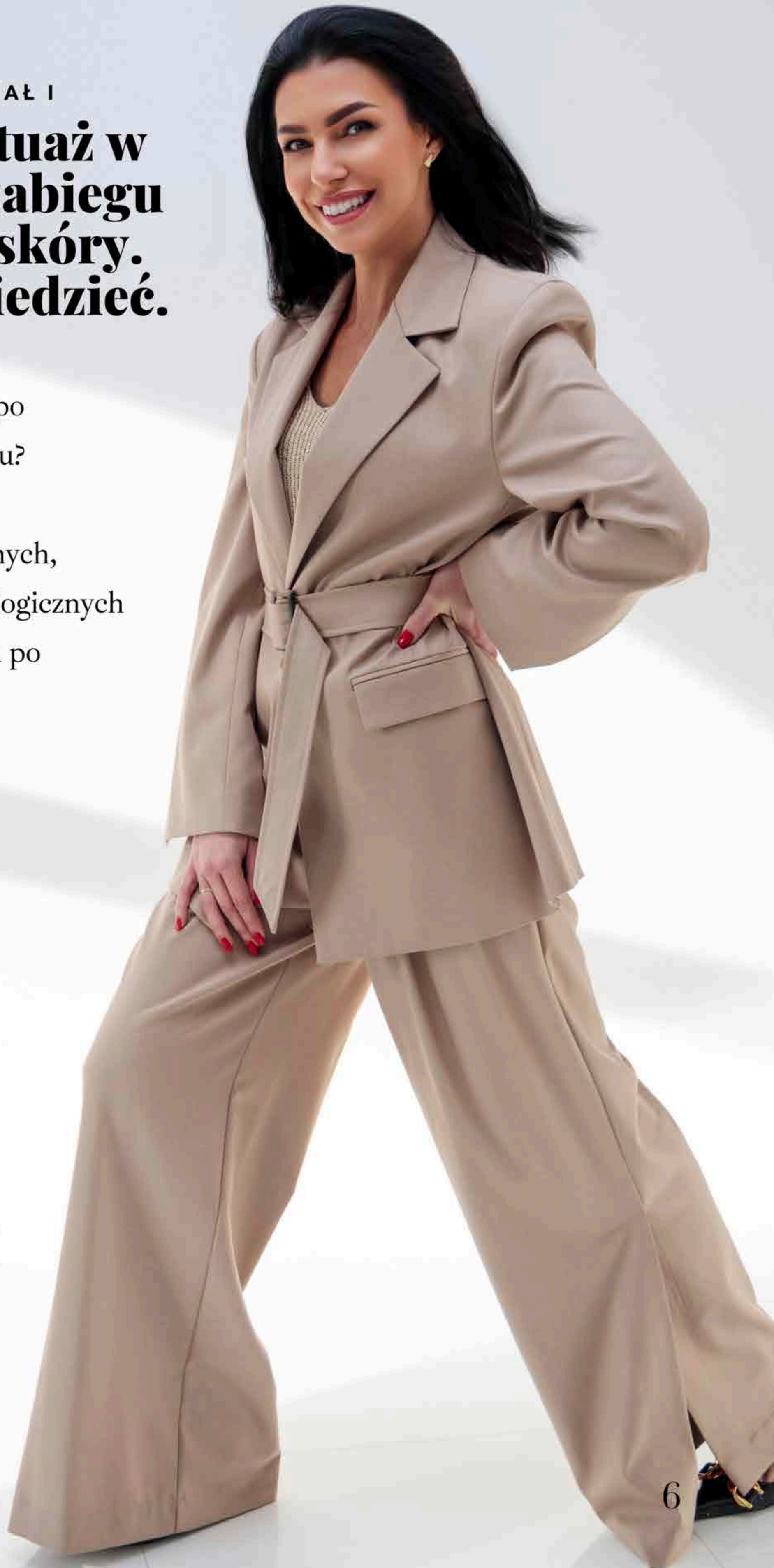
"Jeśli mówisz komuś, że jesteś najlepszy – to reklama. Jeśli ktoś inny przychodzi i mówi Ci, że jesteś najlepszy – to marka."

Zapraszam Cię do świata tatuażu.

Czym jest tatuaż w kontekście zabiegu przerwania skóry. Musisz to wiedzieć.

Co dzieje się w skórze po wprowadzeniu pigmentu?

Pełna analiza biologicznych, chemicznych i immunologicznych procesów zachodzących po tatuowaniu.



Tatuaż to nie tylko estetyczny zabieg, ale także złożony proces biologiczny. Igła, przebijając skórę nawet do 3000 razy na minutę, wprowadza pigment do warstwy skóry właściwej (dermis). To wywołuje natychmiastową reakcję organizmu, który traktuje tatuaż jak ranę i ciało obce jednocześnie.

Prześledźmy szczegółowo, co dzieje się godzinę po tatuowaniu, dzień później, w kolejnych tygodniach i latach oraz jak chemia pigmentów wpływa na ich trwałość.

1. Pierwsze godziny po tatuowaniu: Co dzieje się w skórze?

Mikrouszkodzenia i stan zapalny.

Igła narusza naskórek i skórę właściwą, tworząc tysiące mikrouszkodzeń.

Skóra traktuje to jako uraz, dlatego aktywuje stan zapalny - objawia się to zaczerwienieniem, obrzękiem i lekkim bólem.

Pierwsza reakcja immunologiczna: Makrofagi w akcji.

Białe krwinki (makrofagi) to komórki odpornościowe, których zadaniem jest pochłanianie ciał obcych.

W pierwszych godzinach po tatuażu makrofagi "pożerają" pigment, ale nie mogą go całkowicie strawić.

Część pigmentu zostaje w ich wnętrzu na stałe i pozostaje w skórze na lata.

Wycieki osocza i limfy

Skóra produkuje osocze i limfę, które pomagają oczyszczać ranę i uszczelniać naczynia krwionośne.

Płyn ten zawiera fibrynę, czyli składnik skrzepów, który pomaga zatrzymać krwawienie.

Tworzenie się mikro strupków

Strupki to naturalna ochrona - skóra stara się odbudować barierę ochronną, zamykając uszkodzone miejsca.

Strupki odpadają samoistnie w ciągu kilku dni – ich zrywanie może usunąć część pigmentu.

2. Co dzieje się ze skórą w kolejnych dniach i tygodniach?

Pierwsze 24-48 godzin

- ✓ Skóra nadal jest wrażliwa, ciepła i zaczerwieniona.
- ✓ Może pojawić się delikatne sączenie osocza i limfy.
- ✓ Stan zapalny osiąga szczyt - ciało dalej próbuje neutralizować pigment.

3-7 dni po tatuażu: Regeneracja naskórka.

- ✓ Naskórek zaczyna się złuszczać, co często wygląda jak "łuszcząca się skóra po opalaniu".
- ✓ Tatuaż może wydawać się matowy i suchy, ponieważ nowy naskórek jest jeszcze cienki.
- ✓ Makrofagi nadal pochłaniają część pigmentu, ale większa część zostaje w skórze.

2-4 tygodnie po tatuażu: Stabilizacja koloru

- ✓ Skóra wchłania wilgoć i tatuaż staje się bardziej wyrazisty.
- ✓ Pigment stabilizuje się na stałe w skórze właściwej.

3. Co dzieje się z pigmentem w skórze na przestrzeni lat?

Tatuaż nie jest statycznym obrazem - pigment ulega powolnym zmianom. Po kilku latach możesz zauważyć zmiany w wyglądzie Twojego tatuażu. Co powoduje te zmiany?

- ◆ Migracja pigmentu - Cząsteczki barwnika mogą przesuwać się mikroskopijnie w skórze, co powoduje rozmycie konturów tatuażu z czasem.
- ◆ Fagocytoza makrofagów - Makrofagi stopniowo transportują pigment do węzłów chłonnych, co może powodować stopniowe blednięcie tatuażu.
- ◆ Wpływ UV - Słońce rozkłada barwniki i może powodować ich rozjaśnienie lub zmianę koloru.
- ◆ Zmiany w skórze - Proces starzenia skóry i utrata kolagenu sprawiają, że tatuaże mogą zmieniać swój wygląd.

4. Chemia pigmentów - jak wpływa na organizm?

Pigmenty do tatuażu różnią się składem chemicznym, co może wpływać na reakcję organizmu.

Czarne tusze (najbezpieczniejsze)

- ✓ Najczęściej zawierają węgiel lub tlenek żelaza.
- ✓ Dobrze tolerowane przez organizm, małe ryzyko alergii.

Czerwone, pomarańczowe, żółte (mogą uczulać)

⚠ Zawierają siarczek rtęci (czerwienie) lub chrom i kadm (żółcie, pomarańcze).

⚠ Mogą powodować alergię i reakcje skórne, zwłaszcza czerwony pigment.

Niebieskie, zielone (mogą się utleniać)

✓ Zawierają tlenki miedzi i kobaltu, które mogą zmieniać odcień pod wpływem UV.

Białe tusze (najbardziej problematyczne)

⚠ Często zawierają dwutlenek tytanu, który może reagować z promieniowaniem UV, powodując przebarwienia.

5. Co wpływa na jakość i trwałość tatuażu?

- ✓ Stan skóry - Nawilżona i zdrowa skóra lepiej przyjmuje pigment.
- ✓ Jakość tuszu - Profesjonalne tusze są stabilniejsze i bezpieczniejsze.
- ✓ Promieniowanie UV - Słońce rozkłada pigment, powodując blaknięcie.
- ✓ Sposób tatuowania - Głębokość nakłuc i technika tatuatora mają wpływ na to, jak tatuaż będzie wyglądał po latach.
- ✓ Pielęgnacja - Odpowiednie nawilżanie i unikanie drapania przyspieszają gojenie.
- ✓ Odpowiednie przygotowanie i przestrzeganie zaleceń tatuatora.

Podsumowanie: Tatuaż to proces, nie tylko efekt wizualny.

Tatuaż to znacznie więcej niż rysunek na skórze - to biologiczna reakcja organizmu, w której:

- ✓ Układ odpornościowy próbuje usunąć pigment, ale nie jest w stanie go całkowicie wyeliminować.
- ✓ Chemia pigmentów wpływa na to, jak długo i w jakiej formie tatuaż pozostanie widoczny.
- ✓ Wpływ środowiska (słońce, pielęgnacja, wiek skóry) kształtuje wygląd tatuażu na przestrzeni lat.

Każdy tatuaż to nie tylko sztuka, ale część Ciebie, z którą Twój organizm musi nauczyć się żyć. 😊

ROZDZIAŁ II

Pomysł na pierwszy tatuaż



Dowiesz się co jest ważne podczas projektowania oraz jakich pytań możesz spodziewać się od swojego artysty. Znajdziesz tu również wskazówki dotyczące tego jak przygotować się do konsultacji.

Z moich wieloletnich obserwacji w gabinecie już podczas konsultacji widzę że bardzo duży procent klientów przychodzi do studia ale nie do końca wie co konkretnie zrobić. Są chęci ale brak pomysłu. Wówczas zapada najpiękniejsze zdanie “ Zdam się na Ciebie/ oddaje Ci wolną rękę” .

Oczywiście dla nas “artystów” taki klient to najlepszy klient ;) Mamy wówczas pełne zaufanie i możemy tworzyć prosto z serca to, co najlepiej czujemy. Duża część klientów przychodzi z pewną koncepcją w głowie, wówczas nasze artystyczne oko pomaga ubrać pomysł w spójny projekt i robimy to w stylu w którym poruszamy się na co dzień.

Przychodząc do studia musisz wiedzieć, że tatuator zada Ci kilka pytań. Zapyta Cię jako pierwsze jak wyobrażasz sobie swój tatuaż. Dobrze jest mieć przygotowane przykładowe zdjęcia, które posłużą jako inspiracja. Pamiętaj że nie należy kopiować cudzych projektów, fotografie pomogą jedynie zrozumieć bliżej Twoje oczekiwania tak, aby przekształcić je następnie w obraz.

PYTANIA JAKICH MOŻESZ SPODZIEWAĆ SIĘ OD TATUAŻYSTY

- Co chcesz zrobić? Czyli jaki będzie motyw przewodni tatuażu. Nie musisz mieć gotowego pomysłu. Możesz opowiedzieć swoją historię a doświadczony artysta sam zaproponuje tematykę projektu.
- Gdzie chcesz to zrobić? (przemyśl miejsce na ciele) .
- Jaka ma być wielkość tatuażu? Pamiętaj że tatuator może zaproponować projekt w innej skali niż byś się tego spodziewał. O tym będę opowiadać trochę dalej.
- Jakie znaczenie ma dla Ciebie ten tatuaż?
- Przygotuj przykładowe zdjęcia tatuażu, które Ci się podobają aby dokładniej przybliżyć wizję którą masz w głowie.



Przykład: Tatuaz przedstawiający kruk.

Jeśli myślisz o tatuazie przedstawiającym kruk, tatuator na pewno zada Ci pytanie : czy ptak ma być w locie czy raczej w bezruchu?

A być może warto skoncentrować się na fragmencie sylwetki i uchwycić jego oczy?

Kolejnym pytaniem, które zadałabym Tobie podczas rozmowy to pytanie dotyczące wielkości projektu. Im większy, tym więcej szczegółów możemy nanieść na skórę - jak to mawiamy “diabeł tkwi w szczegółach”

No dobrze, wiemy już że motywem przewodnim będzie nasz symboliczny kruk. Użyj teraz swojej mocy wyobraźni i wyobraź sobie że każdy obraz ma pierwszy i co najmniej drugi plan. Kruk będzie znajdował się w takim razie na pierwszym planie, wobec tego co jeszcze możemy wrzucić do projektu na dalszy plan. Może posadzimy kruk na ramieniu kobiety? Jeśli tak to skupmy się teraz na postaci kobiety. Może postawimy ją nad brzegiem klifu aby nadać klimat nostalgii... a być może będzie wojowniczką, przybraną w wojenne barwy? Sam przyznaj że pomysł robi się coraz bardziej ciekawy. Nasza wojowniczka będzie stać dumnie z pióropuszem z czarnych piór kruk a na szyi zawiesimy jej rzemyk z pazurem... Tym sposobem przyznaj że nastąpiło sprytne przekierowanie Twoich myśli na temat wyobrażenia tatuazu. W Twojej głowie zamiast tatuazu czarnego ptaka, maluje się właśnie obraz przedstawiający projekt z zupełnie innej perspektywy.

Taka zmiana koncepcji bardzo często ma miejsce w moim gabinecie. Chwila rozmowy, trochę kreatywności i z pomysłu prostego ptaka, maluje nam się piękna kompozycja projektu, który zawiera pierwszy i drugi plan, który opowiada konkretną historię. Czy teraz wiesz już o co chodzi? Proces projektowania jest równie ważny jak nie ważniejszy od samego tatuowania. To właśnie od tego zależy jak będzie wyglądał Twój tatuaż.

Jak widzisz możesz zrobić sztampony, prosty tatuaż a możesz podejść do tematu świadomie i kreatywnie. Niech Twój tatuaż będzie jedynym w swoim rodzaju, sztywnym na miarę arcydziełem, indywidualnym dziełem sztuki. Wszystko zależy od tego czy znajdziesz nić porozumienia ze swoim artystą. Aby tak było musisz przygotować się porządnie do tematu.

Mam nadzieję że już pierwszy rozdział tego e-booka pomoże Ci w jasnym sprecyzowaniu czego tak naprawdę potrzebujesz i w Twojej głowie pojawi się zarys projektu, który będzie w pełni przemyślany i będzie cieszył Twoje oczy do końca życia.

Mam dla Ciebie zadanie. Przeczytaj poniższy opis i sprawdź którym typem klienta jesteś. Określenie swojego profilu pomoże Ci lepiej zrozumieć swoje potrzeby, tym samym szybciej przejdziesz przez proces projektowania ze swoim artystą.

WSPÓŁTWÓRCA DZIEŁA, KTÓRY WIE CZEGO CHCE

Tutaj każda kropka i kreska ma w projekcie swoje miejsce i znaczenie. Tatuaż jest w 100% przemyślany, pod każdym względem. Tacy klienci nie są elastyczni pod kątem ewentualnych zmian, muszą jednak przyznać że lubię z nimi współpracować ponieważ są bardzo dobrze przygotowani do rozmowy już podczas wstępnych konsultacji.

Musisz tu wiedzieć że istnieją pewne zasady kompozycji i techniczne ograniczenia, które czasem powodują, że musimy ustalać kompromisy aby projekt dobrze wyglądał. Nie mniej jednak... praca z człowiekiem, który wie czego chce - jest zdecydowanie bardziej szybsza i zorganizowana. W późniejszym rozdziale dowiesz się co nieco na ten temat.

KLIENT, KTÓRY NIE POSIADA JESZCZE KONKRETNEJ WIZJI TATUAŻU.

Osoby takie nie ingerują w proces projektowania i w 100% liczą na naszą pomoc. Przychodzą do studia ze swoją historią. Tatuaz stanowi dla nich często zamknięcie pewnego rozdziału w życiu, czasem jest symbolem nowej drogi życiowej lub wewnętrznego oczyszczenia. Nierzadko jest symbolem narodzin dziecka lub śmierci przyjaciela. W tworzeniu projektu nie do końca wiedzą czego chcą, bardziej liczą na kompleksową pomoc i oddają pełne zaufanie artyście. Naszą rolą jest wysłuchanie historii i stworzenie projektu, który będzie o niej opowiadał. Takie osoby potrzebują więcej zrozumienia i prowadzenia na każdym etapie projektowania. Podczas takich współprac, jako artyści - mamy otwartą drogę do tworzenia w pełni swojej kreatywności. Projekty powołane do życia na bazie zaufania i potrzeby serca są najlepszymi projektami. Historie z nimi związane bardzo często pozostają ze mną na długo i myślę, że można byłoby napisać o tym dosyć grubą książkę.

Jak widzisz, bez różnicy jakim typem klienta jesteś - zawsze znajdziesz pomoc. Jest jeszcze jedna, bardzo ważna kwestia, która ma decydujące znaczenie i jest nią - wybór artysty. To decyzja wręcz kluczowa i na tyle ważna że postanowiłam poświęcić temu zagadnieniu cały osobny rozdział.

ROZDZIAŁ III

Rozmieszczenie wzorów, co warto wiedzieć?



Rozmieszczenie wzorów na ciele w przypadku tatuażu, to bardzo istotna kwestia, która ma wpływ zarówno na estetykę, jak i na komfort oraz odbiór tatuażu. Oto kilka kluczowych rzeczy, które warto wiedzieć:

1. Kształt i rozmiar wzoru

Rozmiar: Miejsce na ciele wpływa na maksymalny rozmiar tatuażu. Na przykład na przedramieniu czy łydce można zmieścić długie, podłużne wzory, a na plecach - duże i rozbudowane.

Kształt: Wybór miejsca powinien harmonizować z kształtem wzoru. Okrągłe wzory dobrze wyglądają na obszarach takich jak plecy, natomiast podłużne wzory pięknie wysmuklą rękę, obojczyk choć też doskonale prezentują się na kręgosłupie.

2. Anatomia i ruch ciała

Naturalne linie ciała: Tatuaże powinny uwzględniać naturalne linie i kontury ciała, aby wyglądały harmonijnie. Dobrze wykonany tatuaż podąża za mięśniami i ruchem ciała.

Ruch: Miejsca o dużym ruchu (np. nadgarstki, palce, kostki) mogą powodować szybsze blaknięcie tatuażu z powodu tarcia i zginania skóry.

3. Widoczność i znaczenie osobiste

Widoczność na co dzień: Zastanów się, jak widoczny tatuaż będzie w różnych sytuacjach - na przykład w pracy, na spotkaniach rodzinnych czy w oficjalnych miejscach.

Symbolika: Jeśli wzór ma głębokie znaczenie, wybierz miejsce, które pozwoli Ci na łatwe zasłonięcie go lub wyeksponowanie w zależności od potrzeb.

4. Rodzaj skóry i wrażliwość

Grubość skóry: Na przykład skóra na żebrach, kostkach czy palcach jest cieńsza i bardziej bolesna w tatuowaniu.

Elastyczność: Miejsca, które z czasem się rozciągają (np. brzuch, piersi, uda), mogą wpłynąć na wygląd tatuażu w przyszłości.

5. Łączenie tatuaży

Układ kompozycji: Jeśli planujesz więcej tatuaży w przyszłości, pomyśl o ich rozmieszczeniu już teraz. Dobrze zaplanowana kompozycja (np. rękaw na rękę lub duży projekt na plecach) będzie wyglądała spójnie.

6. Efekt starzenia

Z biegiem lat skóra traci elastyczność, co może wpłynąć na wygląd tatuazu. Wybierając miejsce, warto unikać obszarów szczególnie narażonych na rozciąganie czy zmarszczki.

7. Inspiracje kulturowe i symbolika

Niektóre miejsca na ciele mają różne znaczenia kulturowe lub symboliczne. Na przykład tatuaże na twarzy, szyi czy dłoniach są w niektórych kulturach kojarzone z odwagą, przynależnością do grupy lub buntem.

8. Ból podczas tatuowania

Różne miejsca na ciele mają różny poziom wrażliwości na ból:

Bardziej bolesne: żebra, kręgosłup, kostki, palce, stopy.

Mniej bolesne: ramiona, przedramiona, uda, łydki.

9. Perspektywa artysty

Zaufaj doświadczonemu tatuatorowi, który doradzi Ci najlepsze miejsce w zależności od projektu. Tatuator ma doświadczenie w dopasowywaniu wzoru do ciała i z pewnością pomoże Ci uniknąć błędów.

Podsumowując: kluczem jest odpowiednie dopasowanie wzoru do miejsca, uwzględniając kształt ciała, styl tatuazu oraz Twoje indywidualne preferencje. Dobrze przemyślana decyzja, zapewni satysfakcję na długie lata.

ROZDZIAŁ IV

Jak to jest z tym bólem?



Czynniki wpływające na poziom bólu:

Miejsce na ciele:

Miejsca z większą ilością mięśni i tłuszczu (np. ramiona, uda, łydki) są zazwyczaj mniej bolesne. Obszary z cienką skórą lub wrażliwymi nerwami (np. żebra, dłonie, stopy, kręgosłup) mogą być bardziej bolesne.

Czas sesji:

Długie sesje mogą zwiększać odczucie bólu, ponieważ skóra staje się coraz bardziej podrażniona.

Indywidualna tolerancja:

Niektórzy ludzie mają naturalnie wyższą tolerancję na ból, podczas gdy inni mogą odczuwać większy dyskomfort.

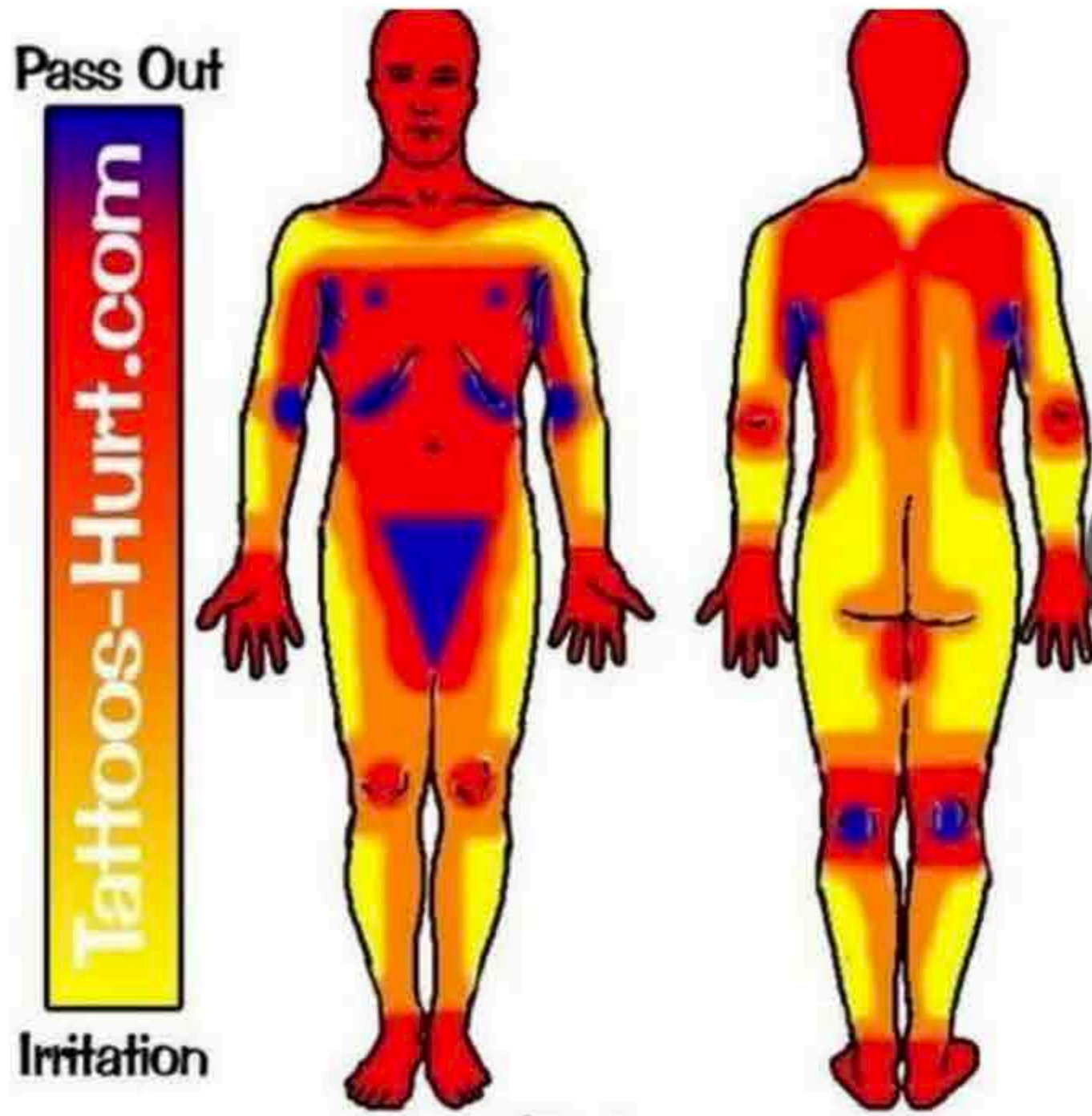
Stan emocjonalny:

Stres lub napięcie psychiczne mogą sprawić, że ból będzie bardziej odczuwalny.

Doświadczenie tatuatora:

Profesjonalny i doświadczony tatuator zwykle potrafi pracować tak aby zminimalizować dyskomfort.

MAPA BÓLU



ROZDZIAŁ V

Jakie miejsce na ciele wybrać na pierwszy tatuaz?

Decyzja o pierwszym tatuażu to nie tylko wybór wzoru, ale także odpowiedniego miejsca na ciele. Wybór lokalizacji ma wpływ na komfort tatuowania, poziom bólu, trwałość tatuażu i jego widoczność.

Warto dobrze przemyśleć tę decyzję, aby uniknąć rozczarowania w przyszłości.

1. Na co zwrócić uwagę przy wyborze miejsca? Wciąż krążymy tak naprawdę wokół tych samych zagadnień:

- ◆ Poziom bólu - niektóre miejsca są bardziej wrażliwe niż inne. Jeśli boisz się bólu, warto unikać kościstych i delikatnych obszarów.
- ◆ Widoczność tatuażu - zastanów się, czy chcesz tatuaż w miejscu, które możesz łatwo ukryć, np. w pracy czy w formalnych sytuacjach.
- ◆ Starzenie się skóry - niektóre części ciała zmieniają się z wiekiem bardziej niż inne, co może wpłynąć na wygląd tatuażu.
- ◆ Rozciąganie skóry - miejsca takie jak brzuch czy uda mogą się zmieniać np. w wyniku przyrostu lub utraty wagi.
- ◆ Gojenie tatuażu - niektóre miejsca są bardziej narażone na otarcia i kontakt z odzieżą, co może utrudnić proces gojenia.

2. Najlepsze miejsca na pierwszy tatuaż

Jeśli robisz swój pierwszy tatuaż, warto rozważyć miejsca, które są mniej bolesne, łatwe do ukrycia i dobrze się goją.

✓ Przedramię

★ Poziom bólu: Niski

✓ Miejsce widoczne, ale łatwo go ukryć długim rękawem.

✓ Skóra na przedramieniu jest stosunkowo odporna ze względu na częste operowanie rękami w życiu codziennym, więc ból jest minimalny.

✓ Tatuaze na przedramieniu dobrze się goją i długo zachowują jakość.

✓ Łydka

★ Poziom bólu: Niski - średni

✓ Łatwo ukryć tatuaż pod spodniami.

✓ Skóra na łydce nie zmienia się tak bardzo z wiekiem.

✓ Tatuaż dobrze się goi, bo nie ma dużego tarcia o ubrania.

✓ Ramię / Biceps

★ Poziom bólu: Niski

✓ Dobre miejsce na pierwszy tatuaż, zwłaszcza jeśli chcesz coś łatwego do ukrycia.

✓ Większa powierzchnia pozwala na różne wzory i style.

✓ Tatuaż dobrze się goi i długo zachowuje jakość.

✓ Udo

★ Poziom bólu: Niski - średni

✓ Dużo miejsca na większy wzór.

✓ Tatuaż łatwo ukryć.

✓ Mniejsze ryzyko wyblaknięcia, ponieważ skóra na udzie jest mniej narażona na działanie słońca.

Pamiętaj - podchodząc do pierwszego tatuazu to naturalne, że myślisz o ewentualnym jego ukryciu. Istnieje taka możliwość, że po wyjściu ze studia, będziesz żałował że wykonałeś go w miejscu którego nie widzisz. Przemyśl wszystkie za i przeciw.

3. Miejsca bardziej bolesne, ale popularne

Jeśli jesteś gotów/a na trochę większy ból, możesz rozważyć bardziej wymagające miejsca.

⚠ Żebra

★ Poziom bólu: Wysoki

✓ Efektowny wygląd tatuazu.

✗ Skóra na żebrach jest cienka i blisko kości, co sprawia, że tatuowanie jest bardziej bolesne.

✗ Tatuaz może się nieco rozciągnąć wraz ze zmianami wagi.

⚠ Stopy i kostki

★ Poziom bólu: Wysoki

✓ Tatuaze na stopach wyglądają efektownie, ale...

✗ Skóra jest cienka i blisko kości, co powoduje duży ból.

✗ Słabsze gojenie przez ciągłe ocieranie o buty i skarpetki.

⚠ Dłoń i palce

★ Poziom bólu: Wysoki

✓ Tatuaze na dłoniach są modne, ale...

✗ Szybko się ścierają i mogą wymagać poprawek. Niektóre studia odmawiają wykonywania wzorów w tym miejscu.

✗ Bardzo bolesne miejsce ze względu na cienką skórę i dużą ilość nerwów.

4. Miejsca, których lepiej unikać na pierwszy tatuaż

- Szyja i twarz - tatuaże w tych miejscach mogą wpłynąć na życie zawodowe i są bardzo bolesne.
- Żebra i kręgosłup - wysoki poziom bólu sprawia, że to trudne miejsca na pierwszy tatuaż.
- Stopy i dłonie - tatuaż może szybko blaknąć i wymagać poprawek.
- Miejsca o dużej elastyczności skóry (np. brzuch) - tatuaż może się deformować w wyniku zmian masy ciała.

5. Podsumowanie - jakie miejsce będzie najlepsze na pierwszy tatuaż?

- ➔ Jeśli chcesz mniej bolesne miejsce: Przedramię, ramię, łydka, udo.
- ➔ Jeśli zależy Ci na możliwości ukrycia tatuażu: Udo, biceps, łydka.
- ➔ Jeśli chcesz efektowne, ale bardziej bolesne miejsce: Żebra, kręgosłup, stopa, dłoń.
- ➔ Jeśli chcesz tatuaż na całe życie - bez konieczności poprawek: Wybierz miejsce, które nie jest narażone na ścieranie i słońce, np. przedramię, udo.

Twój pierwszy tatuaż powinien być dobrze przemyślany. Warto wybrać miejsce, które pozwoli Ci cieszyć się tatuażem przez długie lata bez niepotrzebnych komplikacji.



ROZDZIAŁ VI

Jak wybrać artystę?

Czym kierować się przy wyborze
artysty? Podstawowe style
tatuowania.

Jeśli masz już konkretny pomysł lub motyw to najwyższy czas na poszukiwania artysty. Musisz wiedzieć, że każdy tatuator tworzy w swoim wybranym i charakterystycznym stylu. Stylów tatuażu przybywa z roku na rok. Branża bardzo szybko rozwinęła się na przestrzeni lat i wciąż się rozwija. Poszczególne style różnią się techniką, estetyką oraz inspiracjami artystycznymi.



NAJPOPULARNIEJSZE STYLE TATUAŻU

1. Realizm

- Wygląda jak realistyczne obrazy lub fotografie.
- Często przedstawia portrety, zwierzęta, krajobrazy.
- Może być wykonany w kolorze lub w odcieniach czerni i szarości (black and grey).

2. Old School (Tradycyjny)

- Styl inspirowany klasycznymi tatuażami marynarskimi.
- Charakterystyczne grube kontury, ograniczona paleta kolorów (czerwony, zielony, niebieski, żółty).
- Typowe motywy to kotwice, serca, róże, orły, sztylety.

3. New School

- Komiksowy, kolorowy styl o przesadnych proporcjach.
- Kreatywne, abstrakcyjne interpretacje postaci lub obiektów.
- Wyraźne kontury i żywe kolory.

4. Blackwork

- Tatuaze wykonane wyłącznie czarnym tuszem.
- Obejmuje geometryczne wzory, plemienne wzory lub abstrakcje.
- Minimalizm lub pełne pokrycie dużych obszarów skóry.

5. Dotwork

- Styl oparty na kropkach (punktach), które tworzą obrazy lub cieniowanie.
- Często łączony z mandalami, geometrią i wzorami symetrycznymi.
- Wymaga dużej precyzji.

6. Watercolor (Akwarelowy)

- Wygląda jak malowany farbami akwarelowymi.
- Delikatne przejścia kolorów, brak wyraźnych konturów.
- Inspiracja sztuką malarską.

7. Linework

- Styl skupiający się na czystych liniach, często minimalistyczny.
- Może przedstawiać proste figury, wzory geometryczne lub rysunki przypominające szkice.

8. Neo-Traditional

- Ewolucja old school, z bardziej szczegółowymi wzorami i nowoczesną paletą kolorów.
- Wyraźne kontury, głębokie cieniowanie.
- Tematyka inspirowana naturą, portretami czy mitologią.

9. Minimalistyczny

- Proste, małe tatuaże, często z użyciem cienkich linii.
- Skupia się na symbolach, małych grafikach lub tekstach.

10. Japoński (Irezumi)

- Styl tradycyjny dla Japonii, pełen symboliki.
- Motywy: smoki, kwiaty wiśni, karpie koi, wojownicy.
- Duże kompozycje pokrywające duże obszary ciała.

11. Trash Polka

- Połączenie realistycznych obrazów z elementami abstrakcyjnymi, graficznymi (np. teksty, rozmazania).
- Często w czerni i czerwieni.
- Chaotyczny, ale jednocześnie przemyślany układ.

12. Plemienny (Tribal)

Czarne, geometryczne wzory inspirowane tatużami rdzennych kultur (Polinezja, Maorysi, Aztekowie).

-Symetryczne wzory, które podkreślają kształt ciała.

13. Surrealizm

-Motywy inspirowane sztuką surrealistyczną (np. Salvador Dalí).

-Fantazyjne, nierzeczywiste obrazy.

14. Bioorganic i Biomechaniczny

-Bioorganic: nawiązuje do form naturalnych (np. mięśnie, kości, rośliny).

-Biomechaniczny: inspiracje mechaniką, przedstawia połączenia maszyn i ciała.

15. Skratch (Scratch)

-Styl przypominający odręczne szkice.

-Surowy, niedokończony wygląd.

Jak widzisz jest tego sporo. Kreatywność ludzka nie ma granic. Musisz wiedzieć, że jeżeli trafisz do artysty, który na co dzień pracuje w stylu Oldschool (gruby kontur i solidne wypełnienia), poprosisz go o wykonanie ultra cienkiego napisu - to obawiam się że do sesji nie dojdzie. Jeśli jednak dojdzie - to pozostaje Ci liczyć na łut szczęścia aby nie drgnęła mu ciężka ręka, która przyzwyczajona jest do mocnej pracy na skórze. Tak samo jeśli tatuator pracuje w stylu cienkich, lekkich linii i delikatnego cienia, nie ma wówczas co od niego wymagać mocnej pracy w kolorze.

Przemyśl co chcesz, co się Tobie podoba, następnie na tej podstawie wybieraj artystę. Nie kieruj się ilością polubień na SM. Przeglądaj prace i oglądaj portfolio.

Kolejna rada, jeśli piszesz do studia, które zatrudnia kilku artystów to upewnij się, że tatuaż wykona konkretna, wybrana przez Ciebie osoba do której chcesz trafić.

Szukaj, przeglądaj, pytaj aż znajdziesz osobę, której prace będą Ci się podobały na tyle, by jej zaufać i oddać swoje ciało. Tutaj musi zaiskrzyć od pierwszego wejrzenia. Widzisz jakieś fajne studio? Napisz i zapytaj, wykonaj pierwszy krok. Fajnym pomysłem jest wybranie się na konsultację. Podczas spotkania możesz porozmawiać z artystą, przełamać pierwsze lody. To świetna okazja zwłaszcza jeśli wykonujesz tatuaż pierwszy raz i potrzebujesz więcej opieki.

Dobry artysta będzie w stanie wysłuchać Twoich pomysłów i dostosować projekt do Twoich potrzeb, ale również podpowie Ci, co będzie najlepiej wyglądać w danym miejscu na ciele.

Zanim zdecydujesz się na tatuaż, sprawdź, czy artysta jest w stanie dostosować projekt do Twoich oczekiwań.

Wysokiej jakości tatuatorzy mogą mieć długie terminy oczekiwania na wolny termin, zwłaszcza ci, którzy cieszą się dużym zainteresowaniem. To oznacza, że warto zapisać się na sesję z wyprzedzeniem. Pamiętaj, że to oznaka dobrego artysty, który ma dużo pracy i jest ceniony.

PODSUMOWUJĄC:

POSZUKIWANIE ARTYSTY W KILKU KROKACH

- Zrób rekonesans w jakim stylu chcesz mieć tatuaż
- Rozejrzyj się jakie studia tatuażu znajdują się w Twojej okolicy
- Zwracaj uwagę na portfolio i pamiętaj, że przy wyborze, głównym kryterium powinna być estetyka pracy - nie ilość lajków w mediach społecznościowych
- W przypadku Studia w którym pracuje kilku tatuatorów upewnij się, że trafisz w ręce wybranego przez Ciebie artystę.

ROZDZIAŁ VII

Dwa tygodnie do sesji. zaczynamy odliczanie

Jak zadbać o swój organizm już 2 tygodnie przed sesją? Czego należy unikać aby odbyła się bez niespodzianek?



Brawo!! wykonałeś pierwszy krok, zapisałeś się na termin. Doświadczeni tatuatorzy prowadzą zapisy na kilka miesięcy do przodu a nawet lat. Wszystko zależy też od miejscowości i preferencji tatuatora, niektórzy otwierają zapisy raz na jakiś czas, tutaj każdy pracuje według własnych zasad.

Zakładamy że odliczasz ostatnie 2 tygodnie do sesji. Na pewno jesteś zniecierpliwiony i podekscytowany. Co jest ważne w tym okresie? Czy to już czas aby zacząć przygotowania?

Musisz wiedzieć że planując tatuaż dobrze jest zaplanować sesję tak, aby nie kolidowała z wyjazdem na urlop w ciepłe kraje. Obszar ciała na którym będzie tatuaż nie może być opalony. Skóra powinna być chroniona przed słońcem już 2 tygodnie przed terminem. Mocna opalenizna jest dosyć sporym przeciwwskazaniem i jeśli przyjdiesz do studia ze świeżą opalenizną z Egiptu, tatuator prawdopodobnie odmówi wykonania pracy. Wiąże się to z wieloma komplikacjami podczas samego zabiegu jak i podczas procesu gojenia. Ma to również wpływ na stabilizację pigmentu. Tak samo świeży tatuaż nie może widzieć słońca przez cały okres regeneracji skóry czyli minimum 1 miesiąc od wykonania zabiegu. Weź na poważnie wszelkie zalecenia swojego studia. Twój błąd może Cię spowodować, że pożałujesz swojej decyzji do końca życia. Proces tatuowania to ingerencja ciała, jest modyfikacją, która pozostawia trwały ślad w organizmie.

Można porównać skórę do płótna na którym malarz maluje swoje obrazy. Dobrej jakości płótno ułatwia nam prace. Gładka skóra sprawia, że praca jest estetyczna, cienie gładkie a kontury ostre i wyraźne. Na słabej jakości skórze pomimo starań i doświadczenia, tatuaż nigdy nie będzie tak dobrze wyglądał jak na zdrowej i dobrze odżywionej powierzchni.

Ważną rzeczą jest abyś pamiętał, że na sesje nie przychodzimy chorzy ani po przebytych świeżych infekcjach. Należy zachować odstęp po antybiotykach, sterydach oraz hormonach. W razie gdyby przydarzyłaby Ci się jakaś choroba lub infekcja, napisz do studia i upewnij się że nie ma przeciwwskazań do tatuażu w przeciwnym razie należy przenieść termin.

Dobrym pomysłem który przygotowuje płótno, sprawi że proces gojenia będzie szybszy, pomoże znieść sesję w miarę komfortowo jest suplementacja.



SUPLEMENTY WSPIERAJĄCE REGENERACJĘ I ODPORNOŚĆ

1. Witamina C

Wspiera produkcję kolagenu i przyspiesza regenerację skóry.
Działa jako antyoksydant, wzmacniając odporność.

2. Cynk

Kluczowy minerał wspomagający regenerację skóry i gojenie ran.

3. Omega-3

Działa przeciwzapalnie i wspomaga regenerację skóry.
Występuje w oleju rybim, siemieniu lnianym lub jako suplementy.



4. Witamina E

Poprawia elastyczność skóry i działa jako antyoksydant.

Należy ją stosować ostrożnie, ponieważ może wpływać na krzepliwość krwi.

5. Probiotyki

Wspierają odporność, co może zmniejszyć ryzyko infekcji.

Warto stosować probiotyki kilka tygodni przed zabiegiem.

6. Kolagen

Wzmacnia skórę i wspiera jej elastyczność.

Suplementacja kolagenu może poprawić jakość skóry i przyspieszyć gojenie.



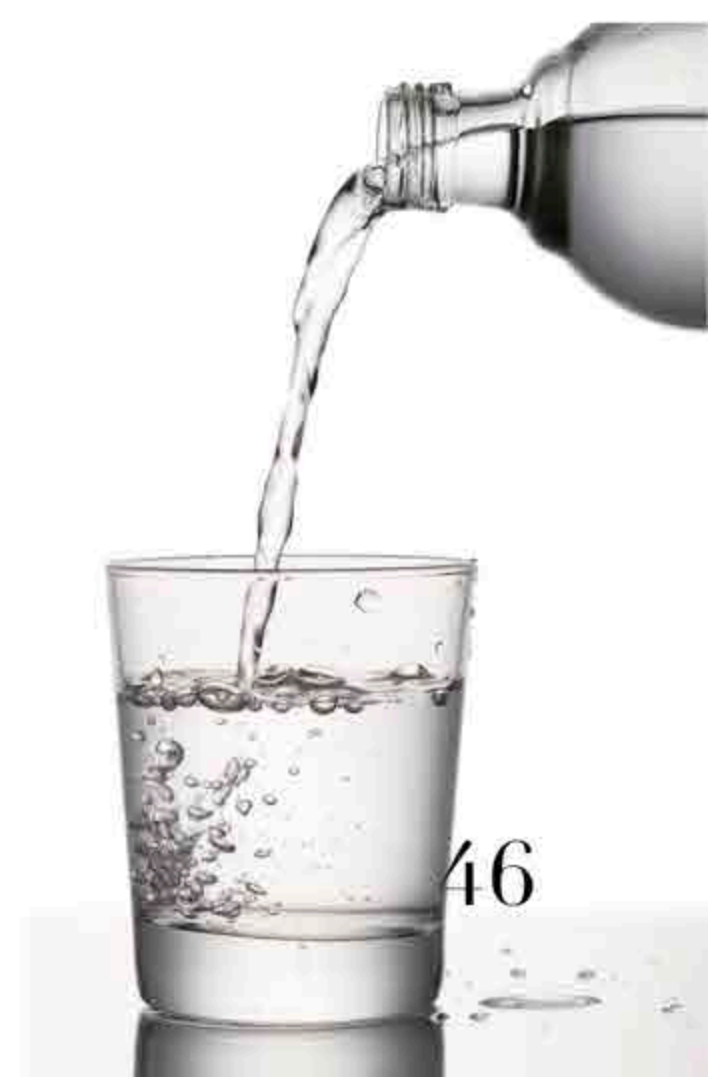
NAWODNIENIE ORGANIZMU

Odpowiednie nawodnienie organizmu ma kluczowe znaczenie dla zdrowia i wyglądu skóry. Regularne picie wody poprawia jej elastyczność, nawilżenie, jędrność i koloryt, a także wspomaga procesy regeneracyjne i oczyszczające. Dobrze nawodniona skóra stanowi lepszą jakość naszego płótna co z pewnością zostanie docenione przez Twojego tatuatora.

Kiedy organizm jest odwodniony, skóra staje się sucha, szorstka i matowa.

Ile wody potrzebuje skóra?

Zaleca się, aby dorosła osoba piła średnio 1,5-2 litry wody dziennie (około 8 szklanek), choć dokładna ilość może się różnić w zależności od indywidualnych potrzeb organizmu, aktywności fizycznej, temperatury otoczenia i diety. Osoby prowadzące intensywny tryb życia lub mieszkające w gorącym klimacie mogą potrzebować więcej wody.



ROZDZIAŁ VIII

Dzień przed zabiegiem.

Jaki wpływ ma sen na Twój komfort podczas sesji? Dowiesz się również dlaczego nie należy pić alkoholu przed tatuażem oraz czego jeszcze należy unikać aby przetrwać sesję w spokoju.



PO PIERWSZE SEN

Wiele razy słyszę, że ostatni dzień przed sesją jest bardziej ekscytujący niż sam dzień tatuazu. Pojawiają się emocje ekscytacji i wielkiej niewiadomej. Bardzo często zdarza się, że klienci nie mogą zasnąć ponieważ gama emocji jaką odczuwają przed sesją im na to nie pozwala. Zobaczysz o czym mówię jak sam będziesz odliczał dni do swojego terminu :)

Jednocześnie musisz wiedzieć, że właśnie sen jest bardzo kluczowy zarówno przed sesją jak i po niej. Sen ma wpływ na wiele procesów w naszym organizmie, dlatego postanowiłam że poświęcimy temu zagadnieniu część rozdziału.



ZA CO ODPOWIADA SEN W KWESTII TATUAŻU?

- **Regeneracja skóry:** Sen jest czasem, kiedy organizm regeneruje i naprawia komórki. W nocy wytwarzają się hormony odpowiedzialne za naprawę tkanek, takie jak hormon wzrostu. Dzięki temu skóra, która została uszkodzona podczas tatuowania, może szybciej się goić.
- **Układ odpornościowy:** Podczas snu układ odpornościowy pracuje bardziej efektywnie. Dobry sen wspomaga organizm w walce z ewentualnymi infekcjami, które mogą wystąpić po wykonaniu tatuażu. Brak snu może osłabić odporność, co zwiększa ryzyko infekcji lub opóźnia proces gojenia.
- **Zmniejszenie obrzęków i stanów zapalnych:** Sen pomaga w zmniejszeniu stanów zapalnych i obrzęków. Po zrobieniu tatuażu skóra może być lekko opuchnięta, a sen w pozycji, która nie uciska świeżo wykonanego wzoru, może pomóc zmniejszyć te objawy.

- Minimalizacja stresu: Sen jest również ważny dla utrzymania równowagi hormonalnej, co pomaga w radzeniu sobie ze stresem. Wysoki poziom stresu może negatywnie wpłynąć na proces gojenia się tatuażu i zwiększyć ryzyko powikłań, takich jak infekcje.
- Odpowiednia pozycja ciała: Podczas snu ważne jest, aby nie naciskać na świeży tatuaż, zwłaszcza w pierwszych dniach po jego zrobieniu. Niewłaściwa pozycja ciała, w której tatuaż może się uginać lub pocierać, może zwiększyć ryzyko podrażnienia skóry lub nawet uszkodzenia wciąż gojącego się wzoru.
- Zwiększona przepływ krwi: Sen w pozycji poziomej sprzyja równomiernemu rozprowadzaniu krwi w ciele. Dobrze ukrwiona skóra szybciej się regeneruje, co może wspomóc proces gojenia się tatuażu.

dlatego ważnym jest abyś przed sesją był porządnie wyspany. Nie ma mowy o zarwanych nocach i nocnych zmianach przed tatuażem.

NIE PIJ ALKOHOLU



Aldehyd kwasu octowego jest jednym z głównych produktów ubocznych metabolizmu alkoholu w organizmach ludzkich. Jest to substancja toksyczna, która powstaje, gdy wątroba przetwarza alkohol etylowy. Acetaldehyd jest odpowiedzialny za wiele negatywnych skutków związanych z piciem alkoholu

Acetaldehyd (aldehyd kwasu octowego) jest znacznie bardziej toksyczny niż sam alkohol etylowy. Gdy gromadzi się w organizmie, może powodować szereg reakcji zapalnych i uszkodzeń komórek a to niestety nie pomaga w procesie tatuowania.

Alkohol rozrzedza krew. Kiedy krew jest rozrzedzona pod wpływem alkoholu, istnieje ryzyko wielu powikłań. Sam zabieg po spożytej substancji jaką jest alkohol staje się nieznosny. Istnieją studia tatuażu w których serwuje się alkohol, ba! Jest to często alkohol z górnej półki, czemu ma służyć taka praktyka? Nie potrafię odpowiedzieć na to pytanie. Czasy kiedy tatuáže powstawały w piwnicach blokowisk dawno już minęły i stanowczo nie popieram picia alkoholu przed sesją. Nie ma tu bezpiecznej dawki. Nawet kieliszek wina może spowodować komplikacje podczas gojenia i wszystko zależy od organizmu czy takie komplikacje się pojawią. Nie należy spożywać alkoholu minimum 2 doby przed zabiegiem.

Rada dla Pań.

Wszystkie dobrze wiemy jak uciążliwe potrafi być życie dla nas w te szczególne dni, które przechodzimy co miesiąc. Staraj się ułożyć większe sesje tak aby nie wypadły w trakcie okresu. Większość kobiet podczas menstruacji jest bardziej wrażliwa na ból co wpływa na mniej komfortowe samopoczucie podczas sesji. Dodatkowo zmiany hormonalne podczas menstruacji mają wpływ na krzepliwość krwi przez co podczas tatuowania może skutkować zwiększonym i dłuższym krwawieniem. Nie jest to jednak reguła. Każdy organizm jest inny, jeśli “te dni” przechodzisz łagodnie, nie ma powodów do niepokoju.

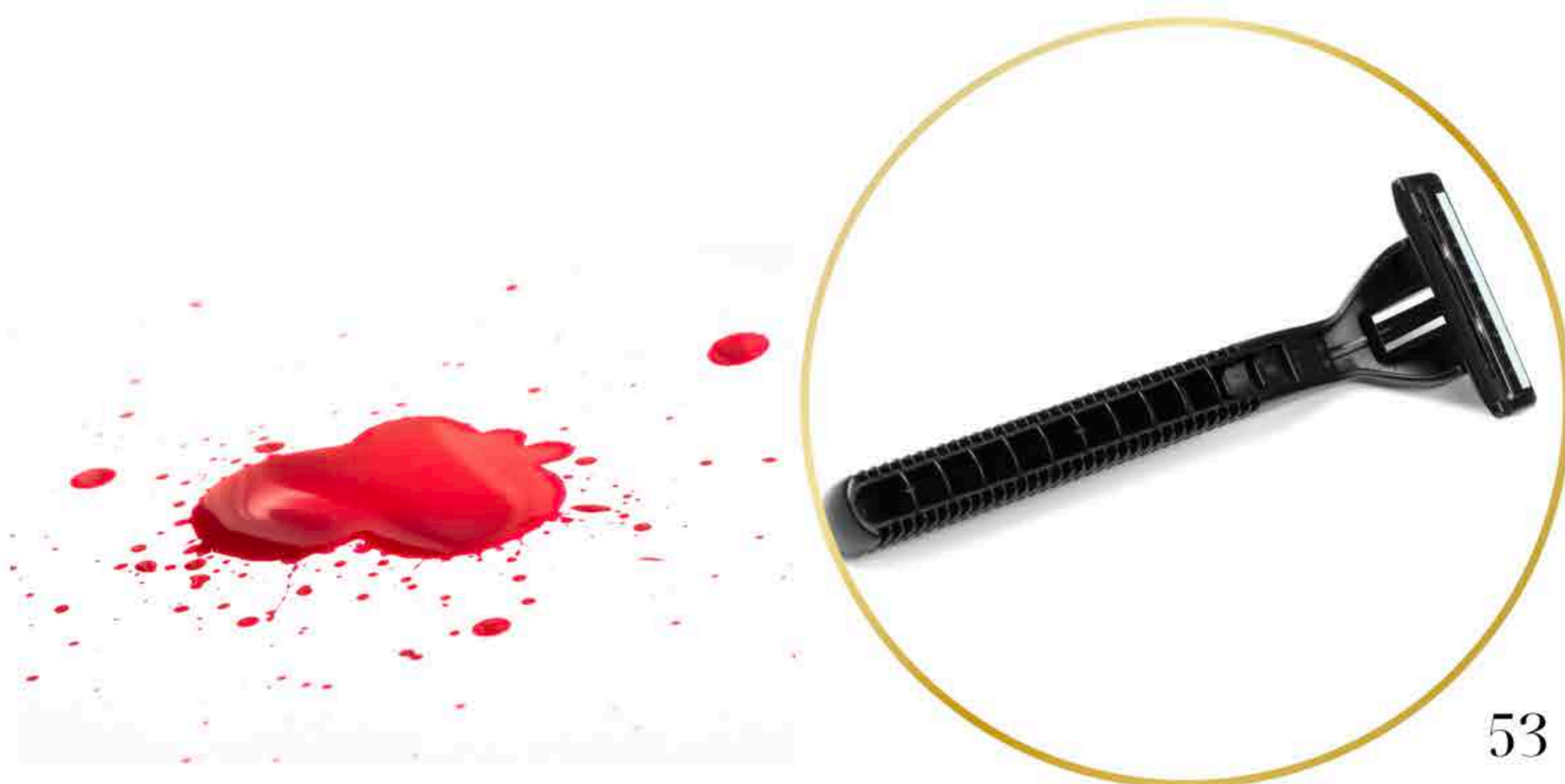


Jeśli nie masz wyjścia, sesja jest już dawno umówiona a Ciebie zaskoczyła wizyta nieproszonej “przyjaciółki” to pamiętaj że nie jest to poważne przeciwwskazanie i nie musisz odwoływać sesji. Zadbaj o odpowiednią ilość i jakość snu aby organizm miał siłę.

GOLIĆ CZY NIE GOLIĆ ?

Przed zabiegiem tatuator zawsze goli powierzchnie na której będzie pracować. Nawet tą na której nie rosną włosy, ponieważ na każdej powierzchni naszego ciała znajduje się delikatny meszek, którego przed każdym zabiegiem tego typu należy się pozbyć.

Przejdę tu od razu do rzeczy. Nie golić! Jeśli tatuaż będzie znajdował się w miejscu którego nie golisz na co dzień, lepiej tego nie rób. Przypadkowe nacięcia są przeciwskazaniem do zabiegu. Śladowe ilości tuszu użytego podczas zabiegu mogą wejść w ranę i pozostać w skórze, równie trwale co tatuaż. Tatuator może odmówić pracy na uszkodzonej skórze.



DLACZEGO TATUATOR GOLI SKÓRĘ PRZED ZABIEGIEM?

1. Higiena i bezpieczeństwo.

Usunięcie włosów pozwala na dokładniejsze oczyszczenie skóry i zmniejsza ryzyko zakażenia. Skóra bez włosów łatwiej poddaje się dezynfekcji, co jest kluczowe w procesie sterylności.

2. Lepsza widoczność i precyzja.

Włosy mogą utrudniać tatuatorowi widzenie szczegółów projektu oraz precyzyjne nakładanie tuszu. Gładka skóra pozwala na lepsze odwzorowanie wzoru.

3. Łatwiejsze przeniesienie wzoru (szablonu).

Szablon z projektem tatuażu (tzw. kalkę transferową) łatwiej nałożyć na ogoloną skórę. Włosy mogłyby zakłócać dokładność odbicia wzoru.

4. Unikanie podrażnień podczas tatuowania.

Igła maszyny do tatuażu często przesuwa się blisko powierzchni skóry. Włosy mogłyby zostać wciągnięte w maszynkę lub utrudniać płynne prowadzenie igły, co mogłoby powodować dyskomfort dla klienta.

5. Lepsze gojenie się tatuażu.

Gładka skóra bez włosów zmniejsza ryzyko powstawania drobnych infekcji lub podrażnień podczas procesu gojenia.

ROZDZIAŁ IX

Kiedy powstaje projekt?

PAMIĘTAJ ŻE KAŻDY ARTYSTA PRACUJE WEDŁUG SWOICH ZASAD.

W większości studiów tatuażu projekt powstaje w dniu sesji ale są też artyści, którzy wykonują projekty z wyprzedzeniem. Poniżej przedstawiam Ci mój indywidualny system pracy, który wypracowałam przez wieloletnie doświadczenie.



Projekt zawsze powstaje w dzień sesji. Na wszystko przewidziany jest czas. Nie wykonuje projektów przed sesją, ponieważ moje najlepsze projekty powstawały zawsze w jej dniu. Idziemy zawsze na żywioł. Nie martw się, ponieważ będziesz brał udział w procesie powstawania wzoru. Najlepsze prace powstają w pełnym zaufaniu.

Musisz wiedzieć, że zabieg poprzedza wnikliwa konsultacja na której wypytam Cię o każdy szczegół Twojego tatuażu. Następnie fotografuję miejsce na którym powstanie Twój tatuaż. Po konsultacji, gdy Ty relaksujesz się przy herbacie, ja w tym czasie zajmuję się projektem.

Projekt przeważnie powstaje w kilku wersjach. Czasem w 2, czasem w 5, czasem tylko w jednej. Wiele zależy od indywidualnych ustaleń które omawiamy przed przystąpieniem do projektowania. Ten proces trwa ok 1,5 godziny. Czasem dłużej, czasem krócej... Każdy przypadek jest inny.

Następnie przedstawiam Ci Twój projekt w formie wizualizacji, To znaczy że projekt będzie umieszczony na zdjęciu, które wykonaliśmy podczas rozmowy. To pozwoli Ci zwizualizować efekt końcowy. W tym momencie przeważnie pada decyzja, który projekt wybierzesz ale jeśli chcesz wprowadzić jakieś zmiany, to też jest ok. Nad dalszymi przeróbkami pracujemy już wspólnie.

ROZDZIAŁ X

Jak wygląda sesja tatuazu- etap po etapie



Warto na samym początku podkreślić, że każdy artysta ma swój indywidualny i wypracowany system pracy. W tym rozdziale opiszę harmonogram sesji tatuazu jaki wypracowałam przez lata u siebie w gabinecie.

Godziny są przykładowe.

- 10.00-10:30 Punktualne przybycie klienta, konsultacja.

Sesje rozpoczynamy wnikliwą konsultacją i szczegółowym omówieniem oczekiwań względem Twojego tatuazu. Słucham każdego życzenia, zadaje pytania pomocnicze omówione szczegółowo w rozdziale dotyczącym konsultacji. Wykonuje również zdjęcie obszaru który będziemy tatuować, będzie potrzebne do wizualizacji projektu.

- 10:30-11:30 Praca nad projektem.

W tym czasie w ciszy i odosobnieniu wykonuję projekt, podczas gdy Ty wypełniasz dokumenty dotyczące stanu Twojego zdrowia. To jest Twój czas na relaks i wyciszenie się przed sesją.

- 11:30-12:00 Przygotowanie gabinetu

Rozłożenie stanowiska pracy. Kiedy gabinet jest gotowy do przyjęcia rozpoczynamy przygotowania do zabiegu. Zaczynamy od dezynfekcji i golenia skóry. Następnie наносimy przygotowany wzór na ciało. Po odbiciu wzoru należy odczekać ok. 30 minut na całkowite wchłonięcie się atramentu kalki w skórę aby nie starła się podczas zabiegu.

- 12:00 -12:30 Przerwa i czas na posiłek. Musisz coś zjeść w tym momencie aby organizm miał siłę.
- 12:30-17:00 Zabieg.

Czas trwania sesji zależy od wzoru, stopnia szczegółowości oraz kondycji skóry. Podczas tatuowania przewidziane są przerwy, których liczba nigdy nie jest z góry określona. Każdy jest inny i ma inne potrzeby w związku z tym liczba przerw jest zawsze kwestią do ustalenia podczas zabiegu.



ROZDZIAŁ XI

Etapy samopoczucia podczas zabiegu całodniowej sesji



Podczas wielu lat pracy najczęstszym pytaniem jakie zadają klienci przed pierwszym tatuażem jest pytanie o ból. Tutaj nie ma jednoznacznej odpowiedzi, ponieważ każdy jest inny w związku z tym każdy człowiek ma inny próg bólu. Jak już wiesz Twój komfort podczas zabiegu zależy od wielu rzeczy, takich jak nawodnienie, sen oraz odżywianie co omówiliśmy już szczegółowo we wcześniejszych rozdziałach. W tym rozdziale poruszamy kwestię Twojego samopoczucia z ogólnego punktu widzenia, podczas całodniowej sesji, która jest intensywnym doświadczeniem fizycznym i psychicznym. W trakcie takiej sesji ludzie często przechodzą przez różne fazy samopoczucia, które wynikają z kombinacji bólu, stresu, emocji i zmęczenia.





1. Ekscytacja i energia (początek sesji)

Co czujesz:

Podtekstowanie i adrenalina - zaczynasz sesję pełen energii i motywacji.

Mniejsza wrażliwość na ból, bo działa adrenalina.

Dlaczego tak się dzieje:

Twój organizm jest świeży, pełen sił, a poziom adrenaliny wzrasta, co pomaga radzić sobie z bólem i stresem.

Jak to wpływa na sesję:

Jest to najlepszy moment na tatuowanie miejsc bardziej bolesnych, bo jesteś mniej wrażliwy.

2. Adaptacja i koncentracja (pierwsza godzina)

Co czujesz:

Twój organizm adaptuje się do bodźców bólowych, a Ty zaczynasz wchodzić w rytm.

Uczucie bólu staje się przewidywalne i łatwiejsze do zniesienia.

Dlaczego tak się dzieje:

Twój organizm wydziela endorfiny, które pomagają znieczulić ból i poprawiają nastrój.

Jak to wpływa na sesję:

Jesteś w stanie spokojnie wytrzymać ból, a Twój poziom stresu maleje.



3. Zmęczenie i irytacja (po kilku godzinach)

Co czujesz:

Zaczynasz odczuwać zmęczenie i większy dyskomfort.

Uczucie bólu staje się bardziej uciążliwe, szczególnie w delikatniejszych miejscach.

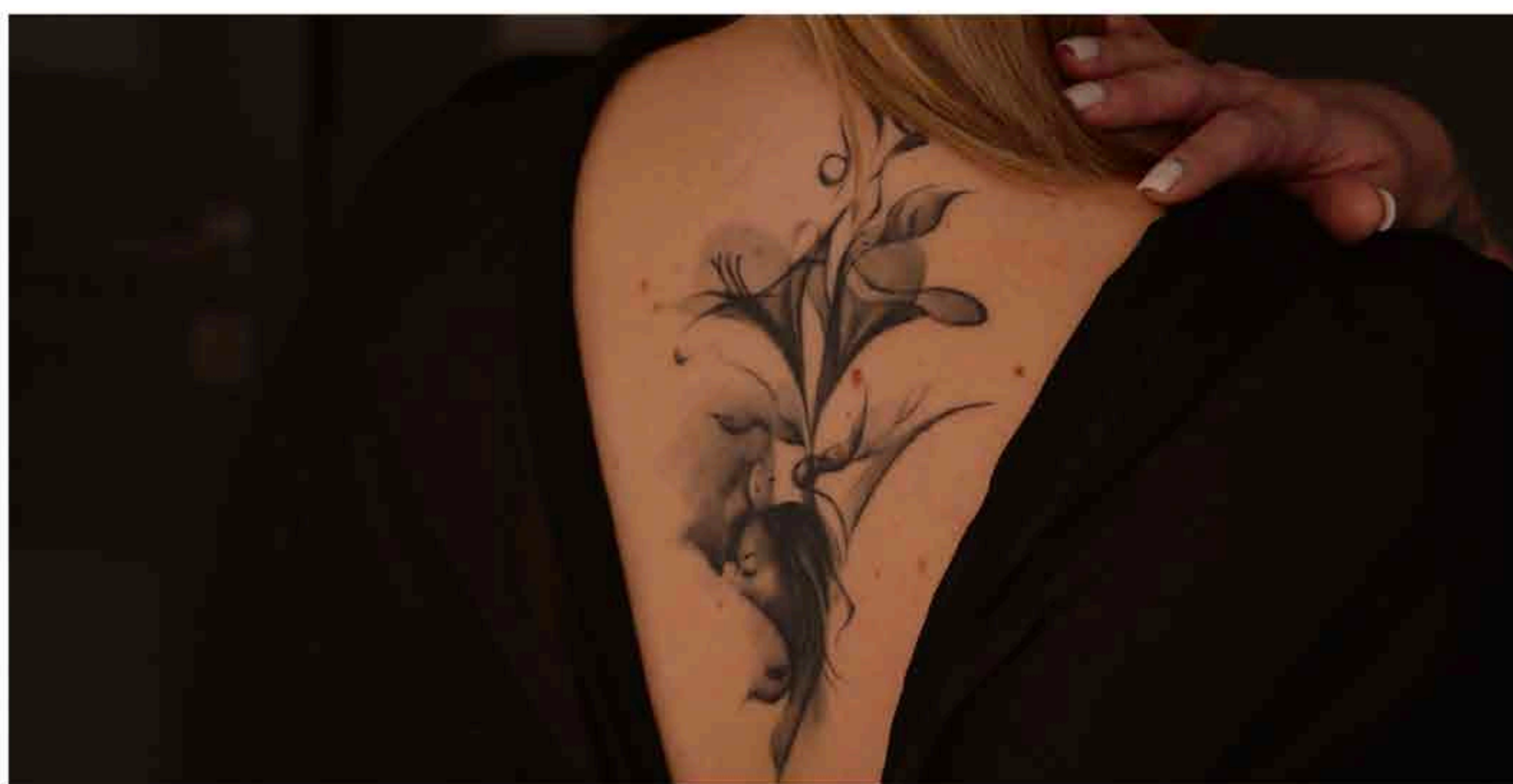
Możesz czuć irytację lub chęć przerwania sesji.

Dlaczego tak się dzieje:

Poziom endorfin i adrenaliny opada, a ciało zaczyna odczuwać fizyczne zmęczenie.

Jak to wpływa na sesję:

Zaczynasz szukać przerw – zarówno na odpoczynek fizyczny, jak i psychiczny. Spokojnie, to całkiem normalne. Wszystko jesteś w stanie przetrwać.



4. Kryzys fizyczny i psychiczny (połowa sesji)

Co czujesz:

Ból staje się bardziej intensywny, a każda igła może wydawać się bardziej uciążliwa.

Zmęczenie psychiczne - trudniej skupić się na czymkolwiek innym niż na bólu.

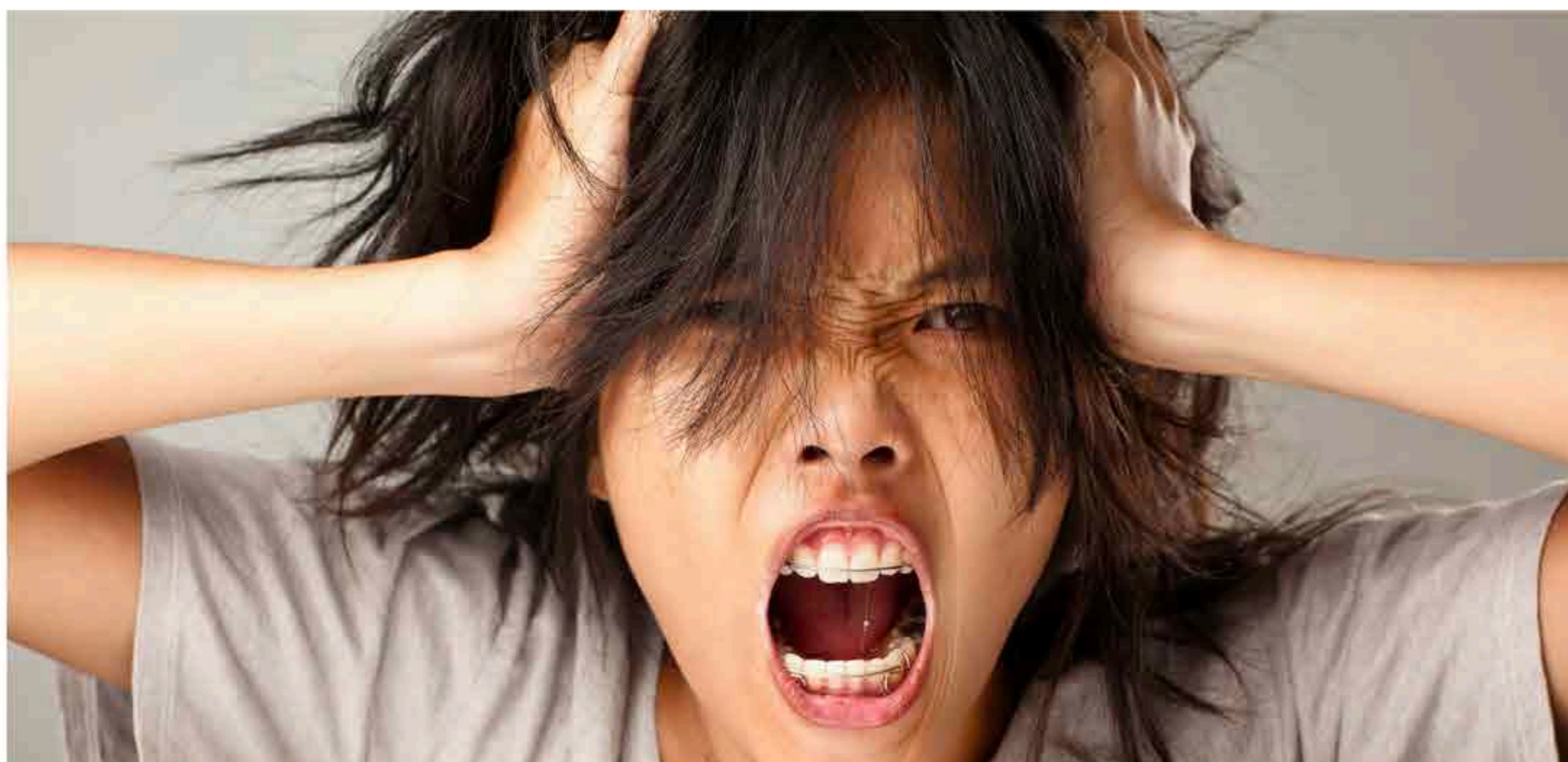
Dlaczego tak się dzieje:

Twoje zasoby energetyczne się wyczerpują, a długotrwały stres działa na układ nerwowy.

Brak jedzenia i nawodnienia może pogorszyć sytuację.

Jak to wpływa na sesję:

To moment, w którym wielu klientów potrzebuje dłuższej przerwy, aby zregenerować siły. Zjedz kolejny posiłek.



5. Druga fala energii (po przerwie)

Co czujesz:

Po przerwie możesz poczuć lekki przypływ energii.

Ból staje się znowu do zniesienia, chociaż jest bardziej przewidywalny.

Dlaczego tak się dzieje:

Przerwa na jedzenie, picie i rozluźnienie pozwala organizmowi trochę odpocząć.

Jak to wpływa na sesję:

Możesz kontynuować, choć Twoja wytrzymałość na ból może być niższa niż na początku.



6. Zmęczenie i apatia (końcówka sesji)

Co czujesz:

Skrajne zmęczenie zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Możesz czuć zniechęcenie, frustrację lub wręcz odrętwienie emocjonalne.

Dlaczego tak się dzieje:

Organizm jest wyczerpany, a poziom endorfin i adrenaliny niemal całkowicie opadł.

Jak to wpływa na sesję:

Nawet mniejsze partie tatuażu mogą wydawać się bardzo bolesne. To moment, w którym wielu klientów decyduje się zakończyć sesję.



7. Ulga i euforia (po zakończeniu sesji)

Co czujesz:

Ogromną ulgę, że sesja dobiegła końca.

Często pojawia się duma i euforia - patrzysz na efekt i czujesz, że było warto.

Dlaczego tak się dzieje:

Organizm zaczyna produkować dopaminę i serotoniny -hormony odpowiedzialne za dobre samopoczucie.

Jak to wpływa na Ciebie:

Możesz czuć satysfakcję, mimo zmęczenia i bólu. To często sprawia, że wracasz na kolejne sesje w przyszłości.



Podsumowanie i wskazówki:

Przygotowanie: Dobrze się najedz, nawodnij i odpocznij przed sesją.

Przerwy: Nie bój się prosić o krótkie przerwy na regenerację.

Rozpoznanie faz oraz świadomość, że te zmiany w samopoczuciu są normalne, pomoże Ci lepiej przejść przez cały proces.

Rozmawiaj z tatuatorem - doświadczeni artyści są przyzwyczajeni do takich sytuacji i mogą pomóc Ci się uspokoić.

Wszystko to jest częścią procesu tworzenia dzieła sztuki na ciele - warto wiedzieć, że jest to wyzwanie, ale również ogromna satysfakcja!



ROZDZIAŁ XII

Dlaczego jedzenie podczas sesji jest takie ważne?

W tym rozdziale dowiesz się, dlaczego jedzenie podczas sesji jest tak ważne i jak możesz je wykorzystać na swoją korzyść. Dowiesz się, jakie składniki są najlepsze i jak je przygotować. Dowiesz się, jak często jeść i jak wiele jeść. Dowiesz się, jak jeść, aby maksymalnie wykorzystać swoje zasoby energii i poprawić swoje wyniki.



Jedzenie przed i po sesji tatuazu odgrywa kluczową rolę w komforcie, przebiegu zabiegu oraz procesie gojenia tatuazu. Oto, dlaczego ważne jest, aby być najedzonym i dobrze nawodnionym:

1. Energia i komfort podczas sesji

Zapobieganie omdleniom: Proces tatuowania jest dla organizmu obciążeniem - ból, stres oraz długotrwałe siedzenie lub leżenie mogą prowadzić do spadku poziomu cukru we krwi, co może wywołać zawroty głowy, osłabienie, a w skrajnych przypadkach omdlenia.

Dłuższa wytrzymałość: Dobrze odżywiony organizm lepiej radzi sobie z bólem i stresem, co pozwala na bardziej komfortowe i dłuższe sesje.

2. Stabilizacja pigmentu

Równomierny przepływ krwi: Zbyt niski poziom cukru lub słabe nawodnienie mogą wpłynąć na przepływ krwi. Przy niestabilnym przepływie pigment może być trudniej równomiernie wprowadzony w skórę, co może skutkować gorszą jakością tatuazu.

Unikanie krwawienia: Dobrze nawodniony i odżywiony organizm lepiej radzi sobie z zabiegiem. Skóra jest mniej podatna na nadmierne krwawienie, co ułatwia tatuatorowi precyzyjną pracę i poprawia osadzanie pigmentu.

3. Zmniejszenie bólu i stresu

Stabilny poziom cukru: Gdy organizm ma odpowiednią ilość energii, lepiej radzi sobie z bólem. Spadki cukru mogą zwiększać wrażliwość na ból i nasilać dyskomfort podczas sesji.

Lepsza odporność psychiczna: Głód może potęgować stres i negatywne emocje, co dodatkowo utrudnia przejście przez proces tatuowania.

4. Proces gojenia

Odporność organizmu: Dobre odżywienie wspiera układ odpornościowy, co przyspiesza proces regeneracji skóry. Organizm lepiej radzi sobie z reakcją na „mikrouszkodzenia” skóry spowodowane igłą.

Zdrowa skóra: Nawodniona i dobrze odżywiona skóra szybciej się regeneruje, co minimalizuje ryzyko infekcji, podrażnień i przyspiesza zamykanie się tatuażu.

5. Co jeść przed sesją?

Pełnowartościowy posiłek: Przed sesją warto zjeść dobrze zbilansowany posiłek bogaty w:

Węglowodany złożone (np. pełnoziarniste pieczywo, ryż, owsianka) - zapewniają długotrwałą energię.

Białko (np. kurczak, tofu, jajka) - wspiera regenerację.

Zdrowe tłuszcze (np. awokado, oliwa z oliwek) - dodatkowe źródło energii.

Przekąska podczas sesji: Jeśli sesja jest długa, warto mieć pod ręką coś łatwego do zjedzenia, np. owoce, orzechy czy batony energetyczne.

6. Czego unikać przed i po sesji?

- **Post na czczo:** Nigdy nie idź na sesję tatuażu na pusty żołądek, ponieważ może to zwiększyć ryzyko osłabienia i nasilenia bólu.
- **Nieodpowiednie jedzenie:** Unikaj tłustych i ciężkostrawnych potraw przed sesją, ponieważ mogą powodować uczucie zmęczenia lub dyskomfortu.

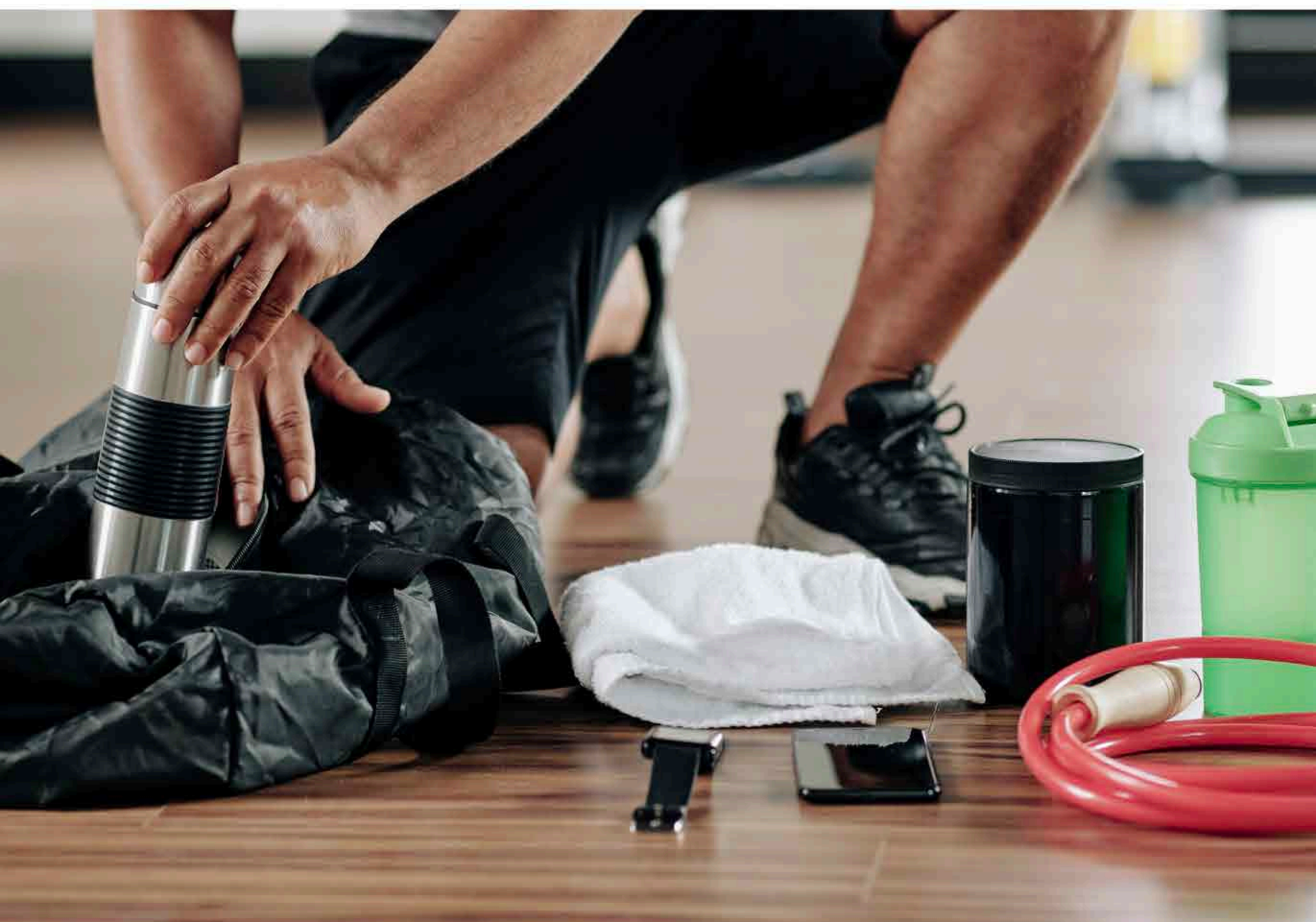
Podsumowując, jedzenie i nawodnienie przed tatuażem wspiera nie tylko komfort i odporność organizmu podczas sesji, ale także wpływa na jakość wykonania tatuażu oraz proces jego gojenia. Dobrze odżywiony organizm to zdrowsza skóra, lepsze osadzanie pigmentu i szybsza regeneracja!

ROZDZIAŁ XIII

Wspólne pakowanie torby na sesję.

Z tego rozdziału dowiesz się co zabrać na sesję. Spakujemy wspólnie torbę na wyjście aby przygotować Cię na każdą okoliczność. Stosując się do wskazówek - nic Cię nie zaskoczy.

CHECK LIST PRZED WYJŚCIEM NA SESJĘ



To wszystko pomoże Ci nie tylko przetrwać sesję tatuażu, ale też uczyni ją jak najbardziej komfortową. Dzięki temu będziesz w pełni przygotowany na każde wyzwanie i będziesz mógł skupić się na efekcie końcowym!

1. Dokumenty i informacje

Dowód osobisty lub inny dokument tożsamości - większość studiów tatuażu wymaga potwierdzenia tożsamości.

Zaliczka/potwierdzenie rezerwacji - jeśli była wymagana.

Inspiracje/wzory - jeśli masz dodatkowe materiały, które chcesz pokazać tatuatorowi.

2. Jedzenie i picie

Woda - niegazowana, najlepiej w dużej butelce, żebyś mógł się odpowiednio nawodnić.

Przekąski:

Batony energetyczne lub proteinowe.

Owoce (np. banan, jabłko) - dostarczają naturalnej energii.

Orzechy - lekkie i sycące.

Kanapki - jeśli sesja trwa kilka godzin, warto mieć solidniejszy posiłek.

Unikaj ciężkostrawnych lub tłustych potraw - mogą powodować dyskomfort.

3. Ubrania

Wygodne ubranie:

Luźne i łatwe do zdejmowania/odsłaniania części ciała, które będą tatuowane.

Unikaj ciasnych ubrań, które mogłyby ocierać świeży tatuaż po sesji.

Ciepła warstwa: Czasem w studiach tatuażu bywa chłodno, więc warto zabrać bluzę lub sweter.

Dodatkowe ubranie: Na wypadek, gdyby ubrania dotknęły świeżego tatuażu i się zabrudziły (np. od tuszu lub krwi).

4. Akcesoria dla komfortu

Poduszka lub wałek na szyję: Jeśli sesja będzie długa, możesz użyć ich do wsparcia kręgosłupa.

Koc lub szal: Przy dłuższych sesjach możesz zmarznąć.

Słuchawki: Do słuchania muzyki, podcastów czy audiobooków, co pomaga się zrelaksować i zająć myśli.

Telefon/tablet: Do zajęcia czasu podczas tatuowania (np. gry, filmy, książki).

Ładowarka lub powerbank: Żeby nie zabrakło energii w urządzeniach.

5. Produkty higieniczne

Chusteczki nawilżane: Do odświeżenia się w trakcie przerw.

Antybakteryjny żel do rąk: Przydatny do utrzymania higieny.

Dezodorant: Żebyś czuł się świeżo przez cały czas.

6. Czasoumilacze

Książka lub czytnik e-booków: Jeśli wolisz czytać niż korzystać z telefonu.

Krzyżówki, sudoku: Dla osób, które lubią bardziej analogowe rozrywki.

7. Gotówka/karta

Upewnij się, jakie formy płatności są akceptowane. Czasem studia preferują gotówkę za końcowe rozliczenie.

8. Inne praktyczne rzeczy

Okulary lub soczewki: Jeśli nosisz okulary, zabierz etui na nie, żeby były bezpieczne podczas sesji.

Gumka do włosów lub opaska: Jeśli masz dłuższe włosy, przyda się, aby odsłonić miejsce tatuażu np. na karku.

9. Zorganizowanie powrotu do domu

Po długiej sesji możesz czuć się zmęczony. Upewnij się, że masz:

Wygodny transport do domu: Jeśli to daleko, unikaj prowadzenia samochodu, gdy jesteś wyczerpany.

Luźny grafik: Nie planuj dużej aktywności zaraz po sesji - daj sobie czas na odpoczynek.

ROZDZIAŁ XIV

Tatuaz to inwestycja która zostanie z Tobą do końca życia. Ile to kosztuje ?



Koszty tatuażu - na czym nie warto oszczędzać?

Tatuaż to inwestycja na całe życie, dlatego warto dobrze przemyśleć budżet i nie szukać oszczędności na siłę. Cena tatuażu zależy od wielu czynników, a zbyt niski koszt może oznaczać kompromisy, których lepiej unikać.

1. Co wpływa na cenę tatuażu?

Tatuaże nie mają stałego cennika, ponieważ koszt jest uzależniony od kilku kluczowych elementów:

- ✓ Doświadczenie artysty - renomowani artyści z dużym portfolio i wieloma klientami liczą więcej za swoje usługi. Początkujący tatuatorzy mogą mieć niższe stawki, ale jakość ich prac może być różna.
- ✓ Styl tatuażu - niektóre style, np. realizm, wymagają dużej precyzji i więcej godzin pracy, co podnosi cenę. Proste wzory, takie jak minimalistyczne linie, są zwykle wyceniane taniej.
- ✓ Rozmiar i poziom detali - większe tatuaże oraz te z dużą ilością detali są droższe, ponieważ wymagają więcej czasu i tuszu.
- ✓ Lokalizacja studia - ceny mogą się różnić w zależności od miasta i kraju. Studia w dużych miastach i prestiżowych lokalizacjach często mają wyższe ceny niż te w mniejszych miejscowościach.
- ✓ Czas pracy - niektórzy tatuatorzy rozliczają się godzinowo, a inni ustalają cenę za cały projekt. W przypadku bardzo skomplikowanych tatuaży, sesja może trwać nawet kilka godzin lub wymagać kilku wizyt.
- ✓ Kolor vs. czerń i szarość - tatuaże kolorowe mogą być droższe ze względu na większe zużycie tuszu i konieczność precyzyjnego mieszania barw.

2. Dlaczego tanio może oznaczać drogo?

Wybierając studio tatuażu, nie warto kierować się tylko ceną. Niska cena może wynikać z:

✗ Braku doświadczenia tatuatora - tanie tatuaże mogą być wykonane przez osoby, które dopiero zaczynają swoją przygodę z tatuowaniem i nie mają jeszcze wprawy.

✗ Słabej jakości tuszu - niektóre studia oszczędzają na materiałach, używając tańszych, gorszych jakościowo tuszy, które szybciej blakną lub mogą wywołać reakcje alergiczne.

✗ Nieodpowiedniej higieny - tanie usługi mogą wiązać się z brakiem odpowiednich procedur sanitarnych. Źle zdezynfekowany sprzęt może prowadzić do infekcji, a nawet poważniejszych problemów zdrowotnych.

✗ Zbyt pośpiesznej pracy - niektórzy tatuatorzy przyjmują klientów "taśmowo", skracając czas pracy, co odbija się na jakości tatuażu.

Pamiętaj: Źle wykonany tatuaż może wymagać całkowitego cover-upu, co będzie kosztować o wiele więcej niż pierwotny tatuaż.

3. Jak wygląda wycena tatuażu?

W większości studiów cena tatuażu jest ustalana indywidualnie na podstawie konsultacji. Może być określana na kilka sposobów:

- ◆ Cena za godzinę - stosowana przy większych lub bardziej skomplikowanych tatuażach. W renomowanych studiach może wynosić od 300 do 800 zł za godzinę, ale w niektórych krajach ceny sięgają nawet kilkuset dolarów.
- ◆ Cena za projekt - dotyczy głównie małych tatuaży o prostym wzorze. Może wynosić od 200 do 1000 zł, w zależności od miejsca i artysty.
- ◆ Cena minimalna - większość studiów ma ustaloną minimalną cenę tatuażu, np. 200-500 zł, niezależnie od tego, jak mały jest wzór. To dlatego, że zużycie materiałów i przygotowanie stanowiska jest takie samo, niezależnie od wielkości tatuażu.
- ◆ Zaliczka – w większości studia tatuażu wymaga zaliczki przed rezerwacją terminu. Jest to forma zabezpieczenia przed klientami, którzy się rozmyślają w ostatniej chwili.

4. Na czym nie warto oszczędzać?

- ✓ Dobry tatuażysta - wybór profesjonalisty z dobrymi opiniami i portfolio to klucz do satysfakcji z tatuażu.
- ✓ Jakość tuszu i sprzętu - warto upewnić się, że studio używa certyfikowanych, bezpiecznych tuszy i sterylnej sprzętu.
- ✓ Komfort sesji - tanie studia mogą nie oferować wygodnych warunków, co jest ważne przy długich sesjach.

5. Jak zaplanować budżet na tatuaż?

- 💰 Nie bój się zapłacić więcej - tatuaż to sztuka i warto za nią odpowiednio zapłacić.
- 💰 Zbierz referencje i porównaj ceny - ale nie wybieraj najtańszej opcji, tylko najlepszą jakość w rozsądnej cenie.
- 💰 Nie spiesz się z decyzją - jeśli aktualnie nie masz wystarczających środków, lepiej poczekać i uzbierać odpowiedni budżet niż żałować źle wykonanego tatuażu. (Dobrym pomysłem są vouchery. Jeśli zbliżają się Twoje urodziny lub bliska osoba nie ma pomysłu na świąteczny prezent voucher na tatuaż jest strzałem w 10! Na taki prezent może złożyć się paczka znajomych, rodzina lub przyjaciele z pracy).
- 💰 Unikaj promocji i "okazji" - dobre tatuaże rzadko są sprzedawane „po kosztach”.

Podsumowanie

Koszt tatuażu to nie tylko cena za sam rysunek na skórze, ale także inwestycja w bezpieczeństwo, jakość i efekt końcowy. Warto dobrze przemyśleć budżet i nie oszczędzać na kluczowych aspektach. Lepiej wydać więcej na profesjonalny tatuaż niż później poprawiać lub usuwać źle wykonany wzór.

ROZDZIAŁ XV

Podstawowe przeciwwskazania do zabiegu tatuażu.



1. Choroby skóry (łuszczyca, egzema, atopowe zapalenie skóry, bielactwo)

Co się może stać?

Wytatuowanie zmienionych chorobowo obszarów może prowadzić do nasilenia objawów, wywołania nowych zmian skórnych, trudniejszego gojenia się tatuażu, a nawet jego trwałego zniekształcenia.

2. Cukrzyca (szczególnie nieuregulowana)

Co się może stać? Osoby chore na cukrzycę mają osłabione procesy gojenia i większe ryzyko infekcji. Tatuaż może goić się bardzo długo, a w skrajnych przypadkach może dojść do martwicy tkanek.

3. Choroby autoimmunologiczne (toczeń, RZS, Hashimoto, stwardnienie rozsiane)

Co się może stać? Układ odpornościowy może agresywnie reagować na tusz, co prowadzi do stanów zapalnych, nieprawidłowego gojenia, odrzutu pigmentu, a nawet nasilenia objawów choroby.

4. Choroby serca i układu krążenia (nadciśnienie, zaburzenia krzepnięcia krwi, przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych)

Co się może stać? Może dojść do niekontrolowanego krwawienia w trakcie tatuowania i powikłań zdrowotnych, takich jak skrzepy, udar czy zawał serca.

5. Alergie (szczególnie na składniki tuszu, lateks, środki dezynfekujące)

Co się może stać? Może wystąpić silna reakcja alergiczna - od podrażnienia i wysypki, przez obrzęk, aż po wstrząs anafilaktyczny (potencjalnie śmiertelne zagrożenie).

6. Infekcje wirusowe i bakteryjne (HIV, WZW B i C, aktywne infekcje skórne, grzybica)

Co się może stać? Osłabiony organizm może gorzej radzić sobie z gojeniem tatuażu, a także istnieje ryzyko dalszego rozprzestrzeniania infekcji.

7. Ciąża i okres karmienia piersią

Co się może stać? W ciąży i laktacji organizm kobiety jest bardziej podatny na infekcje, a wstrzyknięcie tuszu do skóry może wywołać reakcje alergiczne i obciążyć układ odpornościowy.

8. Choroby nowotworowe

Co się może stać? Tatuaż może pobudzić układ odpornościowy, co w niektórych przypadkach może wpłynąć na przebieg choroby nowotworowej. Dodatkowo skóra po leczeniu chemioterapią lub radioterapią może nie goić się prawidłowo.

9. Padaczka

Co się może stać? Podczas tatuowania może wystąpić atak epileptyczny, co może być niebezpieczne zarówno dla klienta, jak i tatuatora.

10. Zaburzenia psychiczne (depresja, schizofrenia, stany lękowe, samookaleczanie)

Co się może stać? Osoby z problemami psychicznymi mogą podjąć decyzję o tatuażu impulsywnie, a później tego żałować. W niektórych przypadkach ból związany z tatuowaniem może być szkodliwy dla ich stanu psychicznego.

11. Skłonność do bliznowacenia (bliznowce, keloidy)

Co się może stać? Skóra może nie zagoić się prawidłowo, tworząc nieestetyczne, zgrubiałe blizny w miejscu tatuażu.

12. Przyjmowanie leków immunosupresyjnych (np. po przeszczepach)

Co się może stać? Układ odpornościowy jest osłabiony, co zwiększa ryzyko infekcji i bardzo trudnego gojenia się tatuażu.

13. Świeże opalanie i poparzenia słoneczne

Co się może stać? Podrażniona lub uszkodzona skóra może źle reagować na igłę i tusz, co prowadzi do nierównomiernego wchłaniania pigmentu oraz długiego gojenia.

14. Spożycie alkoholu i narkotyków przed zabiegiem

Co się może stać? Alkohol i narkotyki rozrzedzają krew, zwiększając krwawienie, co może sprawić, że tusz nie przyjmie się dobrze. Dodatkowo mogą wpłynąć na błędne decyzje dotyczące wzoru i lokalizacji tatuażu.

15. Stany zapalne i gorączka

Co się może stać? Organizm osłabiony chorobą może gorzej radzić sobie z gojeniem, co zwiększa ryzyko infekcji i powikłań.

16. Hemofilia i inne zaburzenia krzepnięcia krwi

Co się może stać? Tatuaż powoduje liczne mikrouszkodzenia skóry, co przy zaburzeniach krzepnięcia może prowadzić do długotrwałego krwawienia, trudnego gojenia oraz powstawania krwiaków.

17. Choroby nerek i wątroby

Co się może stać? Nerki i wątroba odpowiadają za filtrowanie toksyn z organizmu, a tusz zawiera związki chemiczne, które mogą dodatkowo obciążać te organy. Może to prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia i problemów z detoksykacją organizmu.

18. Przebyta chemioterapia i radioterapia

Co się może stać? Osłabiony organizm może nie być w stanie prawidłowo zagoić tatuażu, a także istnieje ryzyko wystąpienia reakcji skórnych i problemów z pigmentacją.

19. Niedokrwistość (anemia)

Co się może stać? Osoby z anemią mogą odczuwać osłabienie i zawroty głowy podczas tatuowania, a także mogą mieć zwiększone krwawienie, co wpłynie na jakość tatuażu.

20. Nadczynność lub niedoczynność tarczycy

Co się może stać? Problemy z tarczycą mogą wpływać na gojenie się tatuażu, a niektóre leki stosowane w terapii mogą prowadzić do zmiany wyglądu pigmentu lub jego odrzutu.

21. Choroby układu oddechowego (astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc - POChP)

Co się może stać? U osób z chorobami płuc stres związany z bólem lub substancje używane podczas tatuowania (np. środki dezynfekujące) mogą wywołać duszności, atak astmy lub inne reakcje alergiczne.

22. Stosowanie sterydów anabolicznych

Co się może stać? Sterydy mogą powodować osłabienie skóry i problemy z jej regeneracją, co zwiększa ryzyko infekcji i słabego gojenia się tatuażu.

23. Zakażenia gronkowcem lub paciorkowcem

Co się może stać? Osoby z aktywnym zakażeniem bakteryjnym mogą przenieść infekcję na nowo zrobiony tatuaż, co może prowadzić do stanów zapalnych, ropienia i konieczności interwencji medycznej.

24. Niezagojone blizny, oparzenia lub świeże rany

Co się może stać? Tatuaż wykonany na niezagojonej skórze może prowadzić do dalszego uszkodzenia tkanek, bólu oraz powstawania nieestetycznych blizn i nierównego przyjęcia pigmentu.

25. Przewlekłe bóle neuropatyczne lub fibromialgia

Co się może stać? Osoby cierpiące na przewlekły ból mogą odczuwać większy dyskomfort podczas tatuowania, a stres związany z zabiegiem może nasilić objawy choroby.

26. Przewlekły stres i wysoki poziom kortyzolu

Co się może stać? Organizm w stanie przewlekłego stresu może gorzej radzić sobie z gojeniem, a także istnieje ryzyko nadmiernej reakcji skórnej, np. zwiększonego stanu zapalnego lub odrzutu pigmentu.

27. Przyjmowanie leków fotouczulających

Co się może stać? Niektóre leki, np. antybiotyki z grupy tetracyklin, retinoidy, czy leki przeciwdepresyjne, mogą zwiększać wrażliwość skóry na światło, co może prowadzić do przebarwień tatuażu i nadwrażliwości na ból.

28. Zaburzenia metaboliczne (np. fenyloketonuria)

Co się może stać? W przypadku chorób metabolicznych organizm może mieć problemy z przetwarzaniem niektórych składników tuszu, co może prowadzić do reakcji alergicznych lub zatrucia.

29. Ostre infekcje wirusowe (np. grypa, ospa wietrzna)

Co się może stać? Układ odpornościowy jest osłabiony i może nie poradzić sobie z procesem gojenia, zwiększając ryzyko powikłań i infekcji tatuażu.

30. Aktywne opryszczkowe zakażenie skóry

Co się może stać? Wytatuowanie obszaru z aktywną opryszczką może prowadzić do rozsiania wirusa na większą powierzchnię skóry, a także do nadkażenia bakteryjnego.

31. Niedobory witaminowe i osłabiona odporność

Co się może stać? Brak kluczowych witamin, np. witaminy C, D czy cynku, może powodować wolniejsze gojenie się tatuażu oraz zwiększać ryzyko infekcji i stanów zapalnych.

32. Nadwrażliwość na ból i niska tolerancja na dyskomfort

Co się może stać? Osoby o bardzo niskiej tolerancji na ból mogą mieć problem z wytrzymaniem całego zabiegu, co może prowadzić do przerywania sesji i uzyskania nieestetycznego, niedokończonego tatuażu.

33. Problemy z układem limfatycznym (np. obrzęki limfatyczne)

Co się może stać? Układ limfatyczny pomaga usuwać toksyny i odpady z organizmu - jego osłabienie może prowadzić do problemów z eliminacją tuszu i wydłużonego gojenia tatuażu.

34. Historia uczuleń na metale ciężkie

Co się może stać? Niektóre tusze zawierają śladowe ilości metali ciężkich (np. nikiel, rtęć), które mogą powodować reakcje alergiczne, stany zapalne, a nawet przewlekłe podrażnienia skóry.

35. Problemy z krążeniem (np. zespół Raynauda, choroba Bürgera)

Co się może stać? Osoby z zaburzeniami krążenia mogą mieć problemy z prawidłowym gojeniem się tatuażu, zwłaszcza jeśli jest on wykonywany na kończynach (np. dłoniach, stopach), gdzie dopływ krwi jest słabszy

36. Choroba Leśniowskiego-Crohna

Co się może stać? Choroba Leśniowskiego-Crohna jest przewlekłą chorobą autoimmunologiczną dotyczącą głównie układu pokarmowego, ale wpływa także na cały organizm, w tym zdolność do gojenia ran.

Możliwe zagrożenia przy tatuowaniu osoby chorej:

Obniżona odporność - choroba oraz leki immunosupresyjne (np. sterydy, leki biologiczne) osłabiają układ odpornościowy, co zwiększa ryzyko infekcji.

Gorsze gojenie tatuażu - organizm może mieć trudności z regeneracją skóry, co może prowadzić do powstawania blizn, odrzutu tuszu lub wydłużonego gojenia.

Nasilenie objawów choroby - stres i ból związany z tatuowaniem mogą wywołać zaostrzenie choroby, prowadząc do bólu brzucha, biegunek czy ogólnego osłabienia organizmu.

Interakcje z lekami - niektóre leki stosowane w leczeniu Crohna mogą powodować nadwrażliwość skóry, co zwiększa ryzyko reakcji alergicznych lub nieprawidłowego rozprowadzenia pigmentu.

Zwiększone ryzyko powikłań skórnych w rzadkich przypadkach osoby z Crohnem mogą rozwinąć pyoderma gangrenosum, czyli ciężką, trudną do leczenia chorobę skórą, która może pojawić się w miejscu uszkodzenia skóry (np. tatuażu).

Podsumowanie: Przeciwwskazania do tatuazu

Tatuaż to nie tylko kwestia estetyczna, ale również zabieg ingerujący w organizm, który wiąże się z ryzykiem powikłań zdrowotnych.

Istnieje wiele przeciwwskazań, które mogą wpłynąć na bezpieczeństwo i proces gojenia tatuazu. Należą do nich choroby skóry, zaburzenia autoimmunologiczne, osłabiony układ odpornościowy, cukrzyca, choroby serca, problemy z krzepnięciem krwi, alergie, infekcje oraz przyjmowanie niektórych leków.

Osoby z chorobami przewlekłymi, takimi jak choroba Leśniowskiego-Crohna, cukrzyca czy padaczka, powinny szczególnie skonsultować się z lekarzem przed podjęciem decyzji o tatuazu.

Ignorowanie przeciwwskazań może prowadzić do długiego gojenia, infekcji, stanów zapalnych, reakcji alergicznych, a nawet poważnych komplikacji zdrowotnych.

Jeśli planujesz tatuaż, upewnij się, że jesteś w dobrym stanie zdrowia, masz silny układ odpornościowy i nie przyjmujesz leków, które mogą wpłynąć na proces gojenia. Zawsze warto wybierać profesjonalne studio, przestrzegające najwyższych standardów higieny, a także przemyśleć wzór i miejsce tatuazu, aby uniknąć późniejszych problemów.

Zdrowie jest najważniejsze - tatuaż można zrobić w dowolnym momencie, ale warto zadbać o odpowiednie warunki, aby był bezpieczny i trwały przez długie lata.

Tatuaż a choroby nowotworowe - czy to bezpieczne?

Tatuaż a nowotwory to złożony temat, ponieważ zarówno osoby chore na raka, jak i ozdrowieńcy mogą napotkać różne ryzyka związane z zabiegiem tatuowania. Wiele zależy od rodzaju nowotworu, stadium choroby, leczenia oraz ogólnego stanu organizmu.

Czy osoba z nowotworem może zrobić tatuaż?

Tatuaż u osoby z aktywnym nowotworem jest odradzany z kilku powodów:

1. Osłabiony układ odpornościowy

- Nowotwór, a także leczenie (chemioterapia, radioterapia, immunoterapia, sterydy), może znacznie obniżyć odporność, co zwiększa ryzyko infekcji po tatuowaniu.
- Nawet mała infekcja może być groźna, ponieważ organizm nie będzie w stanie skutecznie walczyć z bakteriami.

2. Problemy z krzepnięciem krwi

- Choroby nowotworowe oraz stosowane leki (np. chemioterapia, leki przeciwzakrzepowe) mogą zmniejszać zdolność krwi do krzepnięcia, co oznacza większe krwawienie podczas tatuowania oraz trudniejsze gojenie.

3. Możliwe powikłania skórne

- Niektóre osoby w trakcie leczenia nowotworowego mają skórę bardziej wrażliwą, cienką i podatną na uszkodzenia.
- Po radioterapii skóra może być trwale zmieniona i osłabiona, co może skutkować nieprawidłowym gojeniem się tatuażu, bliznowaceniem lub odrzuceniem pigmentu.

4. Ryzyko aktywacji układu odpornościowego

- Tatuaz może wywołać lokalny stan zapalny, który w rzadkich przypadkach może wpłynąć na postęp choroby nowotworowej.
- Wniosek: Osoby w trakcie leczenia nowotworowego NIE powinny robić tatuazu - jest to zbyt duże ryzyko dla zdrowia.

Czy osoba po nowotworze może zrobić tatuaz?

Osoby, które pokonały raka, mogą zrobić tatuaz, ale powinny wziąć pod uwagę kilka kluczowych kwestii:

✓ 1. Odczekanie po zakończeniu leczenia

- Zaleca się co najmniej 6-12 miesięcy przerwy po zakończeniu chemioterapii lub radioterapii, aby organizm mógł się w pełni zregenerować.
- Decyzja powinna być skonsultowana z lekarzem onkologiem.

✓ 2. Omijanie obszarów poddanych radioterapii lub operacjom

- Skóra w tych miejscach może być cieńsza, bardziej podatna na uszkodzenia i bliznowacenie.
- Tatuaz w tych obszarach może goić się znacznie dłużej i wyglądać inaczej niż na zdrowej skórze.

✓ 3. Unikanie ryzyka reakcji alergicznej

- Układ odpornościowy może być bardziej wrażliwy po chorobie, dlatego warto przetestować tusz, wykonując próbny tatuaz na małym obszarze skóry.

✓ 4. Zachowanie wysokiej higieny

- Wybór sprawdzonego, sterylonego studia tatuazu jest kluczowy, aby uniknąć infekcji.

Czy tatuaż może powodować raka?

Nie ma dowodów naukowych na to, że tatuaże bezpośrednio powodują nowotwory, ale istnieją pewne potencjalne zagrożenia:

◆ 1. Zawartość metali ciężkich w tuszach

Niektóre tusze do tatuażu mogą zawierać śladowe ilości metali ciężkich (np. nikiel, kadm, rtęć), które mogą być toksyczne w dużych ilościach.

Tekst akapitu

◆ 2. Tusze mogą migrować do węzłów chłonnych

Cząsteczki barwnika mogą przedostać się do węzłów chłonnych, co może powodować ich powiększenie i utrudnić diagnostykę nowotworów w przyszłości.

◆ 3. Trudniejsza diagnostyka czerniaka i innych nowotworów skóry

- Tatuaż może maskować zmiany skórne, np. nowe pieprzyki czy znamiona, co utrudnia wczesne wykrycie raka skóry.
- Czerniak często zaczyna się od zmiany barwnikowej, a tatuaż może to zamaskować.

Podsumowanie

● Osoby chore na raka powinny unikać tatuażu – ich organizm jest zbyt osłabiony, co zwiększa ryzyko powikłań i infekcji.

● Osoby po nowotworze mogą zrobić tatuaż, ale pod warunkiem, że ich organizm jest już w pełni zregenerowany. Warto jednak:

- ✓ Odczekać co najmniej 6-12 miesięcy po zakończeniu leczenia.
- ✓ Skonsultować się z lekarzem.
- ✓ Unikać tatuowania obszarów poddanych radioterapii lub operacji.
- ✓ Wybierać profesjonalne studio i bezpieczne tusze.

Tatuaż to decyzja na całe życie – w przypadku osób onkologicznych zdrowie jest zawsze priorytetem!

Podsumowanie.

Gratuluję Ci, że dotarłeś do końca tego ebooka! Teraz wiesz już, jak najlepiej przygotować się do swojej sesji i co zrobić, żeby przebiegła spokojnie i komfortowo. Twój tatuaż to coś więcej niż tylko rysunek na skórze - to historia, decyzja i kawałek Ciebie.

Idziesz po coś wyjątkowego i ważnego, dlatego podejź do tego z dumą i pewnością siebie. Zadbaj o siebie przed sesją, a ja zadbam o resztę. Razem stworzymy coś, co zostanie z Tobą na zawsze.

Do zobaczenia na spotkaniu!