تأثير الملابس الضيقة عليك

لطالما كانت الملابس الضيقة موضوعاً حساساً عند المناقشة فيه. ترتدي الفتاة الملابس الضيقة لتبدو نحيلة، وجميلة، وشابة. كما ترتدي الفتاة الملابس الضيقة، حتى إذا ألحقت تلك الأخيرة الأذية بجسدها، لتبدو جيدة و"على الموضة".

انتشر الوعي حول ما يجب ارتداءه، وكيفية التحلّي بالمظهر الذي يليق بنا. نريد جميعاً الحصول على المظهر الجميل وارتداء الملابس الأنيقة وأحدث التصاميم، حتى لو كانت ضيقة، فنرتدي ذلك الثوب ونضغط على جسدنا ليوم كامل، بدون النظر إلى أهمية تأثير ذلك علينا، أو فهم سيئات ارتداء الملابس الضيقة جداً.

ما هي إذاً التأثيرات السلبية لارتداء الملابس الضيقة:

- الإغماء

في هذه الأيام، تفضل معظم الفتيات ارتداء الملابس الضيقة بشكل منتظم، ومن شأن ارتداءها بانتظام أن يتسبب لك بالشعور الاختناق، ويؤدي إلى مشاكل في التنفس والتعرق الشديد. ونتيجةً لذلك قد تشعرين بالدوخة وقد يُغمى حتى عليك. لا يجب بتاتاً ارتداء القمصان والسراويل الضيقة جداً.

- ألم في البطن

غالباً ما نرتدي الثياب اللاصقة بمعدتنا. وتتسبب هذه الفساتين بممارسة الضغط على المعدة، والذي بدوره يضغط بشدة على البطن، ويتسبب بالشعور بالآلام فيه. فمن شأن ذلك أن يسبب ارتداد الحمض مما يؤدي إلى الشعور بالحرقة. كما من شأن مجموعات الملابس الضيقة أن تقلل من عملية الهضم. لذلك، علينا أن نرتدي الملابس الفضفاضة والمريحة من فترة إلى أخرى.

- آلام شديدة في الظهر

في أيامنا هذه، يرتدي معظمنا الجينز الضيق ذات الخصر المنخفض. ولكن تملك هذه الملابس تأثيراً سيئاً في ظهورنا. فهي تضغط على عضلات الظهر وتقيّد حركات عظم الوركين. ما يضع ضغطاً على العمود الفقري والظهر، ويتسبب بالألم الشديد. لذلك، يجب أن نعرف كيفية الحفاظ على ظهر صحي والمحاولة على تجنب هذا النوع من الملابس.

وقد تخلق هذه الملابس أيضاً ظهور حب الشباب على الظهر، والحرقة، والصداع، وإمكانية عدم وضوح الرؤية. اتباع الموضة المألوفة والعصرية أمر جيد، ولكن يجب ألا نمارس ما يؤذي صحتنا. فارتداء الملابس الضيقة جدا قد تجعلك تبدين جذابة، لكنه يملك مخاطر محتملة على صحتنا. لذلك، دائما فكري مرتين قبل اختيار ملابسك.