التوتر: آثاره المفاجئة على الصحة

إذا كان السبب ضغط العمل، أو الأزمات المالية أو المشاكل في العلاقة، معظمنا واجه التوتر في مرحلة ما في حياته. في الواقع، حوالي 75٪ واجه نسب معتدلة إلى مستويات عالية من التوتر خلال حياته. ومن المعروف أن التوتر يمكن أن يسبب مشاكل في النوم، والصداع، وزيادة خطر الاكتئاب. ولكن في هذا الضوء، ونحن ننظر في بعض الطرق الأكثر إثارة للدهشة للتوتر التي قد تضر صحتنا. ومن المهم أن نعرف أن التوتر ليس سلبياً دائماً. الكثيرين واجهوا حالات من ضغط وقد وجدوا ذلك قد دفعهم إلى أداء أفضل. هذا ما يدفع الدماغ لتمييز تهديداً إذا كان حقيقيا وتشجيعنا على حماية أنفسنا من أذى بسرعة كبيرة.

الآثار الصحية الذي يسببها التوتر:

- الإدمان غير الصحي: التوتر يمكن أن يؤثر في السلوكيات التي لها آثار سلبية على صحة القلب. العمل لساعات طويلة يرتبط مع الكحول، التدخين وتناول الطعام بكثرة، فيلجأ الشخص لتلك الحلول تخفف الإجهاد التي يسببها ضغط العمل وظروفه.
- مشاكل في القلب: يترافق التوتر أيضا مع زيادة نسبة الاصابة بالنوبات القلبية. فضغوط العمل قد ترفع من خطر الاصابة بالنوبات القلبية بنسبة 23٪. حتى بعد الإصابة بنوبات قلبية، قد يستمر تأثير التوتر على الصحة. فالنساء أكثر عرضتاً للتعرض لمستويات أعلى من الضغط النفسي إثر إصابتهم بأزمة قلبية، مما يؤدي إلى استرداد العافية بطريقة سيئة.
- داء السكري: التوتر يؤدي لزيادة إنتاج هرمون الكورتيزول، والتي يمكن أن تزيد من كمية الجلوكوز في الدم، فهذا تفسيرا محتملا لربط الإجهاد بمخاطر الاصابة بمرض السكري.
- مرض الزهايمر: اكتشفت دراسات وجود مستويات عالية من هرمونات التوتر في أدمغة مع كميات أكبر من لويحات بيتا اميلويد وهي البروتينات التي يعتقد أنها تلعب دورا في مرض الزهايمر.

كيف يمكنك حماية نفسك ضد المشاكل الصحية التي يسببها التوتر؟

- تشجيع الذات: تحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية.

- اعتراض الضغط في الحالات الطارئة: إذا كنت تبدأ الشعور بالتوتر ابدأ العد إلى 10 قبل أن تتحدث، وخذ نفسا عميقا عدة مرات أو اذهب في نزهة مشياً على الأقدام.
- العثور على السعادة: الانخراط في الأنشطة التي تستمتع بها هو وسيلة رائعة لتجنب الضغوط.
- الاسترخاء اليومي: الانخراط في بعض تقنيات الاسترخاء.