

# عليك الانتباه ، فالضغط النفسي يؤثر في صحتك!

يرتبط كل شيء بكل شيء آخر. إن كنت شديد التوتر أو الغضب، وطريقة تفاعلك مع العالم، يعتمد إلى حد كبير على نمط شخصيتك، والتي تملك تأثيراً كبيراً في صحتك.

الإجهاد هو أي تغير في البيئة التي يتطلب من جسمك الرد والتأقلم عليه. يتفاعل الجسم لهذه التغيرات مع الاستجابات الجسدية والعقلية والعاطفية.

الإجهاد هو جزء طبيعي من الحياة. العديد من الأحداث التي تحدث معك وحولك - والكثير من الأمور التي يمكنك القيام به بنفسك - يضع الضغط على جسمك. قد تختبرين أشكال جيدة أو سيئة من الضغط في البيئة الخاصة بك، جسمك، وأفكارك.

تم تصميم جسم الإنسان لاختبار الإجهاد والاستجابة لذلك. الإجهاد يمكن أن يكون إيجابياً مثل الحصول على ترقية في وظيفة ما أو أن تعطى مسؤوليات أكبر، ويبقىنا في حالة تأهب واستعداد لتجنب الأخطار. يصبح الإجهاد سلبياً عندما يواجه شخص ما تحديات مستمرة بدون الإغاثة أو الاسترخاء بين التحديات. ونتيجة لذلك، يعمل الشخص أكثر من طاقته، ويشعر بالتوتر والهلع.

الإجهاد يمكن أن يؤدي إلى أعراض جسدية بما في ذلك الصداع واضطرابات المعدة، ارتفاع ضغط الدم، آلام في الصدر، ومشاكل النوم. وتشير البحوث إلى أن الإجهاد أيضاً يمكن أن يسبب بتفاقم أعراض معينة أو أمراض.

كما تتزايد مساوئ الإجهاد عندما يستخدم الناس الكحول أو التبغ أو المخدرات في محاولة لتخفيف التوتر لديهم. للأسف، بدلاً من تخفيف التوتر وإعادة الجسم إلى حالة استرخاء، وهذه المواد تميل للحفاظ على الجسم في حالة مليئة بالتوتر والإجهاد، وبالتالي، تسبب المزيد من المشاكل. خذي بعين الاعتبار الآتي:

ثلاثة وأربعون في المئة من جميع البالغين يعانون من الآثار الصحية الضارة جراء الإجهاد.

الإجهاد يمكن أن يلعب دوراً في المشاكل مثل الصداع، وارتفاع ضغط الدم ومشاكل في القلب، والسكري، والأمراض الجلدية، والربو، والتهاب المفاصل، والاكتهاب، والقلق.

أن نسبة حالات اضطراب العاطفي أكثر من 50٪، في كثير من الأحيان بسبب، ردود فعل الإجهاد غير المعالجة المزمنة.