

علامات تكشف معاناتك من الضغط العصبي



الجمعة 29 أبريل 2016 02:04 م

طالما نحن نعيش في هذه الحياة، فسنظل نعاني من الضغوط اليومية، التي تظهر في كثير من الأحيان على شكل أعراض جسمانية، فالتوتر العصبي يمكن أن يتسبب في أنواع عدة من الأمراض، منها الأزمة القلبية أو عسر الهضم، ويمكن أن يصل إلى حد العقم

الضغط العصبي بالفعل يمكن أن يقتل صاحبه، وينصح الخبراء بأن أفضل طريقة للوقاية أو التخلص منه هي أن يعمل الشخص تحت الظروف الطبيعية، حسب "العربية" عن موقع "بولد سكي" المعني بالصحة

يجب الابتعاد قدر الإمكان عن الأشخاص الذين يتركون لدينا انطباعات سيئة ويؤثرون على حياتنا بشكل سلبي، بالفعل فإن الابتعاد عن الأشياء التي تسبب لنا التوتر العصبي، سوف ينعكس إيجابياً على صحتنا العضوية والنفسية، واستعرض هذا التقرير عدداً من الأعراض المرضية التي قد تكون مؤشراً على أنك تعاني من التوتر العصبي، لذا حاول قدر إمكانك أن تتجنب التوتر العصبي وإلا فإنك ستعاني من:

(1) التأخر في الحمل للسيدات
ربما تكونين قد اجتزت كل الاختبارات التي تشير إلى أنك يمكن أن تحملي، فلا يوجد لديك أي مانع من الحمل، إلا أن التوتر العصبي قد يؤدي إلى تأخرك في الحمل

(2) ظهور الحبوب بالوجه
ظهور الحبوب تشعر الشخص بالتعاسة، فإذا لاحظت انتشارها في وجهك وربما في بعض أجزاء الجسم بطريقة مفاجئة، فهو على الأرجح تعرضك للتوتر العصبي

(3) آلام في الصدر
آلام الصدر من الأعراض التي لا يجب تجاهلها بأي حال من الأحوال، فإذا كنت تعاني منها على فترات متقطعة، فهذا يعد مؤشراً قوياً على أنك تعاني من التوتر العصبي

(4) عدم التحكم في ضغط الدم
ارتفاع ضغط الدم من أشهر المؤشرات على أن الشخص يعاني من التوتر العصبي، لذا يجب ملاحظة قياسات ضغط الدم باستمرار، لأنه معروف بأنه "القاتل الصامت".

(5) سرعة في التنفس
سرعة التنفس المصحوبة بألم في الصدر من الأعراض المثيرة للقلق أيضاً والتي قد مؤشر وفي هذه الحالة يمكن للشخص الجلوس والاسترخاء لبضع دقائق والتنفس طبيعياً لتخفيف آثار الضغط العصبي

(6) الأرق
بعد الأرق وقلة النوم من أشهر الأعراض المصاحبة للتوتر العصبي

(7) الصداع
الصداع بمختلف أشكاله لمن المؤشرات القوية على تعرض الشخص للضغط العصبي الشديد