

الصداع والنسيان وآلام الأسنان 10 علامات تدلّ على شعورك بالتوتر



السبت 29 يوليو 2017 12:07 م

يتجلى التوتر في عديد من الطرق، فتكون بعضها أعراضاً شعورية مثل تقلب الحالة المزاجية والانفعالية، كما تتخفى أعراض أخرى في صورة مشاكل جسدية

المشكلة مع هذه الظاهرة الفسيولوجية هو أنك ببساطة تتعامل مع المشكلة على أنها أمر عادي، لكن هناك عواقب وخيمة إن لم تنتبه لعلاج التوتر الذي ينتابك، فمن الممكن أن يؤدي إلى مشاكل في القلب، واضطرابات في النوم، وأعراض الاكتئاب وأمور أكثر من ذلك

وفيما يلي بعض الطرق التي قد يخبرك بها جسمك على أنك تعاني من التوتر:

1. تشنج في العضلات

تشنج الرقبة؟ شد للأكتاف؟ هذه الأشياء قد لا تكون نتيجة لأداء التمارين أو النوم على وسادة غير مريحة

إذا كنت تحمل الكثير من التوتر فإن ذلك سيظهر من خلال الشعور بإجهاد في عضلاتك أو ربما قد يؤدي الى إصابات بالعضلات

بالنسبة للرجال، فإن آلام أسفل الظهر عادة ما تكون آثاراً جانبية شائعة نتيجة الإجهاد بينما تعاني النساء عادة من آلام في أعلى الظهر

2. الصداع

يحدث الصداع الناجم عن التوتر، وهو ذلك الألم الذي تشعر به كما لو كان طوقاً حول رأسك، عندما كنت تشعر بضغط عالٍ

قد تساعد في تخفيفه مسكنات الألم دون الحاجة إلى وصفة طبية، مثل الإيبوبروفين، أيضاً ممارسة تمارين الإجهاد مثل التأمل أو اليوغا قد توفر لك بعض الراحة

3. الشعور بالعطش

الشعور بالقلق قد يدفع الغدد الكظرية -الغدد الصغيرة الموجودة في الجزء العلوي من الكليتين- لخص هرمونات التوتر في جسمك

هذا الاضطراب للغدد الكظرية قد يؤدي إلى تذبذب في الهرمونات الأخرى، بما في ذلك أيضاً انخفاض في المركبات التي يمكن أن تؤثر على مستويات السوائل والإلكتروليت (وهو محلول يحتوي على أيونات حرة تشكل وسطاً ناقلاً للكهرباء). لذلك إذا كنت تشعر بالظما فقد يعني أنك تعاني من التوتر

4. التعرق

إذا حدث لك مسبقاً شرح عرض تقديمي وشعرت ببلل على كفيك أو تحت إبطك فأنت تعرف بالضبط ما أتحدث عنه

يمكن أن ينتج التعرق المفرط عن الإجهاد، والذي يعرف باسم فرط التعرق، وقد يحدث لأي شخص يعاني من ارتفاع مستويات القلق أكثر من المعتاد

عليك محاولة بعض الطرق للسيطرة على التوتر مثل أخذ نفس عميق أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة، ربما قد يساعد ذلك في تقليل مستويات القلق بصورة فورية

5. تساقط الشعر

تساقط الشعر قد يكون بصورة أكثر من المعتاد، هناك حالات قليلة تسبب فقدان الشعر نتيجة عن الإجهاد المفرط، مثل تساقط الشعر الكربي، والتي يمكن أن تتسبب في تساقط الشعر مع مرور الوقت فقط عن طريق تسريح أو غسل الشعر؛ تريكوتيلومانيا "هوس نتف الشعر"، وهي الحالة التي تؤدي إلى نتف الشعر

وداء الثعلبة، وفيه يبدأ الجهاز المناعي للجسم في مهاجمة بصيلات الشعر، لذلك تحدث إلى طبيبك إذا كنت تشعر بتساقط شعرك أكثر من المعتاد

6. الحاجة إلى استخدام دورة المياه أكثر من المعتاد

إذا كنت تعاني من مشاكل في المعدة مثل التشنج أو الرغبة المتكررة للذهاب إلى الحمام، فأنت في حاجة إلى اختبار معدلات الضغط

قد يسبب القلق مشاكل في الهضم، كما أشارت إلى ذلك مجلة الصحة اليومية، وإليك كيفية حدوث ذلك: عندما ينشط الإجهاد نظام "الكر والفر" في الجهاز العصبي المركزي الخاص بك، يمكن أن يوقف ذلك الهضم إذ يُوقف الجهاز العصبي المركزي تدفق الدم، ويؤثر على تقلص عضلات الجهاز الهضمي، ويقلل من الإفرازات اللازمة لعملية الهضم

7. الشعور بالبرودة

الشهيق والإجهاد يسيران جنباً إلى جنب، وتبين البحوث أن التوتر يجعلك أكثر عرضة للعديد من المشاكل مثل الشعور العام بالبرد

ليس ذلك فحسب، بعض الحالات المزمنة مثل الصداع النصفي قد تلي في الظهور الإصابة بالتوتر، هذه الظاهرة، والمعروفة باسم "ليت دون أو الشعور بالانخفاض أو الكآبة" تحدث في الغالب عندما يبدأ الجسم في التراخي

عندما تشعر بالتوتر يبدأ جسمك في إطلاق الكورتيزول، ويقول الخبراء إن الهرمون يحمي جسمك من الشعور بالألم في الوقت الراهن (مرحباً، الأدرينالين!) ولكن بمجرد أن يهدأ جسمك، فإنه يعمل على إعادة جسمك إلى التوازن، والتي يمكن أن تهيج الطريق للألم

8. مشاكل الأسنان

من الممكن حدوث صرير أو جرش الأسنان، تقطيع الأسنان بصورة تلقائية دون شعورك بها، حتى في منتصف الليل عندما تكون نائماً، والجاني الرئيسي -نعم هو كما تظن- إنه التوتر

ولا يسبب فقط صرير أو جرش الأسنان آلام الفك، ولكنه قد يضعك في خطر أكبر وهو تكسير أو تلف تلك اللآئ البيضاء، يوصي أطباء الأسنان باتباع تقنيات الاسترخاء وارتداء واقي الفم عند النوم إذا زاد الأمر حدة

9. رؤية أرقام مختلفة على الميزان

التغيرات الطفيفة في الوزن ليست أمراً مقلقاً (على كل شيء، من الممكن أن يتغير وزننا أعلى وأسفل في اليوم الواحد).

ولكن إذا لاحظت زيادة أو نقصاناً شديداً، فربما يكون هناك شيء ما وراء ذلك التغيرات الحادثة للشهية هي واحدة من علامات التوتر الأكثر شيوعاً وهذا شيء لابد من علاجه

للسيطرة على خطر التغيرات في الوزن، ينصح الخبراء باتباع نظام غذائي صحي، والحصول على كمية كافية من النوم وممارسة الرياضة

10. ضبابية الذاكرة

كن متنبهاً، إذا كنت دائم النسيان للمكان الذي تركت به مفاتيحك مرة تلو الأخرى

فقد ذكرت شبكة CNN الإخبارية أن الاستدعاء المتقطع مرتبط بكميات مفرطة من التوتر

قد يتسبب الإجهاد المزمن في تقليل إمكانيات الذاكرة، حيث يصيب ذلك الجزء من العقل الذي يساعدك على تذكر مواقع الأشياء وغيرها من الأشياء اليومية