

الصداع والنسيان وآلام الأسنان 10 علامات تدل على شعورك بالتوتر



السبت 29 يوليو 2017 م

يجلب التوتر في العديد من الطرق، ف تكون بعضها أعراضًا 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 أنه 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 إلى 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 اليوجا

قد توفر لك بعض الراحة

3. الشعور بالعطش

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

هذا الإضطراب 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 بالظماء فقد يعني أنك تعاني من التوتر

4. التعرق

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

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

عليك محاولة بعض الطرق للسيطرة على التوتر مثلأخذ 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 الكبدي، والتي يمكن أن تسبب في تساقط الشعر مع مرور الوقت فقط عن طريق تسريح أو غسل الشعر؛ تريكتيلومانيا "هوس تنفس الشعر"، وهي الحالة التي تؤدي إلى تنف 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 يوقف الجهاز العصبي المركزي تدفق الدم، ويؤثر على تقلص عضلات الجهاز الهضمي، ويقلل من الإفرازات الازمة 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 المزعنة مثل الصداع النصفي قد تلي في الظهور الإصابة بالتوتر، هذه الظاهرة، المعروفة 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 (مرحبا، الأدرينالين!) ولكن بعد أن يهدأ جسمك، فإنه يعمل على إعادة جسمك إلى التوازن، والتي يمكن أن تهيئ 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 يضرك في خطأ أكبر وهو تكسير أو تلف تلك اللآلئ البيضاء، يوصي أطباء الأسنان باتباع تقنيات الاسترخاء وارتداء واقي الفم عند النوم إذا زاد الأمر حدة

9. رؤية أرقام مختلفة على الميزان

التغييرات 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 التغييرات الحادة للشهية هي واحدة من علامات التوتر الأكثر شيئاًً وهذا شيء لابد من علاجه

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

10. ضبابية الذاكرة

كن متنبهً، 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