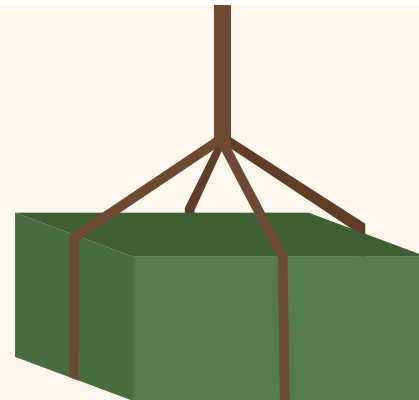
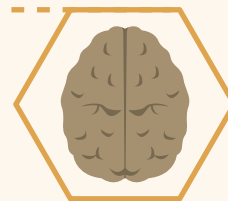


اثرات استرس بر سلامت ما



همه ما در زندگی خود گاهی با استرس مواجه می شویم که می تواند بر سلامت ما اثرات سوء داشته باشد. در این مطلب با برخی از تخریب‌های استرس آشنا می‌شوید. اکثر مواقع استرس قابل کنترل است و بعد از مدتی، بدن و روان به حالت عادی بر می‌گردد. در برخی از موارد بخصوص اگر استرس در حال تکرار یا مزمن باشد شما احساس ضعف بیشتری در برابر کنترل این حالت خواهید داشت. این حالت برای شما مشکلات متعددی را به وجود می‌آورد. ترس و اضطراب در بسیاری از نقاط مختلف بدن مسائل و مشکلات زیادی را به وجود می‌آورد؛ از سردرد گرفته تا ریزش مو و حتی مشکلات گوارشی. اگر شما بتوانید تأثیر استرس بر سلامت جسمی خود را درک کنید ممکن است بتوانید مشکلات خود را بهتر شناسایی کنید. ما در اینجا نگاهی داریم به برخی از متداول ترین روش‌هایی که استرس می‌تواند بر سلامت جسمی شما تأثیر بگذارد.



سردرد

بسیاری از افراد استرس را به سردردهای مکرر معنی می‌کنند. کارشناسان دریافته‌اند که استرس غالباً منجر به سردردهای تنشی می‌شود. در هنگام تنش عضلاتی که در قسمت فوقانی کمر و گردن وجود دارند منقبض می‌شوند. حتی این انقباض در عضلات پوست سر هم وجود دارد و باعث سردردهای دردناک می‌شود. اگر اضطراب حالتی مداوم داشته باشد می‌تواند منجر به سردردهای میگرنی دردناک شود، که راه خلاص شدن از این درد نیز سخت است و می‌تواند ساعت‌ها و حتی روزها ادامه داشته باشد. برای اینکه سردردهای تنشی کاهش یابد، پزشکان بیماران را ترغیب می‌کنند که بیشتر فعالیت کنند یا در فعالیت‌های آرامش‌بخش حضور یابند و از طریق گرفتن ماساژ یا حمام گرم بدن خود را آرام کنند.

