دراسة: الإجهاد المزمن قد يكون مميتا تماما مثل الأمراض الجسدية

كشف الخبراء أن الإجهاد المزمن قد يكون له تأثيرات مدمرة على صحتنا الجسدية، وقد يكون مميتا تماما مثل الأمراض الجسدية.

وبهذا الصدد، قالت الطبيبة النفسية، أودري تانغ، إن الإجهاد المستمر يؤدي إلى إفراز هرمونات مثل الكورتيزول والأدرينالين، التي تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بنوبات قلبية وزيادة الوزن وأمراض السمنة.

وأوضحت تانغ لصحيفة MailOnline أن التوتر يمكن أن يؤثر على سلوكنا اليومي وصحتنا الجسدية إذا استمر لفترة طويلة. ومن بين العلامات التحذيرية للإجهاد المزمن، ذكرت صعوبة النوم والقلق المستمر وفقدان الشهية أو الإفراط في الأكل، بالإضافة إلى آلام الصدر والصداع وآلام العضلات.

ويشير الخبراء إلى أن الإجهاد يحفّز استجابة "القتال أو الهروب" في الجسم، ما يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية وزيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم. وإذا استمر التوتر لفترة طويلة دون

معالجة، فقد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة مثل النوبات القلبية وارتفاع ضغط الدم المزمن.

وأضافت تانغ أن التوتر يسبب أيضا تغييرات في الشهية، حيث قد يشعر البعض بفقدان الرغبة في تناول الطعام، بينما يفرط آخرون في تناول الطعام. كما أن الإجهاد يسبب توترا في العضلات كآلية لحماية الجسم من الإصابة.

ومن العلامات الأخرى التي قد تشير إلى مستويات مقلقة من التوتر، انخفاض الرغبة الجنسية، نتيجة لتأثير الإجهاد على مستويات هرمون التستوستيرون في الجسم.

وعلى الرغم من عدم وجود علاج محدد للتوتر، يُنصح الأشخاص الذين يعانون من تأثيرات الإجهاد على صحتهم الجسدية بالتحدث إلى الطبيب.