

علائم ویژه افراد تحت استرس شدید

استرس و اضطراب گاه و بی گاه از مضرات زندگی مدرن امروزی است. اما افرادی که دارای استرس دائم و مزمن هستند و به دلیل نوع شغل و یا سبک زندگی مدام تحت تاثیر هورمون استرس می باشند، علائم ویژه ای از خود بروز می دهند...



استرس و اضطراب گاه و بی گاه از مضرات زندگی مدرن امروزی است. اما افرادی که دارای استرس دائم و مزمن هستند و به دلیل نوع شغل و یا سبک زندگی مدام تحت تاثیر هورمون استرس می باشند، علائم ویژه ای از خود بروز می دهند.

به گزارش سلامت نیوز، از جمله این علائم عبارتند از 1- سردرد های آخر هفته: کاهش ناگهانی استرس باعث سردردهای میگرنی می شود. 2- گرفتگی های عضلانی وحشتناک در دوران قاعدگی: زنانی که تحت استرس های مزمن هستند دوبرابر زنان دیگر دچار این عارضه می شوند و این امر به دلیل عدم توازن هورمونی اتفاق می افتد. 3- دهان درد: زخم و درد فک می تواند نشانه دندان قروچه رفتن باشد که معمولا در هنگام خواب اتفاق می افتد و تحت تاثیر استرس تشدید می شود. در این حالت بهتر است به دندانپزشک مراجعه کنید. 4- خواب های عجیب و غریب: خواب ها معمولا جنبه مثبت دارند و همین امر سبب می شود که بعد از بیداری احساس بهتری داشته باشیم. اما افرادی که تحت استرس هستند در طول خواب مدام از خواب می پرند و روند خواب آنها دچار اشکال است. خواب خوب و با کیفیت خوابی است که 7 الی 8 ساعت بی وقفه صورت گیرد. 5- خونریزی لثه: افرادی که تحت استرس هستند بیش از دیگران در معرض ابتلا به بیماری های لثه خواهند بود. افزایش مدام هورمون استرس- کورتیزول باعث ضعف سیستم ایمنی گشته و اجازه می دهد که باکتری ها به لثه آسیب وارد کنند. 6- افزایش جوش صورت: استرس شدید باعث ضعف اعصاب و بروز التهابات پوستی می شود. 7- مصرف زیاد شیرینی جات: استرس از دلایل اصلی برانگیختگی فرد و ایجاد تمایل وی به شیرینی جات است. 8- خارش پوست: افرادی که دچار خارش مزمن پوست می شوند معمولا افرادی هستند که زندگی پر استرسی را تجربه می کنند. 9- افزایش آلرژی و حساسیت: افرادی که تحت استرس هستند انرژی بیشتری نیز به اغلب چیزها نشان می دهند و این به دلیل افزایش نوع خاصی از پروتئین در خون آنها است که در واقع پاسخ الرژیک می باشد. 10- دل درد: استرس و اضطراب باعث افزایش دل درد میشود. و این دل درد به همراه احساس تهوع، سردرد و کمر درد اتفاق می افتد.

گروه ترجمه سلامت نیوز- مترجم: فاطمه زرمهر