

الآثار ذات الصلة بالضغوط النفسية

الصداع

الضغوط النفسية تسبب الصداع.

الاكتئاب

الضغوط النفسية المزمنة ترهق الجسم ويمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب.

قلة النوم

تسبب الضغوط النفسية صعوبة في النوم، وتخلق الأرق، وتغير نوعية النوم وتعقد مراحل التعافي.

نقص المناعة

تضعف الضغوط النفسية المزمنة جهاز المناعة وتجعله أكثر عرضة للفيروسات والإصابة بالأمراض. وقد تؤثر في نمو أنواع معينة من السرطانات.

القلب

تسبب الضغوط النفسية حدوث اضطرابات في ضربات القلب. ويمكن أن تسبب الضغوط النفسية الحادة متلازمة تاكو-تسوبو أو متلازمة القلب المنكسر، وفشل القلب الحاد الذي يظهر على شكل احتشاء حاد في عضلة القلب.

الشرايين

يمكن أن تعزز الضغوط النفسية المزمنة ترسب لويحات تصلب الشرايين في الشرايين، مما يؤدي إلى حدوث نوبة قلبية أو سكتة دماغية.

ارتفاع ضغط الدم

الضغوط النفسية لها تأثير ضار على ضغط الدم وتساهم في تطور ارتفاع ضغط الدم، وهي تمثل أحد عوامل الخطر الأولى لأمراض القلب والأوعية الدموية.

مرض السكري

يمكن أن تتسبب الضغوط النفسية في إنتاج الكثير من الغلوكوز في الدم، مما قد يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري من النوع 2.

الكوليسترول

تؤدي الضغوط النفسية إلى زيادة إفراز الكورتيزول، مع وجود تأثير سلبي على امتصاص الدهون، مما يزيد من مستوى الكوليسترول الضار.

آلام المعدة

تزيد الضغوط النفسية من حرقان المعدة، والارتجاع الحمضي، والانتفاخ، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالقرحة.

اضطرابات الرغبة الجنسية

يمكن أن تؤدي الضغوط النفسية إلى انخفاض الرغبة الجنسية، وضعف الانتصاب وجفاف المهبل.

ترجع الخصوبة

يمكن أن يكون للضغوط النفسية تأثيرًا سلبيًا على الخصوبة وتعطيل عمل الجهاز التناسلي.

انتظام الدورة الشهرية

يمكن أن تسبب الضغوط النفسية مشكلات في الدورة الشهرية، ويمكن كذلك أن تؤدي إلى انقطاعها.

الإرهاق المزمن

يمكن أن تؤدي الضغوط النفسية إلى حدوث إرهاق مزمن، وذلك بسبب وهن الجسم.



Agir pour
le Coeur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation
مؤسسة رعاية القلب والأوعية الدموية للسيدات

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com