

## الأثار الجانبية الناتجة عن القلق

### الذي يصيب الإنسان

كم من مرة عانينا من مشاكل صحية لم نكن نعرف سببها، ولم نتمكن من أخذ الدواء المناسب لها، وكان تشخيص الطبيب أن هذا الأمر يعود الى الشعور الدائم بالقلق؟ فالقلق والتوتر الذي ينتابنا دوماً يؤثر بشكل سلبي جداً، لذلك نستعرض لكم، بتأثير القلق على الصحة، لمحاولة التقليل منه قدر المستطاع والحصول على حياة هانئة بعيدة عن الامراض.

#### تأثير القلق على الصحة:

-الإرهاق طوال الوقت: يعد القلق من أكثر الأمور التي تؤثر سلباً على نشاط الانسان وقدرته على ممارسة نشاطات حياته اليومية، نتيجة زيادة إفراز هرمون الكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى إرتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب مما يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق.

- تراجع الرغبة الجنسية: ان الشعور المتزايد بالتوتر والقلق ينتج عنه قلة الشعور بالرغبة الجنسية مما يؤدي إلى تدهور العلاقة مع شريك الحياة.

-الإمساك: ان الشعور المستمر بالتوتر والقلق قد ينتج عنه حدوث إضطرابات في المعدة والشعور بعدم الارتياح مما ينتج عنه الإصابة بالامساك المزمن، والى اصابة القولون العصبي. كما يمكن ان تؤدي الى الاسهال واضطرابات المعدة المختلفة.

- ظهور حب الشباب: يؤدي التوتر والقلق الى اضطرابات في هرمونات الجسم ما يضعف جهاز المناعة ويؤثر على البشرة بصورة كبيرة وذلك عن طريق ظهور حب الشباب خاصة في فترة المراهقة.

- يؤثر على الذاكرة: أثبتت الدراسات أن التوتر والقلق يؤثران على الجزء الموجود في المخ المسؤول عن

بالمعرفة نضع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...

تخزين الذكريات بسبب صعوبة التركيز والانشغال الشديد في أمور الحياة.  
- إفساد المظهر الخارجي: ان القلق يؤدي الى قضم الاظافر، أو تناول الكثير من الشوكولا ما يفسد المظهر الخارجي أو يكسبكم الكثير من الوزن الزائد، ما يفسد المظهر الخارجي ويزيد من احتمال الإصابة بالفيروسات والبكتيريا.

المصدر: مجلة صحي

بالمعرفة نضع الفرق ...

With **Knowledge**, We make the **Difference** ...