

# الضغط النفسي

## آثاره في جسم الإنسان

### الصداع النصفي

يسبب التوتر في حدوث تعبات الصداع النصفي وآلام في الرأس

### التهاب المعدة

يسبب التوتر زيادة في إفراز حمض gastrique مما يؤدي إلى التهاب المعدة

### ضيق التنفس

تسبيب حالات الظفط النفسي ضيق في التنفس

### أمراض القلب

تسارع نبض القلب وارتفاع ظفط الدم يؤدي مع مرور الوقت إلى أمراض القلب الخطيرة

### تسارع نبض القلب

يقوم هرمون التوتر بزيادة نبض القلب

### اضطراب الخصوبة

يسبب الضغط النفسي مشاكل في الجهاز التناسلي للرجل والمرأة

### الإكتاب

الضغط النفسي العزمن هو إستنفاف عاطفي يؤدي لاحقاً للإصابة بالإكتاب

### الأرق

الضغط النفسي يأثر سلباً على النوم السليم وينادي إلى الأرق

### ضعف المناعة

الضغط النفسي العزمن يجعل من المناعة ضعيفة وبالتالي تصبيع أكثر عرضة للأمراض والفيروسات

### نقص سكر الدم

أثناء الضغط النفسي يقوم الكبد بإفراز جلوكوز الدم بكثرة وبالتالي يسبب مرض السكري الخطير

### ارتفاع ضغط الدم

تسبيب هرمونات التوتر ضيق في الأوعية الدموية مما يجعل ضغط الدم مرتفع

### آلام البطن

يأثر الضغط النفسي على الجهاز الهضمي مما يؤدي إلى مشاكل في المعدة والثدي والقولون

