



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ВЫ СТРАДАЕТЕ ОТ СТРЕССА?

Недомогание иногда чувствует каждый из нас, но если что-то беспокоит вас давно и постоянно, а причину вы найти никак не можете, то стоит серьезно отнестись к своему здоровью. Возможно, все дело в стрессе, ведь неспроста говорят, что все наши болезни из-за него. Вот десять самых явных симптомов, когда организм намекает, что стресс разрушает ваше здоровье:

1. ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ.

Стресс может стать причиной серьезных проблем со сном. Из-за эмоциональных переживаний вашим постоянным спутником может стать бессонница. Это очень неприятное состояние, ведь без полноценного сна человеку будет трудно работать и наслаждаться жизнью.

2. НЕСТАБИЛЬНЫЙ ВЕС.

Из-за сильных переживаний можно резко набрать лишние килограммы. При частом напряжении в нашем организме вырабатывается гормон стресса кортизол. В норме он стимулирует метаболизм жиров и углеводов и поддерживает уровень сахара в крови. Если гормона будет много, человек станет есть больше, организм будет производить меньше тестостерона и тело начнёт сжигать меньше калорий. В конечном итоге вы потолстеете.

3. РАССЕЯННОЕ ВНИМАНИЕ.

Человеку, который длительное время подвергался стрессу, сложно сфокусироваться на четких задачах. Если вы заметили, что стали рассеяны, возможно, стоит сбавить обороты и немного отдохнуть. Такое бывает из-за нервного перенапряжения. 4. Кожные заболевания. Псориаз, акне и другие кожные заболевания могут появиться из-за стресса. Ученые провели исследование на группе студентов, которое подтвердило прямую зависимость между высоким уровнем психологического напряжения и проблемами с кожей.

5. ЧАСТЫЕ ПРОСТУДЫ.

Если человек находится в хроническом стрессе, то иммунная система становится менее чувствительной к внешним раздражителям и организм становится уязвимым к простудам.

6. ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА.

Существуют научные доказательства того, что стресс негативно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. Бывает так, что от боли и вздутия живота лекарства не помогают. В этом случае эффективным может быть поход к психологу.

7. ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС.

Ученые пришли к выводу, что стресс может грозить полным или частичным облысением. И если вы давно наблюдаете, что ваши волосы стали редеть, а от витаминов и укрепляющих шампуней нет никакого эффекта, возможно, снова во всем виноват стресс.

8. ГОЛОВНЫЕ БОЛИ.

У головной боли могут быть десятки причин: остеохондроз, неправильное положение во время сна, низкое или высокое кровяное давление и многие другие. Но иногда причиной головной боли являются тяжелые эмоции, которые вы испытываете на работе или дома.

9. СНИЖЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОГО ВЛЕЧЕНИЯ.

У человека, который эмоционально истощен и периодически подвергается стрессу, снижается сексуальное влечение. Поэтому, если у вас давно не было близости с партнером, не стоит переживать и ссориться. Это не улучшит ситуацию, а если причина проблемы — стресс, то такое поведение все только усугубит. Лучше съездите вместе в отпуск на море. Не можете поехать на море - попейте «Пустырник Форте». Главное здесь - не количество звезд на фасаде отеля, а осознание проблемы и желание ее решить.

10. СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Нашему сердцу приходится многое выдерживать в течение всей жизни: и радостное, и печальное. Стресс негативно сказывается и на нем. Ученые доказали, что хронический стресс является важным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Перестаньте быть жертвой своих негативных моделей мышления. Начните жить свою жизнь вне тени страхов и стресса. Не думайте, что проблемы сами по себе исчезнут. Я учу своих клиентов легко справляться со стрессом, используя простые стратегии и приемы. Все, что вам нужно, это готовность изучить эти методы и способность действовать. Эффективное управление стрессом имеет решающее значение для вашего физического, психологического и эмоционального здоровья. Это жизненно важно для вашего общего благополучия. Я помогу вам начать решать свои проблемы и сразу получить облегчение своего состояния. Групповая программа «НЕТ стрессу и тревоге» предоставляет полную основу и всесторонний набор инструментов для понимания причин стресса, депрессии, тревоги и способов их преодоления. Для записи пройдите по ссылке <https://t.me/svamiemma>

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?