



چگونه استرس بر بدن تأثیر می‌گذارد

مغز

دشواری در تمرکز
اضطراب
افسردگی
تحریک پذیری
حالت روحی نامناسب (مه مغزی)

قلب و عروق

کلاسترول بالا
فشار خون بالا
افزایش خطر حمله قلبی
سکته

مفاصل و عضلات

افزایش التهاب
افزایش دردها و ناراحتی‌ها
افزایش تنش عضلانی

سیستم ایمنی

کاهش عملکرد سیستم ایمنی
کاهش دفاع در برابر بیماری‌ها
افزایش خطر ابتلا به بیماری‌ها
افزایش زمان بهبودی

پوست

ریزش مو
ناخن‌های ضعیف و شکننده
مشکلات پوستی مانند
خشکی، آکنه و
تأخیر در ترمیم بافت

دستگاه گوارش

اختلال در جذب مواد مغذی
اسهال، یبوست
سوء هاضمه
نفخ، سوزش سر دل

سیستم تولید مثل

کاهش تولید هورمون
کاهش میل جنسی
نشدید علائم
سندروم پیش از قاعدگی (PMS)