

بما في ذلك الجهاز العضلي الهيكلي، لا ينبغي أن تقلقك هذه الاكتشافات الحديثة حول آثار التوتر على الصحة. لقد أصبحنا الآن نفهم المزيد عن الاستراتيجيات الفعالة للحد من استجابات التوتر. تشمل هذه الاستراتيجيات المفيدة: الحفاظ على شبكة دعم اجتماعي صحية ممارسة التمارين الرياضية بانتظام الحصول على قسط كافٍ من النوم كل ليلة لهذه الأساليب فوائد مهمة للصحة البدنية والنفسية، وتشكل ركائز أساسية لنمط حياة صحي.