

يُحفز ذلك جسمك على إنتاج مستويات أعلى من هرمون التوتر، عندما يصل جسمك إلى مرحلة التوتر المزمن، يُمكن أن يعتاد على وجود كمية زائدة من الكورتيزول في دمك. بالإضافة إلى ذلك، يُقلل التوتر المزمن من الخلايا الليمفاوية في جسمك - وهي خلايا الدم البيضاء التي تُساعد في مكافحة العدوى. كلما انخفض مستوى الخلايا الليمفاوية لديك، زاد خطر إصابتك بالفيروسات، وبالتالي لا يستطيع مُقاومة العدوى أو الأمراض بشكل جيد. كما يُمكن أن تُسبب مستويات التوتر العالية الاكتئاب والقلق، مما قد يؤدي أيضًا إلى ارتفاع مستويات الالتهاب. على المدى الطويل،