

كيف تتفاعل مع التوتر ولا يمكنك تجنبه. وليس كل الإجهاد سيئاً، بل إنه ضروري للحياة أيضاً. 3. المصدر الثالث للتوتر هو فسيولوجي. أما تفسير نفس النظرة على أنها تعب أو انشغال بمشاكل شخصية فلن يكون مخيفاً بنفس القدر. فأنت تسأل أولاً عن مدى خطورة أو صعوبة الموقف وما هي الموارد التي لديك لمساعدتك على التعامل معه. الأساس للمعنى الحديث للإجهاد في جامعة هارفارد في بداية القرن العشرين. مثل عندما اضطررت إلى الاستجابة بسرعة لسيارة قطعت الطريق أمامك على الطريق السريع أو عندما اضطررت إلى التعامل مع متسول عدواني بشكل مفرط. أول باحث رئيسي في مجال الإجهاد، ثم يحفز تحت المهاد الجهاز العصبي الودي لإجراء سلسلة من التغييرات في الجسم. تصبح اليدين والقدمين باردة حيث يتم توجيه الدم بعيداً عن الأطراف والجهاز الهضمي إلى العضلات الأكبر التي يمكن أن تساعد في القتال أو الهروب. عندما تستمر الاستجابات الفسيولوجية للقتال أو الهروب دون رادع، والتي تثبط الهضم والتكاثر والنمو وإصلاح الأنسجة واستجابات الجهاز المناعي والجهاز الالتهابي. فإن نفس الآلية التي تفعّل استجابة الإجهاد يمكن أن تطفئها. الإجهاد المزمن والمرض أو التعامل مع الألم المزمن أو المرض أو مرض يهدد الحياة. يظل الجسم مثاراً. وقد لاحظوا أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات مرتبطة بالإجهاد يميلون إلى إظهار فرط النشاط في "جهاز مفضل" معين، مثل الجهاز الهيكلي العضلي، على سبيل المثال، أو الإسهال المزمن. يمكن أن يتضرر كل جهاز في الجسم تقريباً بسبب الإجهاد. فقد يؤدي هذا إلى انقطاع الطمث وفشل التبويض عند النساء، والعجز الجنسي عند الرجال، وفقدان الرغبة الجنسية عند كليهما. تؤدي التغييرات التي تحدث في الرئتين بسبب الإجهاد إلى زيادة أعراض الربو والتهاب الشعب الهوائية وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى. قد يكون فقدان الأنسولين أثناء الاستجابة للإجهاد عاملاً في ظهور مرض السكري لدى البالغين. هناك أيضاً بعض المؤشرات على أن الاستمرار في إطلاق واستنفاد النورإبينفرين أثناء حالة من التوتر المزمن يمكن أن يساهم في الاكتئاب والقلق.