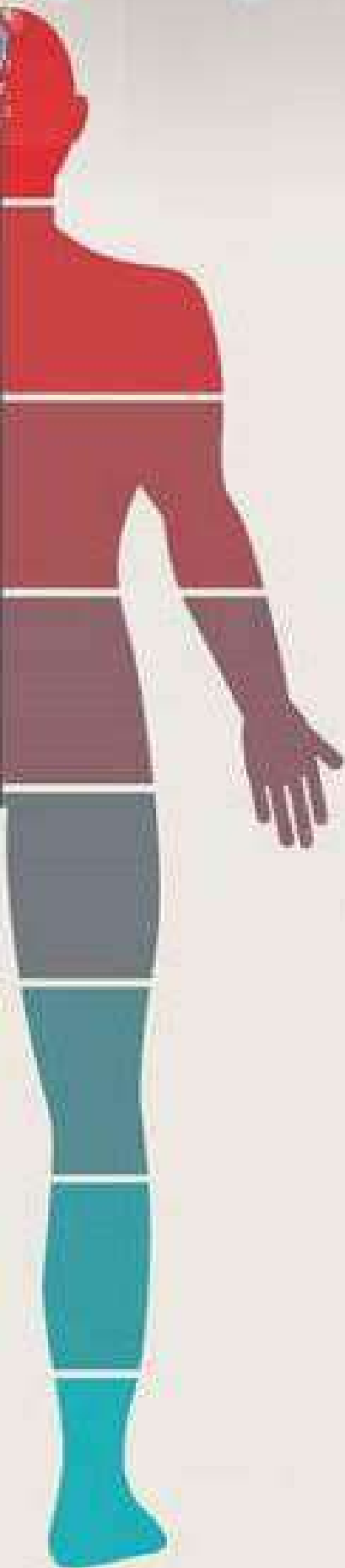


# تأثيرات التوتر على الجسم



اضطرابات في المزاج مثل الغضب والاكتئاب والتهيج.



نقص الحيوية والتركيز ومشاكل النوم والصداع. مشاكل نفسية مثل اضطرابات القلق ونوبات ذعر.



ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع سرعة القلب، ارتفاع الكوليسترول وازداد خطورة النوبات القلبية.



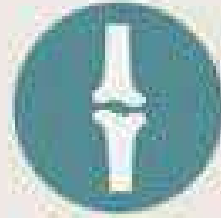
تأثيرات على الجهاز المناعي، حيث تنخفض القدرة على مكافحة الأمراض والتعافي من العلل.



تشنجات معدية وارتداد وغثيان



انخفاض الطاقة الجنسية، وانخفاض عدد الحيوانات المنوية عند الرجال، وازدياد ألم الدورة عند النساء



أوجاع وآلام في المفاصل والعضلات



نقص الكثافة العظمية