

استشاري نفسي يحذر: هذه علامات التوتر المزمن تؤثر على حياتك اليومية!

13 مارس، 2026



حذر استشاري الطب النفسي عبدالإله الحديثي من أن التوتر المستمر قد يؤثر بشكل كبير على الحياة اليومية، موضحًا أبرز العلامات التي تشير إلى التوتر المزمن:

أعراض جسدية متكررة مثل الشد العضلي، الصداع، خفقان القلب، واضطرابات المعدة أو القولون دون سبب عضوي واضح.

صعوبة في إيقاف التفكير والقلق المستمر حول الأمور اليومية حتى أثناء أوقات الراحة.

اضطراب النوم، بما يشمل صعوبة النوم، الاستيقاظ المتكرر، أو الشعور بعدم الراحة رغم النوم.

تغيرات في المزاج والتركيز مثل سرعة الانزعاج، ضعف التركيز، والإرهاق الذهني معظم الأيام.

استمرار هذه الأعراض لأكثر من عدة أسابيع مع تأثير واضح على العمل أو العلاقات.

وأكد الحديثي على ضرورة تنظيم نمط الحياة وطلب تقييم نفسي بسيط في حال استمرار التوتر لفترة طويلة وتأثيره على النوم والأداء اليومي.