

مختص يحذر: القلق عدو صامت يفتك بالجسم

14 أبريل، 2026



حذّر المختص في أبحاث السرطانات فهد الخيزري من خطورة القلق والتوتر العصبي، مؤكداً أنهما يؤثران بشكل مباشر على جودة الحياة ويُرهبان مختلف أجهزة الجسم، فضلاً عن استهلاكهما الكبير للطاقة والصحة العامة.

وأوضح الخيزري أن استمرار الضغوط النفسية قد يُسهم في الإصابة بعدد من الأمراض المزمنة والخطيرة، داعياً إلى أهمية تخصيص لحظات يومية للاسترخاء والهدوء، مثل ممارسة العبادات والذكر وقراءة القرآن، لما لها من أثر إيجابي في تهدئة النفس وتحقيق التوازن النفسي.

وأشار إلى أن بعض الأشخاص يضعون أنفسهم تحت ضغوط غير ضرورية، مثل الإفراط في متابعة الأخبار أو التعصب الرياضي أو الانشغال بحياة الآخرين، وهو ما ينعكس سلباً على صحتهم النفسية والجسدية، داعياً إلى الرفق بالنفس وتجنب مصادر التوتر غير المجدية حفاظاً على الصحة العامة.