**18 علایم غیر قابل ملاحظه سترس:**

سترس جز سیستم دفاعی بدن ما میباشد. وقتی بدن ما در معرض خطر ویا مشکل قرار میگیرد، ترس و سترس منجر میشود تا بدن نظر به شرایط عکسل العمل نشان دهد. اما بعضی اوقات داشتن سترس بیش از حد باعث مشکلات روانی و صحی میگردد.

اگر شما مشکل صحی ندارید و احساس سردردی غیر معمول، آشفتگی، ضربان شدید قلب و مشلکل خواب دارید. احتمالآ دچار سترس شده اید و ازین بیخبر هستید.

18 نکات ذیل بیانگر سترس در وجود شما است ولی شما واقف آن نمیباشید. ممکن به مشکلات جدی در صورت تداوم این نکات گرفتار شوید.

1. سردردی دوامدار
2. اختلال خواب
3. درد شانه، کمر وگردن
4. احساس سرگیچی
5. عرق کردن کف و پا
6. مشکل بلعیدن
7. بیماری دوامدار
8. کم حوصله بودن
9. مشکل هاضمه
10. نگرانی بیش از حد
11. ضربان سریع قلب
12. کشش عضلاتی
13. احساس آشفتگی
14. پرت حواس
15. تمرکز ضعیف
16. یاد فراموشی
17. بی حالی
18. کم شدن علاقمندی جنسی

اگر فکر مکنید یکی از نکات مدکور را دارید.باید نگران باشید و تغیرات مورد نظر در زندگی تان بیاورد.

برای دریافت موضوعات بیشتر به آدرس های ذیل مراجعه نماید.

- Connect with Corrie: http://www.corrielogiudice.com
- Instagram: http://www.instagram.com/iamcorrielo
- Facebook: http://www.facebook.com/iamcorrielo
- Twitter: http://www.twitter.com/iamcorrielo
- YouTube: Corrie Lo