18 संकेत हैं कि आपको तनाव है और आप नहीं जानते हैं:

तनाव हमारे शरीर की रक्षा प्रणाली है. जब हमारे शरीर खतरे में होते हैं या कोई समस्या होती है, तो भय और तनाव शरीर को परिस्थितियों का जवाब देते हैं. लेकिन कभी-कभी अत्यधिक तनाव मानसिक और स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनता है.

यदि आपको स्वास्थ्य समस्या नहीं है और आप आपको सिरदर्द है, जब आप थका हुआ महसूस करते हैं, तो असामान्य सिरदर्द, दिल की धड़कन, सोने में कठिनाई, या आपका बार-बार बीमार होना। और आपको कुछ स्वास्थ्य समस्याएं नहीं हैं। संभावना से अधिक कुछ चल रहा है और आप तनाव में हो सकते हैं.

18 निम्नलिखित बिंदु आपकी उपस्थिति में तनाव का प्रतिनिधित्व करते हैं:

1. **लगातार सिरदर्द**
2. **सोने में समस्या**
3. **कंधे, कमर और गर्दन में दर्द**
4. **चक्कर आना**
5. **हाथों और पैरों को पसीना आना**
6. **निगलने की समस्या**
7. **बार-बार बीमार होना**
8. **चिड़चिड़ापन**
9. **पाचन की समस्या**
10. **बहुत ज्यादा चिंता करना**
11. **तेज धडकन**
12. **मांसपेशी का खिंचाव**
13. **अराजकता महसूस करना**
14. **विचलित महसूस करना**
15. **ध्यान की कमी**
16. **चीजों को भूल जाना**
17. **सुस्ती**
18. **यौन रुचि खोना**

यदि आप उपरोक्त में से एक के बारे में सोचते हैं, तो अपने जीवन में बदलाव करें.

अधिक विषयों के लिए, निम्न URL देखें

- 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