

5 признаков стресса

Автор: Administrator
18.01.2013 15:06 -



Накануне праздников все находятся в приподнятом настроении, а вы не разделяете общую радость, жалуясь на напряженные рабочие дни в конце года? Возможно, в недостатке положительных эмоций виноват стресс. Если вы обнаружите у себя хоть один из следующих признаков, выделяйте себе немного времени на отдых каждый день, будь то неспешная прогулка или просто отключение сотового телефона.

Признак 1. Головная боль по выходным.

Читайте также: Боль при менструации - признак сексуальной неудовлетворенности

Резкий перепад в уровне стресса может спровоцировать мигрени. Будьте внимательны к своему питанию и сну, чтобы исключить другие факторы, вызывающие головную боль.

Признак 2. Болезненные менструации.

Исследователи выяснили, что женщины, находящиеся в стрессовом состоянии, более склонны к болезненным менструациям. Небольшая физическая тренировка может успокоить боль.

Признак 3. Плохой сон.

Сны обычно имеют позитивное влияние на человека, после пробуждения настроение улучшается. Но, если человек находится в стрессовом состоянии, его сон беспокоен, и процессы восстановления нарушаются.

Признак 4. Кровоточивость десен.

5 признаков стресса

Автор: Administrator
18.01.2013 15:06 -

Исследования подтверждают, что пребывающие в стрессовом состоянии люди более склонны к пародонтозу из-за снижения иммунитета. Лучше отдыхайте и занимайтесь физическими упражнениями.

Признак 5. Появление акне.

Стресс может спровоцировать появление акне даже у взрослого человека. Все дело в том, что стрессовое состояние влияет на гормональный фон.

Эти сведения еще раз подтверждают широко известный факт, что хороший отдых – залог отличного самочувствия.