

2 Νοεμβρίου 2016

## Στρες: 6 παράδοξες σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα προβλήματα που προκαλεί το άγχος- Δείτε τις σωματικές και

## **ψυχολογικές επιπτώσεις του στρες**

Η αυξημένη όρεξη, η έντονη εφίδρωση, η ταχυκαρδία και η υπέρταση είναι μερικές από τις σωματικές επιπτώσεις του στρες στην καθημερινή μας ζωή.

Το αυξημένο στρες ωστόσο, συνδέεται και με κάποιες άλλες λιγότερο αναμενόμενες καταστάσεις, όπως οι εξής:

### **Απώλεια μαλλιών**

Υπάρχουν τρεις τρόποι με τους οποίους το στρες συμβάλλει στην απώλεια μαλλιών:

#### **Γυροειδής αλωπεκία**

Το ανοσοποιητικό επιτίθεται στους θυλάκους των τριχών προκαλώντας τοπικές αραιώσεις λίγων εκατοστών. Προκαλείται από διάφορους παράγοντες, μεταξύ των οποίων και το έντονο άγχος.

#### **Τελογενής τριχόπτωση**

Σχετίζεται με το άγχος και παρατηρείται μεγάλη απώλεια των τριχών. Σε φάσεις ηρεμίας πέφτουν περίπου 50-100 τρίχες την ημέρα, ενώ σε περιόδους στρες ο αριθμός αυτός μπορεί να αυξηθεί πολύ.

#### **Τριχοτιλλομανία**

Πρόκειται για την ακατανίκητη επιθυμία να τραβάει κάποιος τα μαλλιά του ή τις τρίχες από τα φρύδια ή από άλλες περιοχές του σώματος. Θεωρείται ότι είναι ένας τρόπος για την αντιμετώπιση δυσάρεστων συναισθημάτων, όπως το άγχος, η ένταση, η μοναξιά, η πλήξη και η απογοήτευση.

Στις περισσότερες περιπτώσεις απώλειας μαλλιών λόγω στρες, τα μαλλιά επανέρχονται εντός 6 μηνών. Όμως σε σημαντικό ποσοστό, αυτό το είδος απώλειας μαλλιών είναι η απαρχή ενός σοβαρότερου μακροχρόνιου προβλήματος.

### **Διάρροια**

Η νεύρωση στομάχου ή λειτουργική δυσπεψία είναι ένα συνηθισμένο σύμπτωμα στους ανθρώπους με πολύ άγχος. Επίσης το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, μία διαταραχή της κινητικότητας του παχέος εντέρου, ταλαιπωρεί συχνά τους ανθρώπους με αγχώδεις διαταραχές και ειδικά τις γυναίκες νεαρής ή μέσης ηλικίας.

Δερματικοί ερεθισμοί

Το άγχος και η ένταση μπορεί να προκαλέσουν εξάνθημα ή κνίδωση. Οι κοκκινίλες και το πρήξιμο μπορεί να έχουν διάφορα μεγέθη και να προκαλούν δυσφορία όταν τα αγγίζετε. Οι ερεθισμοί του δέρματος είναι πιο επικίνδυνοι όταν εκδηλώνονται σε σημεία που φράζουν την αναπνευστική οδό όπως η γλώσσα ή ο λαιμός.

### **Προβλήματα ακοής και όρασης**

Οι συναισθηματικές διαταραχές, όπως το άγχος και η κατάθλιψη, είναι συχνά παρούσες σε ασθενείς που πάσχουν από εμβοές. Ποσοστό από 28% έως 60% των ασθενών που πάσχουν από σοβαρής μορφής εμβοές έχει αναφερθεί ότι παράλληλα πάσχουν από κατάθλιψη.

Στις αισθητηριακές παρενέργειες του στρες περιλαμβάνεται επίσης η ευαισθησία στο φως και η αίσθηση αδυναμίας συντονισμού.

### **Μακάβριο χιούμορ**

Κάποιοι άνθρωποι όταν είναι πολύ στρεσαρισμένοι καταφεύγουν στο μακάβριο χιούμορ, αστειευόμενοι με σοβαρές καταστάσεις όπως οι ασθένειες ή ο θάνατος. Αυτό τους βοηθά να μειώνουν τα αρνητικά συναισθήματα που τους προκαλεί ένα αγχωτικό γεγονός.

### **Έντονα ή δυσάρεστα όνειρα**

Το άγχος μας ακολουθεί και στο κρεβάτι με αποτέλεσμα να βλέπουμε πολύ έντονα όνειρα. Τα πιο συνηθισμένα είναι ότι χάνουμε το λεωφορείο, μας κλέβουν το αυτοκίνητο, μας χτυπάει ένα παλιρροϊκό κύμα ή παίρνει φωτιά το σπίτι.

Υπάρχουν επίσης και τα συνειδητά όνειρα ή lucid dreams, τα οποία λαμβάνουν χώρα μεταξύ ύπνου και ξύπνιου. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ένωση Ύπνου κατά τη διάρκεια των συνειδητών ονείρων, ένα άτομο μπορεί να έχει πλήρως τις αισθήσεις του, αλλά είναι ακινητοποιημένο λόγω του ύπνου.

Πηγή: [onlycy.com](http://onlycy.com)