

## إشارات تحذيرية يرسلها الجسد تنذر بوجود مشكلة معينة... ماهي؟



ترسل أجسادنا إشارات يجب الإنتباه لها بحذر، لأنها قد تكون بمثابة إنذار لمشكلة صحية جسدية أو ربما نفسية، وعادة ما تكون هذه الإشارات أساساً لتشخيص الحالة، إن كانت مرض ما أو إجهاد حاد.

وأوضح أستاذ الطب النفسي في مستشفى نيويورك جيل سالتز، إن العقل والجسم مرتبطان بحيث أن ما يؤثر على دماغنا يؤثر أيضا على أجسامنا، وعند المعاناة من الإجهاد الحاد الشديد، يمكن للجسم أن يخبرنا من خلال الأعراض الملحوظة التي نشهدها بسبب إطلاق النورإبينفرين (ناقل عصبي) في البداية، تجعل المرء يشعر بالعصبية والعصبية وارتفاع ضغط الدم والشعور بالغثيان وحتى ضيق التنفس.

وقال سالتز: "مع مرور الوقت إذا استمر التوتر وأصبح إجهادا مزمنا، فإن الإطلاق المستمر لهرمون الكورتيزول بسبب الإجهاد المستمر يسبب البلى على الجسم، وقد يشعر الشخص بالإرهاق ولديه أوجاع وآلام مختلفة غير مبررة وآلام في المعدة وصداع. كما يمكن لجسمنا أن يخبرنا عندما نشعر بالاكئاب".

كشفت موقع eatthis عددا من الإشارات التي تفيد بوجود مشكلة صحية حقيقة قد يعاني منها الجسد:

## تغييرات الجلد

بحسب طبيب أمراض النساء والولادة المعتمد من مجلس الإدارة في وينونا الدكتور ما يكل غرين، يجب دائماً أخذ تغييرات الجلد مثل الطفح الجلدي وتغير اللون والنمو الجديد على محمل الجد.

يمكن أن تشير التقلبات الجلدية إلى أي شيء من رد فعل تحسسي لمرض خطير أو عدوى داخلية، وغالباً ما تكون تغييرات الجلد هي العلامة الأولى لمرض السكري أو الذئبة أو مشاكل الكبد.

قال غرين: "غالباً ما يظهر مرضى السكري ببقع داكنة على الرقبة أو الإبطين أو الفخذ، وعادة ما يرتبط مرض الذئبة، وهو مرض مناعي ذاتي، بطفح جلدي على شكل فراشة على الخدين والأنف. قد يكون ظهور الطفح الجلدي أو اليرقان علامة على أن كبد الشخص لا يعمل بشكل صحيح".

وأضاف غرين: "الجلد هو أكبر عضو في الجسم، ويمكن أن تشير التغييرات إلى مشكلة أكبر، دائماً تحدث إلى طبيبك إذا لاحظت وجود خطأ ما".

## الشعور بالجوع

أشارت خبيرة التغذية ليندسي تولى إلى أن الشعور بالجوع قد يخبر الجسم أنه بحاجة إلى النوم، وتابعت: "قلة النوم يمكن أن تزيد هرمون الجريلين، هرمون الجوع لدينا، إنه أمر مهم أننا نستمع إلى هذه الإشارة، حيث إنه ليس الطعام الذي يبحث عنه أجسامنا دائماً.

## التعب

وفقاً لتولى يمكن أن يحدث الإرهاق غالباً بعد يوم طويل، خاصة إذا كان يتبع ليلة مضطربة، ولكن يمكن أن يشير أيضاً إلى شيء أكثر خطورة، يمكن أن يكون التعب المزمن أحد أعراض العديد من الحالات الأساسية مثل اضطراب الغدة الدرقية، وأمراض القلب، أو مرض السكري.

أوضحت تولى: "من المهم ألا تستمع فقط إلى عدد المرات التي يصاب فيها جسمك بالإرهاق ولكن أيضاً ما قد يحفز التعب لديك حتى تتمكن من اتخاذ الخطوات اللازمة لمعالجته".

## آلام العضلات بعد التمارين الرياضية

ذكرن تولىس: "يمكن أن تشكل آلام العضلات بعد التمرين الشاق عبء، وغالبا ما تستغرق بضعة أيام للتعافي منها، ولكن آلام العضلات هي طريقة أجسامنا لإخبارنا أننا نحرز تقدما ونزداد قوة، تشعر العضلات بالألم بعد أن تمارس الضغط على الألياف العضلية وتمزيقها. ثم تقوم الألياف العضلية بإصلاح نفسها وتعود أقوى في كل مرة".

### تشنجات عضلية

أكدت تولىس أن تقلصات العضلات هي أمر شائع يحدث للجميع تقريبا، ويمكن أن تكون طريقة جسمك لإخبارك أنك أفرطت في استخدام تلك العضلات في التمرين، فأنت بحاجة إلى المزيد من المغنسيوم، والبوتاسيوم، والكالسيوم.

ولكن في قد تساعد بعض الأعراض العضلية مثل التورم و الاحمرار أو الشعور بالحرارة، إلى معرفة فيما إذا كنا بحاجة إلى مراجعة الطبيب.

### اشتهاء الطعام

شرحت تولىس بأن الشعور باشتهاء نوع ما من الطعام كالحلو أو المالح ليس دائما بسبب الجوع، يمكن أيضا أن يكون وسيلة جسمك للتعبير عن الجفاف أو التوتر أو قلة النوم. وقالت: "غالبا ما تستخدم الأطعمة لإخفاء المشاعر أو الحالة الأساسية، في المرة القادمة التي تشعر فيها بالرغبة في تناول الطعام، حاول التوقف والاستماع إلى ما يحتاجه جسمك حقا قبل اتخاذ قرار فوري".