



## Mengapa Gejala Penyakit Kronis Sering Diabaikan Sebagai Hanya Stress – Apakah yang Sebenarnya Terjadi?

### Description

#### Stres dan Penyakit Kronis: Bagaimana Keduanya Tersambung

Pengalaman Amina AlTai yang menderita brain fog dan kelelahan telah membuka mata kita bahwa stres dapat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang. Meskipun menyertai gejala yang sering diabaikan, stres sebenarnya berkaitan erat dengan penyakit kronis. Dalam hal ini, stres dapat memicu perubahan sistem kekebalan tubuh dan peradangan yang dapat memperburuk gejala berbagai kondisi kronis.

#### Pemicu Penyakit Kronis oleh Stres

Stres merupakan pemicu alami respons 'fight-or-flight' di tubuh, yang dapat mempengaruhi tekanan darah dan detak jantung. Namun, ketika stres berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, tubuh mungkin tidak mampu menjaga keseimbangannya, yang dapat menyebabkan masalah seperti lupa, kelelahan, dan gangguan tidur.

Stres juga dapat memicu kelebihan aktivitas sistem kekebalan tubuh dan merangsang peradangan dalam tubuh. Studi menunjukkan bahwa orang yang mengalami kejadian stres sebelumnya kemungkinan besar mengidap penyakit celiac. Hal ini menunjukkan bahwa stres memiliki dampak langsung terhadap kesehatan seseorang.

#### Dampak Stres terhadap Pengidap Penyakit Kronis

Bagi penderita penyakit kronis, stres dapat mempersulit kondisi mereka. Seringkali, pasien merasa sulit untuk mengelola stres, terlebih ketika mereka sedang sakit. Dokter pun tidak selalu memahami betapa sulitnya pasien menanggulangi stres, terutama saat mereka merasa sakit.

#### Menangani Stres secara Efisien

Para pasien dengan penyakit kronis membutuhkan dukungan yang tepat dalam mengelola stres mereka. Agar dapat mengatasi stres dengan efektif, dokter perlu lebih proaktif dalam membantu

pasien menemukan cara mengelola stres sehari-hari. Dengan demikian, pasien dapat memperoleh keseimbangan yang lebih baik dalam menghadapi kondisi kronis yang mereka alami.

## Ringkasan

Amina AITai mengalami kelelahan dan kebingungan pikiran yang mengganggu kesehariannya. Setelah didiagnosis menderita penyakit Hashimoto dan celiac, ia menyadari bahwa stres dapat memperburuk penyakit kronis. Bagaimana stres dapat memicu penyakit kronis? Apakah Anda pernah mengalami gejala yang mungkin dipicu oleh stres? Bagikan pengalaman Anda di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark