

## الاجهاد

جميع الناس عانوا نوعا من الاجهاد. هو يطور للناس طريقة للحصول على موارد اضافية في الاستخدام، عندما يحتاجون اليها. على اية حال الاجهاد المفرط او المزمن يسبب مشاكل عديدة و يضر بالحياة .  
انواع من الاجهادات قد تسببها أمور مختلفة جدا مثل تغير اوضاع الحياة، المواضيع التي حصلت في الماضي او المسائل المؤثرة فيهم تأتي من الخارج او من البيئة. الاجهاد يؤثر في الناس بطرق مختلفة.

