

استرس

همه انسانها احساس استرس می‌کنند. این در انسان شکل یافته و روشی برای استفاده مان از تواناییهای بیشتر، در صورت لازم است. استرس بیش از حد یا مداوم، باعث ایجاد مشکلات زیادی شده و به زندگیمان آسیب می‌رساند. موارد گوناگونی هستند که باعث ایجاد استرس می‌شوند از جمله: تغییر وضعیت زندگی، حوادث رخ داده در گذشته یا خارج از آن، محیط اطراف و یا موضوعاتی که بر ما تاثیر می‌گذارند. تاثیر استرس بالای آدمها مختلف می‌باشد.

