

Стрес

Усі люди відчувають стрес. Для людини це поширений спосіб активізації запасів сил, коли вони необхідні. Проте занадто сильний стрес, що затягнувся, може викликати безліч проблем і заважати життєдіяльності. Причини стресу можуть бути різними - зміна життєвих обставин, ситуації, що мали місце в минулому або спричинені зовнішніми факторами в оточенні людини. Стрес впливає на різних людей по-різному.

