

## استرس

همه انسانها احساس استرس میکنند. این چیز نیست که در انسان شکل یافته و روشی برای استفاده مان از تواناییهای بیشتر، در صورت لازم است. بهر حال استرس بیش از حد یا ادامهدار به مدت زیاد، باعث بروز 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 گذارند. تاثیر استرس بر آدمهای مختلف، متفاوت است.

