

Stressi

Kaikki ihmiset kokevat stressiä. Se on ihmiselle kehittynyt tapa saada lisää voimavaroja käyttöön, kun niitä tarvitaan. Kuitenkin liiallinen tai pitkittynyt stressi aiheuttaa monia ongelmia ja haittaa elämää. Stressiä voivat aiheuttaa hyvin erilaiset asiat kuten muuttunut elämäntilanne, menneisyydessä tapahtuneet asiat tai ulkopuolelta, ympäristöstä tulevat, meihin vaikuttavat asiat. Stressi vaikuttaa eri ihmisiin eri tavalla.

