

СТРЕСС

У всех людей бывает стресс. Для человека это известный способ активизации запасов сил когда они необходимы. Однако слишком сильный или затянувшийся стресс может вызвать множество проблем и мешать жизни. Причины стресса могут быть различны – смена жизненных обстоятельств, вещи, произошедшие в прошлом или приходящие из вне, из нашего окружения. На разных людей стресс влияет по-разному.

