

Msongo wa mawazo/stresi

Kila mtu hupata msongo wa mawazo/stresi. Ni njia ambayo hufanya wanadamu kuendelea kupata nguvu zaidi zilizohifadhiwa zinazopatikana wakati zinahitajika. Hata hivyo, msongo wa mawazo/stresi kupita kiasi au wa muda mrefu husababisha matatizo mengi na madhara maishani. Msongo wa mawazo unaweza kusababishwa na mambo tofauti sana kama vile, kubadilika kwa hali yamaisha, mambo yaliyotokea zamani, au mambo ya nje, kutoka kwenye mazingira, mambo yanayotuathiri. Msongo wa mawazo/stresi huathiri watu tofauti na kwa njia tofauti.

