

# Vad är stress?

Stress uppkommer när vi utsätts för påfrestningar eller förväntningar som vi har svårt att hantera

Både vad som stressar oss och hur vi reagerar är individuellt

Stress påverkas av

- plötsliga livshändelser
- medfödd sårbarhet
- hur länge stressen varar, kortvarig – långvarig stress