

ما هو التوتر / الضغط النفسي؟

ينشأ التوتر / الضغط النفسي عندما نتعرض لعوامل ضاغطة يصعب علينا التعامل معها.

- الشعور بالإجهاد = الضغوطات
- تؤدي إلى رد فعل الإجهاد

كل من الضغوطات وردود الفعل عليها تتسم بالفردية.