

ما هو التوتر/الضغط النفسي يتبع

- يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى عدة أعراض مختلفة
- غالبا ما يكون للتوتر/للضغط النفسي أسباب عدة
- العوامل المؤثرة على الإجهاد هي
 - القابلية الفطرية
 - أحداث الحياة المفاجئة
 - فترة استمرار التعرض للتوتر