

Stres

OBJAWY STRESU: I

Czym jest stres?

Stres jest naturalną reakcją obronną organizmu na obciążenia psychiczne lub fizyczne.

Stres towarzyszył nam od zawsze i nie raz się z nim jeszcze spotkamy.

Co jest ważne? Umiejętność rozpoznania go, wiedza, co się dzieje z naszym ciałem, a także jak to kontrolować i sobie z tym poradzić.

