

STRES: I

Durum: Yoğun mücadele sonucu tansiyonun yükselmesi vücudun çeşitli organlarının psikolojik ve fizyolojik (ruha ve bedene) yönelik rahatsız edici (saldırgan) faktörlere ayrıca duygusal (olumlu ve olumsuz) etkenlere verdiği cevaplar yeni gelişen ortama uygunluğu gerektiriyor.

Farklı yorumlar:

1) STRES: Vucudumuzun değişen her türlü durum ve ortam karşısında bünyemizin (Bütün organlarımızın) hareket tarzı ve alacağı tavidir.

2) Ayrıca Stres vücudun değişen her türlü belirli belirsiz olaylara verdiği cevaptır.

Bu iki tanımlamadan çıkan sonuçlara bakarak

☞ STRESİN YARARINI GÖRÜRÜZ, hatta ve hatta STRES YAŞAMIMIZI SÜRDÜREBİLMEK İÇİN KAÇINILMAZ ve GEREKLİDİR.