

استرس چیست؟

واکنش فوری، واکنش متوسط، واکنش پایدار و طرز برخورد با این واکنش ها



???????????? ????
??? ???

???? ? ?? ???? ???? ?????. ????? ???? ???? ???? ???? ???? ????
????? ? ?????. ??? ?????? ? ???? ? ???? ???? ???? ???? ????
???????? ? ? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ????
?? ? ? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ????
??? ???? ? ???? ???? ? ???? ???? ? ???? ???? ???? ???? ???? ????
?????? ???? ? ? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ????
? ?????. ????? ???? ? ???? ???? ? ???? ???? ? ???? ???? ???? ????
?????? ???? ? ???? ???? ? ???? ???? ? ???? ???? ???? ???? ????
???????? ? ? ???? ? ? ... ? ?????. ????? ???? ???? ???? ???? ???? ????
???????? ? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ? ???? ? ???? ? ???? ????
???? ? ? ???? ???? ? ???? ???? ? ???? ???? ? ???? ???? ???? ???? ????
????.

?????? ???? ???? ? ???? ? ? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ????
???????? ???? ???? ? ???? ? ???? ? ???? ? ???? ? ???? ? ???? ????
???? ? ? ???? ???? ???? ???? ???? ? ???? ? ???? ? ???? ? ????
?? ? ? ???? ???? ? ???? ???? ???? ? ???? ? ???? ? ???? ???? ????
?????? ? ? ???? ? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ????
?????? ????
???? ? ? ???? ???? ? ???? ???? ? ???? ???? ? ???? ???? ? ???? ????
???????????? ???? ? ? ... ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?.

???????? ????
??? ???? ? ? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ????
???????? ? ? ???? ???? ???? ???? ???? ? ???? ???? ???? ???? ? ? ? ?
?? ???? ???? ???? ????.

????? ?????:

?????? ???? ???? ???? ? ???? ? ???? ???? ? ???? ? ???? ? ????
?????? ???? ?????. ????? ???? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
??????.

??? ??? ???? ? ? ???? ???? ? ????
????.

???????? ????
?? ???? ???? ????.

???? ????

?? ?????? ?? ????? «????? ??????? ? ??????? ????? ?????»

?? ??? ?? ?? ????? ? ????? ????? ????? ?????

ارتباط با مرکز مشاوره:

تلفن گویا 88866131

[ارسال پیام](#)

شنبه 20 آذر 1395

[printpdf](#)

[print](#)

<http://razmandegan.ir/node/3149>