

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>