

## 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>