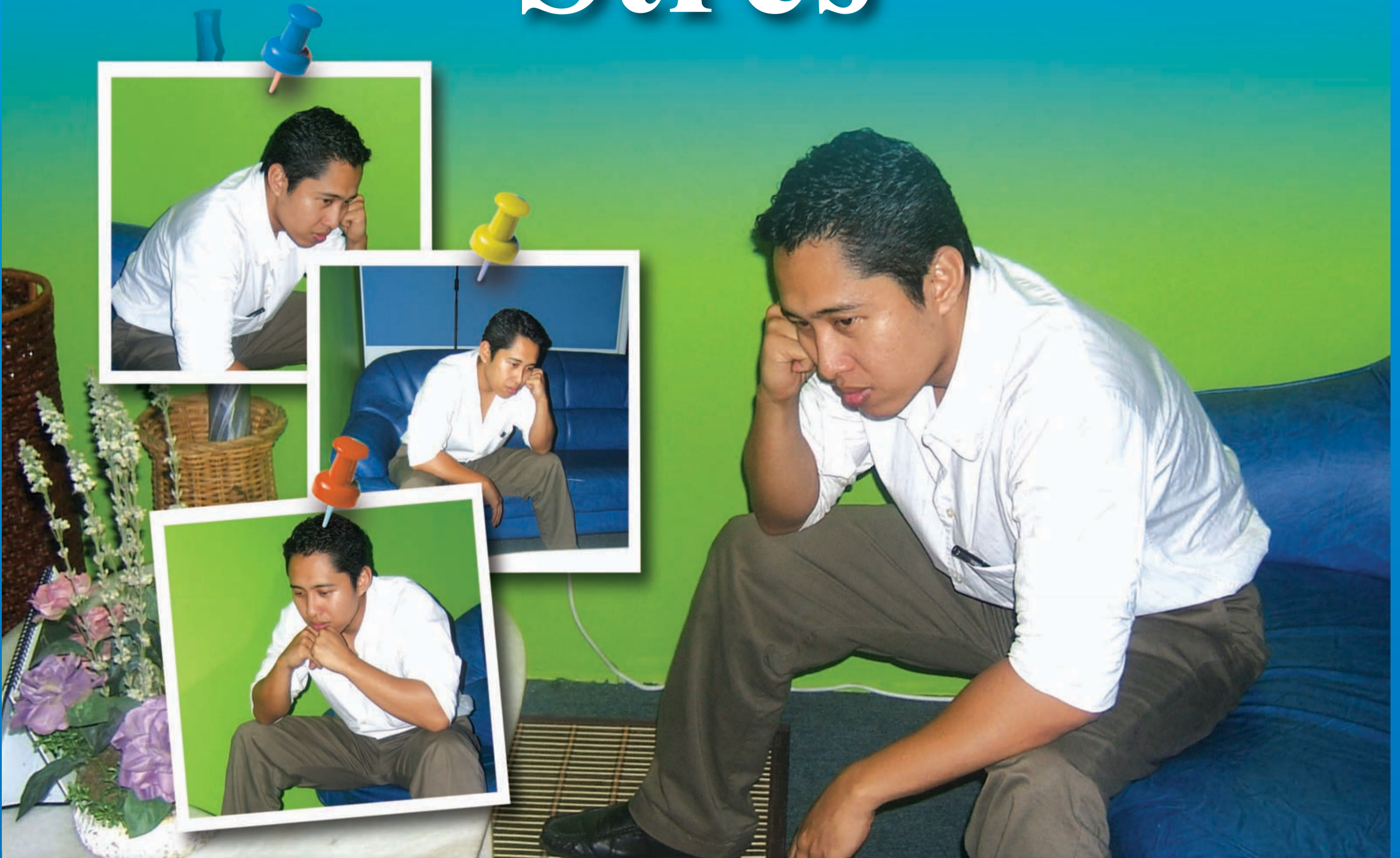


Stres



- Stres adalah satu tindak balas fizikal (badan), emosi (perasaan) dan mental (fikiran) kepada peristiwa dalam kehidupan.
- Stres berlaku apabila seseorang itu risau atau rasa tidak selesa terhadap sesuatu peristiwa.
- Stres boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tidak mengira umur, jantina, bangsa atau agama.
- Tindak balas terhadap stres boleh membawa kesan yang positif (stres akut) dan negatif (stres kronik) kepada seseorang individu.