

Bijak Menangani **STRES**



Stres

- Stres adalah tindakbalas fizikal, emosi dan mental terhadap perubahan dan cabaran.
- Stres adalah sebahagian daripada kehidupan seharian kita.
- Stres yang sederhana adalah baik dan membuat anda sentiasa cergas dan bermotivasi.
- Stres yang berlebihan, berterusan untuk jangka masa yang panjang, kerap berlaku dan tidak dapat ditangani dengan berkesan boleh memudaratkan kesihatan.

