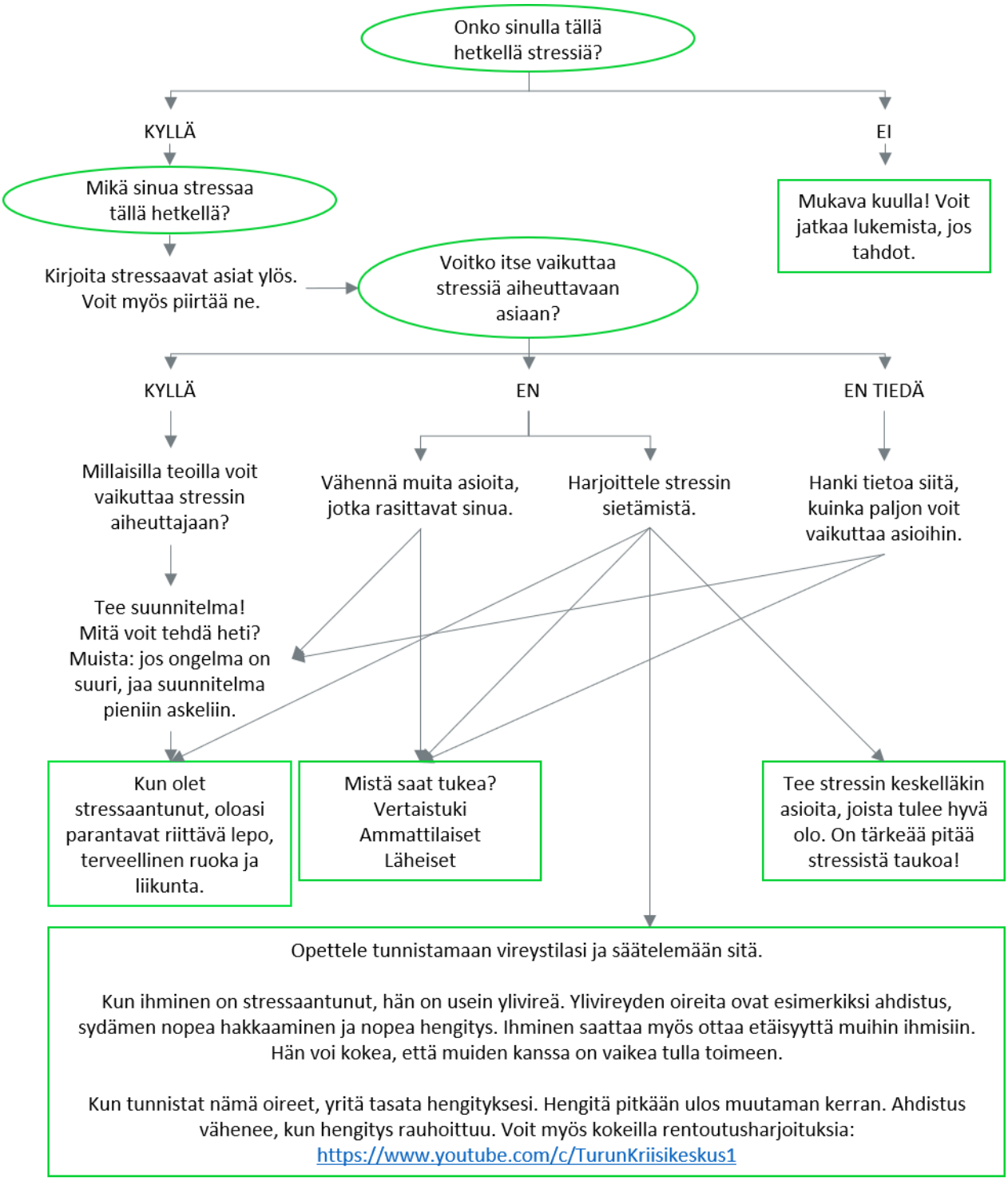
Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

Stressi

Kaikki kokevat stressiä. Stressin avulla ihminen saa lisää voimavaroja, kun niitä tarvitaan. Voimakas tai pitkäaikainen stressi kuitenkin aiheuttaa ongelmia ja tekee elämästä vaikeampaa. Stressiä aiheuttavat monet asiat: muutos elämässä, menneisyydessä tapahtuneet asiat sekä ympäristö. Eri ihmiset kokevat stressin eri tavalla.