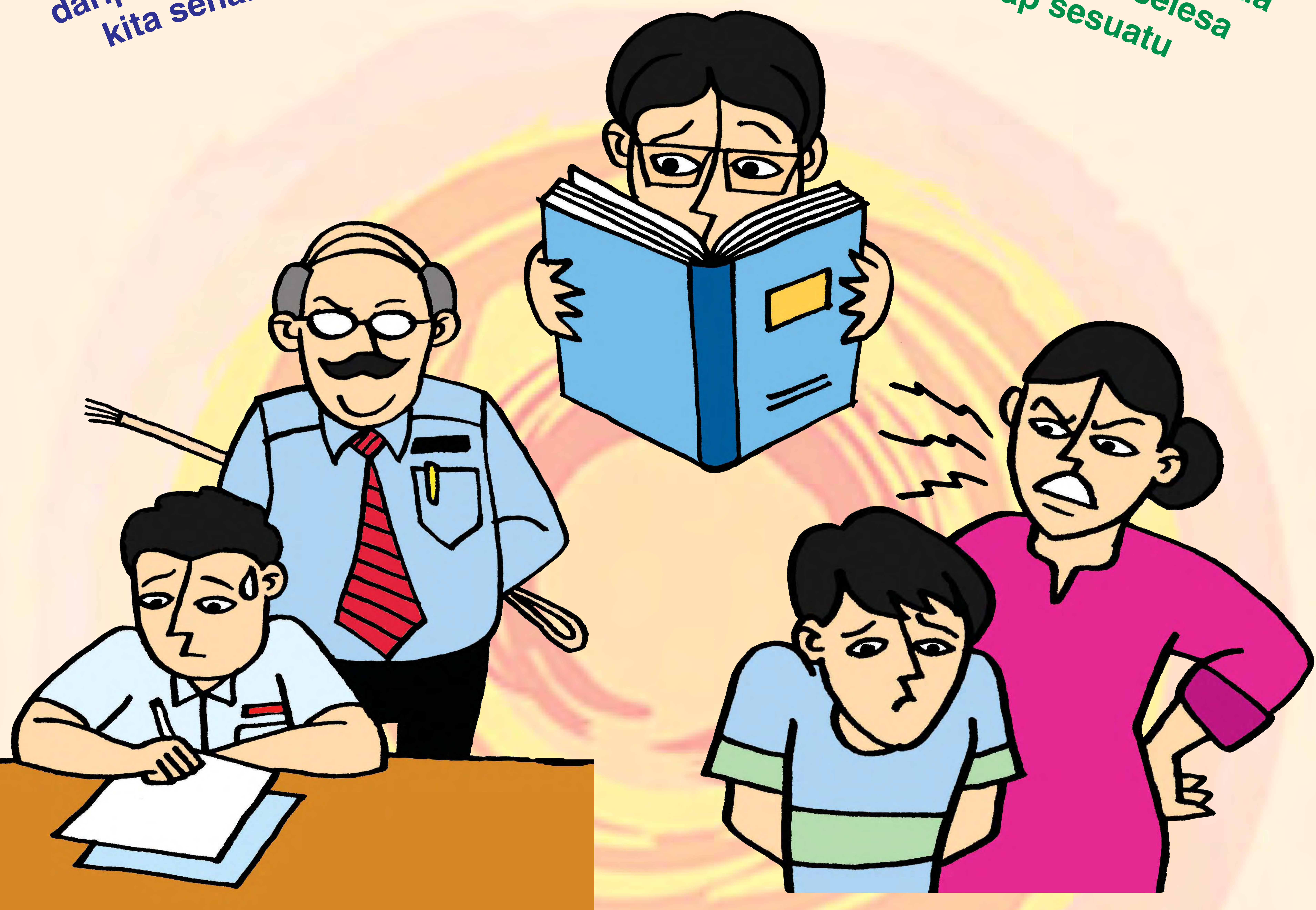


Stres

Stres sebahagian daripada kehidupan kita sehari-hari

Stres ialah tindakbalas fizikal, emosi dan mental kepada perubahan

Stres berlaku apabila anda risau atau tidak selesa terhadap sesuatu



Anda tidak boleh mengelakkan diri daripada stres... tetapi anda boleh belajar menanganinya