



Kesan Stres kepada Manusia

Pada suatu hari, Cikgu Selvi berjalan ke arah kantin sekolahnya. Beliau terpancang Asha yang sedang membaca sebuah rencana bertajuk “Mengawal Tekanan” Beliau tertarik dengan tajuk cerita itu.

“Selamat pagi, Asha apakah maklumat yang menarik dalam rencana itu!” Asha tersentak apabila namanya disapa oleh Cikgu Selvi. Asha tersenyum kepada cikgunya. “Oh, Cikgu, selamat pagi,” jawab Asha. “Maklumat dalam rencana ini tentang stres, cikgu.”

Asha selepas itu mula bercerita kepada Cikgu Selvi. Rencana itu menceritakan tentang stres yang akan mengganggu fizikal manusia. Kita boleh mengetahui seseorang itu stres dengan melihat perubahan sifat dan fizikalnya.

Seseorang yang mengalami stres, akan mudah sakit kepala. Sakit kepala jika menghadapi sedikit masalah sahaja. Sakit kepala menyerang mereka tidak mengira waktu dan keadaan cuaca.

“Oh! begitu,” balas Cikgu Selvi dan terus mendengar penerangan daripada Asha. Apabila seseorang itu stres, mereka akan sakit dada. Mereka sukar bernafas atau bernafas secara tidak setabil. Asha memberikan penerangan dengan tekunnya.

“Cikgu selalu berasa letih atau tidak?” Tanya Asha kepada Cikgu Selvi. “Kadang-kadang,” jawab Cikgu Selvi dengan ringkasnya. Jika seseorang stres, mereka mudah merasa letih. Mereka akan berasa amat lemah untuk membuat sesuatu pekerjaan dan aktiviti.

Akhir sekali, kesan stres terhadap seseorang amat berbahaya iaitu mudah diserang darah tinggi dan sakit jantung. Jadi, stres amat berbahaya kepada fizikal kita.



Aktiviti

- ♦ Memurnikan teks.