

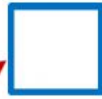
Betulkan kesalahan ejaan, tanda baca dan imbuhan.

KESAN STRES KEPADA MANUSIA

Stres ataupun tekanan perasaan akan mengganggu fizikal manusia. Kita boleh mengetahukan seseorang itu stres dengan melihat perubahan sifat dan fizikalnya.

Apakah kesan-kesan stres! Seseorang yang mengalami stres akan mudah sakit kepala. sakit kepala boleh menserang mereka tidak mengira waktu dan keadaan cuaca.

Apabila seseorang itu stres, mereka juga akan mengalami sakit dada. mereka sukar bernafas atau pernafasan mereka tidak setabil.



Selain itu juga, orang yang mengalami stres akan mudah merasa letih. Mereka akan merasa lemah untuk dibuat sesuatu pekerjaan atau aktifiti.



Akhir sekali, kesan stres terhadap seseorang amat merbahaya iaitu mudah diserang darah tinggi dan sakit jantung. Oleh itu, kita perlulah sentiasa menjaga kesihatan mental dan emosi serta mengawal diri daripada stres.

