

التوتر هو رد فعل طبيعي آثار ضارة على الصحة البدنية والعقلية علامات التوتر ووضع استراتيجيات فعالة الاسترخاء وإدارة الوقت والحفاظ على توازن جيد بين العمل والحياة تقليل الآثار السلبية للتوتر و