

يتم تعريف حالة التوتر على أنها اضطراب فسيولوجي ناتج عن عنصر ضاغط ومرتبطة بالمعاناة أو الضيق النفسي، باعتبارها الاستجابة البيولوجية التي تتبع إدراك الفرد للتهديد