

التعب ظاهرة بشرية ناتجة عن الجهد البدني أو الذهني، وقد يكون عاماً في الجسم كله أو جزئياً (سمعياً أو بصرياً). يُصنف التعب إلى مُزمن، بسبب عوامل طويلة الأمد، مؤقت، يُعالج بالراحة. وهو ضعف عضلي وعصبي ونفسي، وقد يكون حقيقةً أو متصوراً. لا يوجد تعريف موحد للتعب، فهو ظاهرة مُعقدة تتضمن تغيرات فسيولوجية (مثل تراكم الحمض اللبني) ونفسية (التوتر والنفور من العمل). يُظهر التعب انخفاضاً في القرة على العمل، بانخفاض الإنتاجية وزيادة الأخطاء. باعتبار الإنسان وحدة متكاملة، فلا انفصال بين الجوانب الجسمية والعقلية في التعب.