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

Summarized by © lakhasly.com