أظهرت العديد من الدراسات ان الضغوط إذا لم تتعامل معها بالشكل الصحيح يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الصحه العامه ، إذ عندما يكون الفرد تحت ضغط فى العمل يصبح أقل إنتاجية وأكثر عرضة لارتكاب الأخطاء وفقدان التركيز . كيفية التعامل مع تحت ضغط العمل مخاطر ضغوط العمل الضغط هو متطلبات تطلب منك وأي شئ يطلب منك هو ضغط ، وتحت ضغط العمل يجب عليك ان تتعامل معه بأحد هذه القرارات اماً ان توافق أو انك ترفض الموافقه يعني انك ستخسر القليل من وقتك وجزء من تركيزك وطاقتك الرفض يعني انك كسبت نفسك وطاقتك وصحتك،

Summarized by © lakhasly.com