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، ومؤقت، يُعالج بالراحة. وهو ضعف عضلي وعصبي ونفسي، وقد يكون حقيقياً أو متصوراً. لا يوجد تعريف موحد للتعب، فهو ظاهرة مُعقدة تتضمن تغيرات فسيولوجية (مثل تراكم الحمض اللبني) ونفسية (كالتوتر والنفور من العمل). يُظهر التعب انخفاضاً في القدرة على العمل، بانخفاض الإنتاجية وزيادة الأخطاء. باعتبار الإنسان وحدة متكاملة، فلا انفصال بين الجوانب الجسمية والعقلية في التعب.

Summarized by © lakhasly.com