

Sürekli baş ağrısı çekiyor, sık sık unutkanlık yaşıyor, kahve ve sigarayı çok tüketiyorsanız stresle karşı karşıyasınız demektir. Stres, eğer gerekli önlemler alınmazsa ve başa çıkma yolları bulunmazsa kişinin tükenmesine neden olan bir durum...

Kaynak: <http://www.kariyer.net/kariyerRehberi/kariyerRehberiDetay.kariyer?p=81&kn=258>