

In der Psychologie ist Stress ein Gefühl der emotionalen Schichten in und Druck. Stress ist eine Art psychologischer Schmerz. S mall die Belastungen können vorteilhaft sein, da sie athlet Performance, Motivation und Reaktion zu den Umwelt. Übermäßige Belastungen können jedoch erhöhen das Risiko von Schlaganfällen, Herzschmerzen, Geschwüre und mental Krankheiten wie Depressionen und auch Aggravation eines Vor-exisng condition.

Psychologischer Stress kann extern sein und mit dem Umwelt, kann aber auch durch interne Prozesse verursacht werden dass ein Individuum Angst oder Negative Emotionen um eine Situation, wie z.B. Pressure, Unannehmlichkeiten, etc., die sie dann für stressig halten.