

Компьютер и стресс!



Вы включаете компьютер, а на экране вместо привычной процедуры загрузки - "Disk C: not found" или "Boot sector is failure"... А вы уже и забыли, когда и куда дублировали свою информацию... Ваше состояние в этот момент психологи называют "острый стресс".

Что такое стресс? В переводе с английского stress - давление, нажим, напряжение. Психологи применяют еще термин дистресс (distress (англ.) - горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда), которым обозначают, говоря простым языком, сильный стресс неприятной направленности. Не вдаваясь в научно-терминологические тонкости, будем понимать под стрессом сильные эмоциональные переживания, внутреннее напряжение, вызванные какими-то событиями вашей жизни.