MIND / 011

스트레스와 불안의 차이

비슷한 느낌에도 맥락이 달라요.

01

스트레스

외부 요구에 대한 반응일 수 있어요.

02

불안

당장의 위협이 없어도 지속될 수 있어요.

03

도움

생활을 방해하면 전문가와 상의해요.



공공자료 기반 건강정보
일반 정보이며 개인별 진단·처방이 아닙니다.
NIMH · Stress and anxiety