

# مکانیسم‌های دفاعی در مواجهه با استرس و اضطراب

اربع‌شنبه

---

ساعت 9 و 90 دقیقه

مدرس: دکتر 7

تاریخ: 22 شهریور 2021

ساعت: 11:00

---

1. در مواجهه با استرس، سیستم‌های دفاعی چگونه عمل می‌کنند و چه نقش‌هایی دارند؟

مکانیسم‌های دفاعی در مواجهه با استرس نقش مهمی دارند و به ما کمک می‌کنند تا با فشارهای محیطی کنار بیاییم.

2. در استرس،

پایان