

ĐIỀU NÊN LÀM VÀ CẦN TRÁNH KHI STRESS

Nếu phải đương đầu với stress, bạn nên thư giãn bằng cách trò chuyện cùng bạn bè, ngồi thiền, tập yoga hay đơn giản hơn là làm vườn và chăm sóc thú cưng.

>>> Stress gia đình gây ảnh hưởng đến hệ miễn dịch của con cái