



### חשיבות למוביליות:



לחץ כרוני בגילי הילדות מגביר את הסיכוי לבעיות רגשיות, בעיות בריאות (לדוגמא, חרדה ודיכאון) ובעיות התנהגותיות (לדוגמא, שימוש בסמים) בהמשך החיים.

### הגדרה:



תחושת מצוקה הנובעת מפגיעה במצב האיזון כתוצאה מגירוי מוחשי או פסיכולוגי. תחושה זו עשויה להוביל לקושי בהתמודדות עם גורם הלחץ וחוסר הסתגלות התנהגותי, פסיכולוגי (דיכאון וחרדה) או פיסיולוגי (דיכוי המערכת החיסונית, לחץ דם גבוה וכיו"ב).

### גילאים/ אוכלוסיות:



קריטי להשפעה: הגיל הרך, גיל הינקות ותחילת שנות היסודי  
חשוב מאוד להשפעה: מאמצע היסודי עד תחילת החטיבה