

# MANAGING STRESS BY BBC BRAINSMART

Погляньте на це: один маленький шматок паперу може мати вражаючий ефект.

Watch this: one little piece of paper can have a **remarkable effect**.

Стрес викликає стрес. Але якщо ви зрозумієте трошки більше про те, що це, ви зможете краще

Stress is stressful. But if you understand a little about what it is, you'll be better

з ним справитися. Однак, спочатку, кілька разів глибоко вдихніть. Насправді, робіть це

able to deal with it. First though, take a few **deep breaths**. In fact, do that

кожен раз, коли почуваетесь напруженими. Це допомагає.

any time you feel stressed. It helps.

**to crash up the gears** (ідіома) – тиснути, жати на всі педалі (тобто докладати всіх можливих зусиль)

Стрес – це механізм виживання. Коли з'являється небезпека, він може швидко витягти вас

Stress is a **survival mechanism**. When danger appears, it can **get you out of trouble**

з халепи. Ваше тіло жме на всі педалі\* і пускає всі свої ресурси на те, щоб

quickly. Your body **crashes up the gears** and throws all its resources into getting

ви рухалися. Ваше серце шалено б'ється, щоб підвищити кров'яний тиск.

you moving. Your heart pumps **furiously** to increase blood pressure.

Глюкоза надходить (букв: посилається) у м'язи, як ін'єкція пального і ви стаєте повністю

Glucose is sent to the muscles as a fuel injection and you become totally

зосередженими на тому, що психологи називають реакцією "бийся або тікай".

**focused on** what psychologists call "fight or flight".

Річ в тому, що цей надзвичайний стан має тривати тільки достатньо довго для того, щоб

**The thing is, this** emergency state is only meant to last just long enough

вивести вас з небезпеки, але тут, у двадцять першому столітті, ми нервуємося через різні

to get you out of danger, but here in the 21st century we stress about different

речі і набагато, набагато довше.

things and for much much longer.

**stressful** – стресовий, напружений, який викликає стрес  
**stressed** – напружений, під стресом  
**to stress** – знаходитися під стресом, нервуватися

**be meant to do something** – бути призначеним для чогось, існувати заради певної мети

Ваш мозок і тіло залишаються у стані підвищеної готовності і ви у меншій мірі зможете

Your brain and body stay on **red alert** and you'll be less able to

ясно мислити, навчатися, чи запам'ятовувати речі.

think clearly, learn, or remember things.

**be on full / red alert** (ідіома) – бути в стані підвищеної готовності (в тому числі бойової)

Ще кілька разів глибоко вдихніть, бо як ви тепер знаєте, стрес – це фізична

Take a few more deep breaths, because as you now know, stress is a physical

реакція і глибоке дихання допомагає протидіяти його ефектам.

reaction and deep breathing helps **to counteract** its effects.

Тож що ще ви можете зробити?

So what else can you do?

**exercise** – вправа, зарядка, фізична активність  
**tip** – порада, хитрість; чайові; кінчик чогось

Добре, найкращі поради, щоб зменшити стрес. По-перше, багато фізичної активності.

Ok, top tips to reduce stress. First, get plenty of exercise.

Випустіть усю ту замкнену енергію! Тепер, повернімося до проблеми.

Let out all that locked up energy! Now, back to the problem.

Візьміть все під контроль. Проаналізуйте ситуацію і те, як ви можете її вирішити.

Get in control. **Scope out** the situation and how you're going to tackle it.

Не переживайте на самоті. Поговоріть з кимось. Спілкуйтеся і посмійтеся. Ви не можете

Don't stress alone. Talk to someone. Socialize and have a laugh. You can't

сміятися і трястися від страху в той самий час.

laugh and **quake with fear** at the same time.

**to scope out** – проаналізувати, переглянути  
**to tackle** – активно вирішувати щось, прикласти зусиль для вирішення проблеми

Воз'єднайтеся з природою в широкому чи вузькому сенсі.

Get down with nature on a big or small scale.

І якщо ваше ество\* не перестане хвилюватися, знайдіть якесь інше заняття натомість.

And if your mind won't stop worrying find something else to do instead.

**mind** – розум, глузд, думки, свідомість

**to get down with** – зануритися в щось  
взяти участь в якійсь діяльності (про щось)  
подружитися з якимись людьми (про когось)

**on a big / small scale** – в широкому / вузькому сенсі  
**scale** – шкала, масштаб