***Addio Stress! Trucchi per evitare lo stress e l’esaurimento da studio e lavoro***

Riuscire a sopravvivere ai ritmi di studio intenso e lavoro può diventare veramente impossibile, le vacanze sono un miraggio più che un progetto concreto. Si attendono in modo ossessionato, contando i giorni sul calendario! I fine settimana si trasformano in possibilità di mettersi in pareggio con il lavoro o lo studio arretrati. Il risultato? Un sempre più pericoloso esaurimento. Per fortuna esistono dei trucchi per evitare questo stress e il potenziale esaurimento da studio e lavoro. Si tratta di piccoli accorgimenti per scaricare lo stress e riossigenare la propria vita. La famosa rivista *Forbes* ne suggerisce alcuni molto semplici ma altrettanto efficaci:

1. “Stacca” quando ti senti sotto pressione, e non necessariamente partendo: basta il tempo da dedicare a te stesso o a un proprio hobby: …………………
2. Riduci gli alimenti sofisticati, l’alcol e la caffeina; abituati a mangiare frutta e verdura, alimenti integrali, fibre; …………………
3. Esegui esercizi di respirazione, possibilmente all’aria aperta: sei secondi di inspirazione e sei di espirazione ripetuti per tre volte …………………
4. Mangia in silenzio: permette di dedicare al pasto il tempo giusto, di gustare quanto si sta mangiando, …………………
5. Fai esercizio fisico: eliminare le tossine dal corpo sudando fa sentire meglio sia mentalmente sia fisicamente; l’attività fisica, inoltre, …………………
6. Appena possibile, poi, concediti una vacanza o anche solo un fine settimana per fare solo quello che vuoi: …………………

La gratificazione e il piacere che ne trarrai sono il migliore antistress per i successivi giorni di super lavoro/studio!

Il mio consiglio? Rilassati!

**A Answers in English**

1. What can become really impossible?
2. Why do people wait so fervently for the weekend?
3. What is the result?
4. What claims are made for the suggestions in Forbes magazine at end of the article??

**B Come finiscono I consigli di Forbes? (inserisci il numero giusto alla fine di ogni consiglio**

1. l’apparato digerente apprezzerà e diminuirà il senso di pesantezza.
2. alzarti tardi, passeggiare, mangiare, fare qualcosa cosa che progettavi da tempo…
3. di concentrarsi sui sapori e gli odori, di mangiare meno e sentirsi sazi prima.
4. favorisce la circolazione e aiuta la mente a distrarsi.
5. permettono di ossigenare il cervello e ridurre la tensione.
6. musica, pittura, calcetto o una nuotata, ma anche un massaggio o un bel sonno.

***Stress – come combatterlo***

La parola stress, ormai entrata nell'uso comune, indica un senso di disagio unito spesso a irritabilità. E’ uno stato di allerta permanente, con conseguente stanchezza, difficoltà di concentrazione e diminuzione del rendimento nello studio e nel lavoro intellettuale. La continua tensione non ci fa raggiungere il rilassamento necessario per un buon sonno e ciò non permette un buon recupero, facendo sì che stanchezza fisica e mentale si accumulino.

Lo stress va proprio preso sul serio e allora ecco 11 regole per provare a combatterlo:

1. Rallentare, prendersi delle pause..
2. Praticare tecniche di rilassamento..
3. Limitare le situazioni stressanti..
4. Saper cominciare a dire di no, quando è possibile.
5. Dedicarsi appena è possibile a qualcosa che piace veramente e che diverte.
6. Ogni cambiamento è stress: condurre quindi una vita regolare
7. Fare esercizio fisico 3 volte alla settimana da 20 minuti a 2 ore
8. Respirare lentamente e profondamente.
9. Dormire con regolarità
10. Curare l’alimentazione.
11. Usare integratori multivitaminici

Esiste poi un altro potente antistress: ridere.

**Domande**

1. Quali sono le conseguenze dello stress? Completa questa risposta:

*Si è spesso ………………… , in uno stato di allerta e ……………………………………. . E’ difficile……………………………………… e si studia meno ……………………………. Si è continuamente ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, e non si riesce a ………………………………… abbastanza per ……………………………… bene e quindi non è facile …………………… e si è sempre più ………………………………………………*

1. Traduci la frase sottolineata in inglese[[1]](#footnote-1)
2. Secondo te, perché è importante ridere?

**Vocabolario ed espressioni da imparare**

Calcetto

Cambiamento

Cervello

Disagio

Esaurimento (nervoso)

Nuotata

Pareggio

Pesantezza (di stomaco)

Progetto

Rendimento

Ritmo di vita

Sonno

Stato di allerta

Studio (o il sonno) arretrato

Tossine

(Altrettanto) efficace

Potente

Successivo

Accumulare

Apprezzare

Concedersi (una vacanza)

Concentrarsi su

Condurre

Contare

Dedicarsi a

Distrarsi

Prendere (qualcosa) sul serio

Progettare

Respirare

Rallentare

Rilassarsi

Staccar(si) da

Sopravvivere

Trarre da

Trasformarsi in

Trattarsi di (si tratta di…)

1. *Andare + past participle* means IN ITALIAN that something must be done.

   EG: Il latte va bevuto / I compiti vanno fatti. [↑](#footnote-ref-1)