***Контрольная работа для студентов 1 курса факультета мировой экономики специальности «Экономист»***

***Предмет: Английский язык***

***Тема: «Stress Management»***

***Семестр: 1***

***Составитель: Сахно М.Н.***

**STRESS AND STRESS MANAGEMENT**

**Ex. 1. Match the words to their definitions.**

*burnt out downshift frustration challenging boredom*

1. To change to a different job and way of life, so that you have less money and responsibility, but more satisfaction and happiness.

2. Someone who is very tired and has no energy, usually because of too much work or worry.

3. The feeling of dissatisfaction and impatience because you are not interested in something.

4. Difficult to deal with or achieve, but interesting and enjoyable.

5. An annoyed or impatient feeling that you get when you are prevented from doing what you want.

**Ex. 2. Read the comments below and translate the sentences choosing the right alternative**.

Pay special attention to the following words:

***stress, under stress, stressed out, overwork, overworked, burned out, burnt out.***

Stress is a combination of tension and anxiety often caused by overwork: working too much. People say that they are under stress, stressed, or stressed out when they are overworked.

People who have been under so much stress that they can’t do their jobs properly again are described as burned out, or in British English only, burnt out.

1. A supermarket attendant who died after working 360 days in a row was not a victim of death from ***heart attack/overwork****,* as labor officer said.

2. I am sick of work, ***bored/stressed******out***and want a break.

3. Some people are ***burned out/ downshifting***at 25, others are alive at 35. Age is a state of mind.

4. An atomic scientist killed himself because he was ***stressed/ accused***over his work.

5. Employees who are facing redundancy are under ***stress/supervision***suffer associated problems, such as alcoholism, and are generally unhappy in their job.

6. If I ***overwork/get promotion***I want my pay be kept up with workload, otherwise it is intensification of work.

7. I will feel ***frustrated/surprised***if I am asked to do the work of two or three members of staff for much the same money with no extra support or no special thanks.

8. In the nineties, when overloading was the order of the day, days lost from ***work/stress***related illnesses have increased.

9. ***Stress /rewards***increase leads to increase of heart attacks, depression, aggression on the workplace.

10. Monotonous, uninteresting and badly paid job makes people feel ***bored/nervous.***

11. Try to ensure that each employee’s ***workload/working*** practice is not too great.

**Ex. 3. Translate the following words and word combinations into English**.

1. чувствовать давление; 2. нервный стресс; 3. переработать; 4. качество жизни; 5. стиль жизни; 6. стресс и напряженность; 7. чувствовать разочарование; 8. депрессия; 9. быть подавленным; 10. трудный; 11. испытывать скуку; 12. чувствовать напряжение.

**Ex. 4. Translate into English.**

1. Люди, которые работают дома, имеют лучшее качество жизни, они имеют возможность воспитывать своих детей. 2. У меня стоящая работа, она приносит удовлетворение, но иногда я очень устаю. 3. Интересная и трудная работа приносит деньги и удовлетворение, но иногда невозможно избежать стрессов и напряжения. 4. Стиль жизни, связанный со стрессами, ведет к нервному срыву. 5. 10% людей в США не хотят работать чрезмерно и страдать от стрессов, скуки и разочарований, они переходят на менее оплачиваемую и ответственную работу. 6. Дауншифтинг – это смена работы или образа жизни, так что человек получает более низкую зарплату, но становится более счастливым и спокойным. 7. В американском английском дауншифтинг означает переход на более низкую передачу, как при вождении автомобиля. 8. Административная работа создает у меня чувство подавленности. 9. Я считаю, что командировки очень утомительны. 10. Я думаю, что сильная головная боль у меня вызвана стрессом.