

Creative hobbies help to cope with stress

Мнение Я думаю, что творческие увлечения позволяют людям бороться со стрессом.	Мнение I think that creative hobbies allow people to fight stress.
1. утверждение Прежде всего, будучи погруженным в хобби, человек может забыть о стрессе, поскольку стресс и радость, возникающие от хобби, являются антагонистами.	1. утверждение First of all , being immersed in a hobby, lets a person forget about stress since stress and joy that arrives from a hobby are <u>antagonists</u> .
пример Например, если человек действительно любит вышивать, он или она счастливы, когда делают это, а это значит, что в его уме нет места для стресса.	пример For example , if a person really likes embroidery, he or she is happy when they are doing it, which means there is <u>no place for stress</u> in their mind.
2. утверждение Во-вторых, хобби, как правило, расслабляющие, и я бы даже сказал, терапевтические.	2. утверждение Secondly , hobbies are usually <u>relaxing</u> and I would say even <u>therapeutic</u> .
пример Например, это научный факт, что те, у кого есть хобби, живут дольше и счастливее.	пример For instance , it is a scientific fact that those who have hobbies live a longer and happier life.
Радость, возникающая в результате такой деятельности, обладает целительной силой.	Joy that comes from such activity has a <u>healing power</u> .