Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University
Faculty of Romance and Germanic Philology
Linguistics and Translation Department

Translation project:
***Control Your Mind and Master Your Feelings* by Eric Robertson**

Перекладацький проєкт:
Переклад книги Е. Робертсона «Control Your Mind and Master Your Feelings»

BA Paper

Daryna Oliinyk
PERb22240d

Цим підписом засвідчую,
що подані на захист
рукопис та електронний
документ є ідентичні.
26.05.2026р.

Research supervisor:
Oksana Milova
PhD in Pedagogy,
Associate Professor

Kyiv 2026

Abstract

The translation project deals with the translation of a fragment of the self-help book *Control Your Mind and Master Your Feelings* by Eric Robertson and the explanation of the translation techniques applied in rendering psychological and medical terms. The project consists of two chapters. The first chapter presents the Ukrainian translation of a selected part of the book, carried out with careful consideration of genre-specific features, the author's style, and the preservation of specialized terms. The second chapter is devoted to translation analysis. It examines the self-help book as a literary genre and outlines its distinctive characteristics, discusses the challenges involved in translating psychological and medical terms, and provides a classification of psychological and medical terms according to their thematic orientation. In addition to these two groups, a separate category of interdisciplinary terms is identified, encompassing terminology related to both medicine and psychology. Furthermore, the second chapter presents an analysis of the translation techniques used to achieve adequacy and precision in rendering specialized terms. The classification of translation techniques proposed by L. Molina and A. Hurtado Albir was used in this study.

Key words: self-help book, overthinking, psychological terms, medical terms, interdisciplinary terms, translation technique.

Анотація

Перекладацький проєкт присвячений перекладу фрагмента практичного посібника з самодопомоги «Контролюй свій розум та опановуй свої почуття» (*Control Your Mind and Master Your Feelings*) Еріка Робертсона та поясненню перекладацьких прийомів, застосованих під час відтворення психологічних і медичних термінів. Проєкт складається з двох розділів. У першому розділі представлено український переклад окремої частини книги, здійснений з урахуванням жанрових особливостей, стилю автора та збереженням спеціалізованих термінів. Другий розділ присвячений аналізу перекладу. У цьому розділі досліджується практичний посібник з самодопомоги як літературний жанр та висвітлюються його характерні особливості, аналізуються проблеми, що виникають при перекладі психологічної та медичних термінів, а також пропонується класифікація психологічних та медичних термінів за їхньою тематичною спрямованістю. Поруч із цими двома групами виділено окрему категорію міждисциплінарних термінів, які стосуються як медичної, так і психологічної сфери. Окрім того, у другому розділі представлено аналіз перекладацьких прийомів, застосованих для досягнення адекватності та точності у відтворенні спеціалізованих термінів. У цьому дослідженні використовувалася класифікація перекладацьких прийомів, запропонована Л. Моліною та А. Уртадо Альбір.

Ключові слова: практичний посібник з самодопомоги, надмірне мислення, психологічні терміни, медичні терміни, міждисциплінарні терміни, перекладацький прийом.

Contents

Introduction 3
Chapter 1. Translation of the book *Control Your Mind and Master Your Feelings* by Eric Robertson 4
Chapter 2. Translating psychological and medical terms 33
2.1. Self-help book as a genre 33
2.2. Psychological and medical terms: translation challenges 35
2.3. Thematic classification of psychological and medical terms 37
2.4. Translation techniques applied in rendering psychological and medical terms 39
Conclusions 46
List of references 47
Appendices 49

Introduction

Overthinking is something that everyone has experienced at least once in their lives. Excessive thoughts, worry, panic, and even anxiety are constantly present, regardless of the surrounding circumstances. The manifestations of overthinking vary from person to person; therefore, it is important to recognize that, if not properly managed, what may initially appear to be a minor issue can gradually develop into a more serious psychological condition or disorder. In the context of today's increasingly anxious world, this phenomenon is widespread, particularly in societies where peace and stability are absent. In Ukraine, where the current situation remains especially tense, this topic is particularly relevant, as it reflects the reality of living in conditions where nights are rarely calm and thoughts are persistently overwhelming.

Control Your Mind and Master Your Feelings by Eric Robertson is a self-help book that focuses on the problem of overthinking and the potential dangers it may lead to. It also provides a range of practical advice and step-by-step guides on how to act in specific situations and how to address this issue at an early stage. This work is intended for individuals who are generally interested in this topic or who recognize this issue in themselves, as well as for readers seeking a better understanding of psychological processes and practical ways of managing their emotions.

The book is characterized by its genre-specific features, such as the use of the imperative mood, active voice, modal constructions, interrogative sentences, and a wide range of psychological and medical terms. The study and classification of psychological and medical terms have always been a popular field of research; therefore, the analysis of thematic terminology in a self-help book is a relevant topic in accordance with the specific features of the work. The issues of genre features, the concept of terms, and their classification have been studied by a number of international scholars, such as Alharbi A., Ali Hassan A., Sala-Suszyńska, J., and others, as well as Ukrainian researchers, including Ageicheva A., Karaban V., Kolomiiets N., Lebedieva A., Makovska M., Okulova L., Povoroznyuk R., Radetska S., Rozhenko I., Zalipska I. and others. From the perspective of translation studies and translation techniques, a significant contribution has been made by foreign scholars such as Albir A. H., Molina L., Newmark P., and others.

The purpose of our project is translating a fragment from the book, characterizing psychological and medical terms and describing the techniques of their translation.

The objectives of the translation project are:

- to translate a fragment from the book;
- to characterize a self-help book as a genre;
- to identify the challenges of translating psychological and medical terms;
- to describe and classify terms used in the source text;
- to reveal and explain translation techniques used for rendering psychological and medical terms.

The research material consists of the source text *Control Your Mind and Master Your* Feelings by Eric Robertson and its translation. The source text consists of 45,974 characters; the target text consists of 48,938 characters.

The structure of the translation project. The translation project consists of an abstract, an introduction, 2 chapters, conclusions, a list of references, and 3 appendices. **The total volume** of the translation project is 52 pages.

Chapter 1. Translation of the book *Control Your Mind and Master Your Feelings* by Eric Robertson

Source Language

Chapter One: ***Meet Your Opponent***

Overthinking can accompany most people that have problems with negative thoughts and excessive worrying. While worrying and negative thoughts have significant impacts, did you know that overthinking can become a disorder? Most people with overthinking disorder also grapple with associated anxiety or other mood disorders, however, overthinking disorder and anxiety disorders are not the same. To sum it up in one sentence, a good explanation for overthinking disorder is when people think about something for too long and/or too much while being unable to redirect their minds to something else.

Overthinking can be about one thing, or many things at once; however, it is defined as thinking about whatever the issue is with an inability to redirect the mind. This can cause other things to happen like obsessing over the past or worrying about the future. Additionally, when someone overthinks too much, and over a long period of time, they can develop negative thinking patterns as well.

Overthinking, excessive worry and negative thinking patterns become intertwined and all wrapped up together can cause extreme feelings of anxiety and may result in social disasters or becoming socially afraid. As weird as this may sound, it is normal to worry about your life and everything that is happening in it. So, you may be the type of person reading this and thinking 'I have overthinking disorder,' however, this may not be the case.

First ask yourself, when I overthink, does it result in overwhelming feelings of anxiety or panic? When I overthink, do I get headaches? Do

Target Language

Розділ 1: ***Зустрінь свого внутрішнього ворога***

Надмірне мислення властиве більшості людей, яких турбують негативні думки та постійні хвилювання. Попри те, що занепокоєння та тривожні думки чинять значний вплив на наше ментальне здоров'я, чи знаєте ви, що надмірне мислення може перерости у психічний розлад? Найчастіше люди, які страждають на розлад надмірного обмірковування, також потерпають від супутньої тривожності або інших розладів настрою, однак розлад надмірного обмірковування і тривожні розлади – дві різні речі. Простіше кажучи, розлад надмірного обмірковування виникає, коли людина занадто довго і/або занадто багато думає про щось, не маючи змоги спрямувати свою увагу на щось інше.

Надмірне мислення може стосуватися як однієї, так і багатьох речей одночасно; тим не менш, під ним розуміють постійні роздуми над якоюсь проблемою та нездатність переключити увагу на щось інше. Як наслідок, це може призвести до інших негативних явищ, таких як зациклєність на минулому або стурбованість майбутнім. Крім того, якщо людина занадто багато думає впродовж тривалого часу, у результаті, в неї можуть сформуватися негативні моделі мислення.

Надмірне мислення, постійне занепокоєння та негативні моделі мислення взаємопов'язані і разом можуть викликати сильне відчуття тривоги, а також призвести до соціальних катастроф або соціофобії. Незважаючи на те, наскільки дивно це може звучати, хвилюватися про своє життя та все, що в ньому відбувається, є абсолютно нормальним. Тому, ймовірно, ви належите саме до такого типу людей, які, читаючи це, думають: «У мене розлад надмірного обмірковування», однак насправді це може бути не так.

Спершу запитайте себе: чи призводить надмірне мислення до сильного почуття тривоги або паніки? Чи з'являється головний біль,

I overthink so much that it stops me from living my life? Do simple tasks seem daunting or worrisome? If your answers are yes, then you may be at risk for having or developing an overthinking disorder. If you experience one or more of these symptoms while you overthink, then you may have or are developing a disorder from overthinking:

- Difficulty holding effective communication with someone due to readdressing the same concern or thought repeatedly until the conversation ends.
- Comparing yourself to others and feeling as though you have to measure up to them, or give in to their expectations, or think that they look down on you.
- Always thinking about the worst-case scenarios catastrophizing everything, all the time.
- Reliving, and obsessing over past failures, or what you could have, should have, would have done, to the point where you cannot seem to get past it.
- Excessively worrying about the future, until every goal or task feels close to impossible to accomplish.
- Being unable to cope with past trauma due to constant overthinking about the event.
- Inability to slow down, or stop thinking or worrying, and experiencing overwhelming emotions associated with your thoughts.

If you feel as though you have developed some of these symptoms, or know someone who has, remember that no two people are the same when it comes to this disorder. Everyone thinks differently, so everyone obsesses differently as well. As these symptoms develop, you may feel as though you are socially awkward or are harshly judged in social settings due to the inability to control your emotions and negative thoughts. This can result in the avoidance of going out, which then

коли я занадто багато думаю? Чи заважають ці думки жити повноцінним життям? Чи здаються прості завдання непідсильними або бентежними? Якщо ваші відповіді позитивні, це може свідчити про наявний або можливий ризик появи розладу надмірного обмірковування. Якщо ви спостерігаєте один або кілька з цих проявів внаслідок постійних роздумів, то, можливо, у вас вже є або розвивається саме така проблема:

- Маєте труднощі в підтриманні ефективної комунікації з людьми через постійне повторення одних і тих самих питань або думок протягом всієї розмови.
- Постійно порівнюєте себе з іншими і вважаєте, що повинні відповідати їхнім стандартам, виправдовувати їхні очікування або думаєте, що вони зневажають вас.
- Завжди уявляєте найгірші сценарії розвитку подій, нагнітаючи ситуацію.
- Настільки переживаєте та переймаєтеся минулими невдачами або тим, що ви могли б, повинні були б або зробили б раніше, що ніяк не можете викинути це з голови.
- Надмірно тривожитеся про майбутнє, вважаючи, що кожна мета або завдання просто неможливі для досягнення.
- Не можете впоратися з минулою травмою через постійну зацикленість на певній події.
- Не можете сповільнитися, припинити думати або непокоїтися, відчуваєте сильні емоції, викликані вашими гнітючими думками.

Якщо ви відчуваєте, що у вас з’явилися деякі з цих симптомів, або знаєте когось, у кого вони є, пам’ятайте, що у кожної людини цей розлад проявляється по-своєму. Кожен мислить інакше, тому і обсесії у всіх різні. З розвитком цих симптомів у вас може виникнути відчуття соціальної незручності або жорсткого осуду з боку оточення через нездатність контролювати свої емоції та негативні думки. Як наслідок, це може призвести до небажання виходити з дому, що, в

creates an even more vicious cycle in the overthinking process because negative thoughts pop in your head about whether you are good enough.

Due to having an overthinking disorder, you may find it difficult to enjoy hobbies, be productive at work, and socialize, due to the energy you spend on obsessing or trying to perfect everything in your life. This vicious cycle can be extremely damaging to your health and your brain. Further, due to the fear of what to say, how you say something and how someone else will take what you have to say, you may find it hard to make friends or maintain relationships.

In short, overthinking is the same definition as a "worry wart." If this all sounds very familiar to you, then you may now understand why you have difficulties in every aspect of your life. Overthinking can impact your social life, your career, and your personal life. Eventually, this type of thinking can have significant wear and tear on your brain (which we will learn about in the next chapter). So, what do you do about it? The truth is, you need to start accepting that you cannot perfect everything, you are not a mind-reader, and as hard as you try, you cannot stop bad things from happening nor can you stop yourself from walking into bad situations. What you can, and should do, is get much-needed help.

What is Anxiety?

Anxiety is a natural response our body implements to react to stress. It surrounds feelings of fear or panic about future events – like the first day of school, or a job, giving a speech, or going on a trip. Although anxiety is a normal response to future events, some people may call it being nervous. However, anxiety becomes a problem when it controls your waking life. While it is normal to feel nervous or anxious about moving to a new place, starting a new job, or taking a test, it is not normal to

свою чергу, запускає ще більше порочне коло надмірних роздумів, оскільки у вашій голові зароджуються негативні думки про те, чи достатньо ви хороші.

Внаслідок розладу надмірного обмірковування важко насолоджуватися своїми захопленнями, ефективно працювати та підтримувати соціальні контакти, оскільки ви вичерпуєте свою енергію, зациклюючись на чомусь або намагаючись довести всі аспекти свого життя до досконалості. Це замкнене коло може завдати серйозної шкоди вашому здоров'ю та діяльності вашого мозку. Ще й до всього, через страх того, що сказати, як це сказати і як інші люди відреагують на ваші слова, стає складніше знаходити друзів або підтримувати стосунки.

Отже, надмірне мислення – це саме те, що переживає людина, знана в народі як «панікер». Якщо це все вам дуже знайомо, то тепер ви, ймовірно, розумієте, чому у вас виникають труднощі в усіх аспектах вашого життя. Надмірне мислення може впливати на вашу кар'єру, соціальне та особисте життя. Зрештою, такий тип мислення може значно виснажити ваш мозок (детальніше про це ви дізнаєтеся в наступному розділі). Так що ж робити? Правда полягає в тому, що вам варто почати приймати той факт, що ви не можете зробити все бездоганно, ви не вмієте читати думки, і як би ви не намагалися, ви ніяк не зможете запобігти поганим подіям або уникнути неприємних ситуацій. Єдине, що ви можете і повинні зробити – це звернутися по необхідну допомогу.

Що таке тривога?

Тривога – це природна реакція нашого організму на стрес. Вона супроводжується почуттям страху або паніки щодо майбутніх подій, таких як перший день у школі, на роботі, публічний виступ або подорож. Незважаючи на те, що тривога вважається нормальною реакцією на майбутні події, деякі люди називають її нервовістю. Втім, тривога перетворюється на проблему, коли вона починає контролювати ваше життя за вас. Звичайно, нервувати або

have feelings of overwhelming fear and panic surrounding these types of changes.

In extreme cases, anxiety will stop you from socializing, going out, trying new things, flying, entering an elevator, and you may even avoid leaving your home. It can affect anyone at any age and is one of the most common mood disorders. Anxiety disorders take many forms, and there are different types:

- Panic disorder – Overwhelming or intense fear and impending doom at any given time for no apparent reason, known as panic attacks.
- Phobia – Overwhelming fear of a certain or particular object, situation, place, or activity.
- Social anxiety disorder (SAD) – Excessive fear of being judged by others in social events.
- Obsessive-compulsive disorder (OCD) – Repeated irrational thoughts that lead to performing repetitive actions and behaviors, such as counting, washing hands, or overly organizing.
- Separation anxiety disorder – Feeling extremely homesick when being away from home or feeling detached from reality when being away from loved ones.
- Illness anxiety disorder – Intense fear about your health; also known as hypochondria, stemming from feelings of paranoia over almost everything.
- Post-traumatic stress disorder (PTSD) – Flashbacks or recurring memories of past traumatic events resulting in overwhelming fear and anxiety.

For everyone, symptoms of anxiety are different, and cannot be felt the same in two individuals that suffer from the disorder. Feelings range

хвилюватися через переїзд на нове місце, початок нової роботи або складання іспиту – це абсолютно нормально, але відчувати сильний страх і паніку через такі зміни – далеко не норма.

У надзвичайних ситуаціях тривога може заважати вам соціалізуватися, розважатися, відкривати для себе щось нове, літати літаком, користуватися ліфтом, і ви навіть можете боятися виходити з дому. Вона може виникнути у людей будь-якого віку і є одним з найпоширеніших розладів настрою. Тривожні розлади проявляються у різних формах і бувають різних типів:

- Панічний розлад – непереборний або інтенсивний страх та відчуття неминучої трагедії в будь-який момент без видимих на те причин, відомий як панічні атаки.
- Фобія – сильний страх певного об’єкта, ситуації, місця або виду діяльності.
- Соціальний тривожний розлад (СТР) – надмірний страх бути оціненим іншими людьми під час соціальних заходів.
- Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) – характеризується нав’язливими та ірраціональними думками, які призводять до повторюваних дій та форм поведінки, таких як постійні підрахунки, миття рук або непереборна потреба в порядку.
- Тривожний розлад, викликаний розлукою – сильна туга за домом, коли ви перебуваєте далеко від нього, або відчуття відірваності від реальності, коли ви знаходитесь далеко від близьких людей.
- Тривожний розлад за здоров’я – інтенсивний страх за своє здоров’я; також відомий як іпохондрія, викликаний параноїдальними думками практично про все.
- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – флешбеки або періодичні прояви минулих травматичних подій, що викликають сильний страх і тривогу.

Кожна людина переживає тривогу по-своєму, тому навіть у двох людей із одним і тим самим розладом симптоми проявляються по-

from knots in your stomach to feeling unable to breathe. Sometimes, you may feel like your mind is 'foggy' or like you are disconnected from reality – known as dissociation. You may experience nightmares or insomnia, panic and anxiety attacks (which are not the same), intrusive thoughts, or painful memories that you cannot control. Other symptoms are as follows:

- Difficulty falling and staying asleep
- Hyperventilating
- Feelings of impending doom
- Sweating
- Unable to focus or concentrate
- Dizziness
- Headaches
- Restlessness
- Increased heart rate
- Distress
- Always feeling tense or on edge
- Constant uncontrollable worry
- Chills and hot flashes
- Choking feelings
- Overwhelming fear
- Numbness or tingling in certain parts of your body

These symptoms can happen all at once, or one at a time, and are often experienced during a panic attack. These symptoms can happen to you if you have an overthinking disorder as well.

The Difference Between Anxiety and Worry

Anxiety and worry are two separate mental states occurring in different regions of the brain. You can experience worry without anxiety, and vice versa; however, most of the time, one triggers the other and these tend to go hand-in-hand. In short, worrying is overthinking about problems

різному. Відчуття варіюються від важкості в шлунку до труднощів з диханням. Іноді здається, що ваша свідомість «затуманена» або ви відірвані від реальності – таке явище називається дисоціацією. Вас можуть турбувати нічні жахи або безсоння, напади паніки та тривоги (це не одне й те саме), нав'язливі думки або болісні спогади, які ви не можете контролювати. Серед інших симптомів можна виділити:

- Порушення процесу засинання та сну
- Гіпервентиляція легень
- Відчуття неминучої біди
- Надмірна пітливість
- Нездатність зосередитися або сконцентруватися
- Запаморочення
- Головні болі
- Метушливість
- Прискорене серцебиття
- Дистрес[1]
- Постійне відчуття напруги або знервованості
- Постійне неконтрольоване хвилювання
- Озноб і припливи
- Відчуття задухи
- Непереборний страх
- Оніміння або поколювання в певних частинах тіла

Ці симптоми можуть проявлятися одночасно або по черзі і часто спостерігаються під час панічних атак. Ви також можете відчувати подібні симптоми, якщо ви страждаєте на розлад надмірного обмірковування.

Різниця між тривогою і занепокоєнням

Тривога та занепокоєння – два окремі психічні стани, що виникають у різних ділянках мозку. Занепокоєння може виникати без тривоги і навпаки, однак у більшості випадків один стан викликає інший, і вони, як правило, проявляються одночасно. Простіше кажучи, занепокоєння

that may or may not have happened yet, and anxiety is what you feel inside your body when you worry.

So, now that we have talked about what anxiety is, the question is, what exactly is worry? Worrying is cognitive based and occurs in the mind. The prefrontal cortex region of your brain interacts with the limbic system which is responsible for sending signals to the rest of your body and controls your emotions and intuition. The same neurons used for planning and problem-solving skills are the same neurons used for when we worry.

The main difference is the amount of emotional attachment we put into problem-solving as opposed to worrying. When these regions of the brain are taken over by excessive worry, or overthinking, you may struggle with accessing the planning and problem-solving neural structure that would normally allow you to focus on a given task or building connections with others. Instead, worry takes over, making it difficult to make wise decisions and maintain healthy change.

Now, most people might say that anxiety is 'all in your head'. However, it is not, and it is essential to get this right. While excessive worrying is often 'all in your head', anxiety develops from the excessive worry and sends high cortisol hormones throughout your body resulting in attacks. Like worrying, or overthinking, anxiety is associated with the limbic system which interacts with the amygdala, hippocampus, and hypothalamus structures of your brain, all of which are responsible for you feeling fear. The limbic system is more responsible for trend spotting, idea-connecting, and pattern-finding – the skills needed for problem-solving and planning.

So, what is the main difference between worrying (overthinking) and anxiety? You may be able to talk yourself down, or out of excessive worrying and intrusive thoughts, whereas with anxiety, it is just there. It

– це надмірне обмірковування проблем, які можуть статися або не статися, а тривога – це те, що ви відчуваєте всередині себе, коли занепокоєні.

Тепер, коли ми розібралися, що таке тривога, постає питання: а що ж таке занепокоєння? Занепокоєння ґрунтується на когнітивних процесах і виникає в нашій свідомості. Префронтальна кора головного мозку взаємодіє з лімбічною системою, яка відповідає за передавання сигналів до всіх інших систем організму та контролює емоції та інтуїцію. Ті самі нейрони, які використовуються для планування та вирішення проблем, активуються і тоді, коли ми хвилюємося.

Основна відмінність полягає в тому, наскільки емоційно ми залучені в процес вирішення проблеми, а не в тому, наскільки ми переймаємося нею. Коли ці ділянки мозку переповнені надмірними переживаннями або зайвими роздумами, у вас можуть виникнути труднощі з доступом до нейронної структури, відповідальної за планування та вирішення проблем, яка зазвичай допомагає зосередитися на певному завданні або налагодити зв'язки з іншими людьми. Натомість занепокоєння заважає приймати розумні рішення та підтримувати здорові зміни.

Більшість людей можуть сказати, що тривога – «лише у нашій голові». Однак це не так, і дуже важливо це усвідомити. Хоча надмірне занепокоєння дійсно часто є плодом нашої уяви, тривога виникає саме через надмірне занепокоєння і спричиняє викид гормону кортизолу в організм, викликаючи тривожні напади. Подібно до занепокоєння або надмірного мислення, тривога пов'язана з лімбічною системою, яка взаємодіє з амигдалою, гіпокампом і гіпоталамусом, які відповідають за відчуття страху. Лімбічна система більшою мірою відповідає за виявлення тенденцій, поєднання ідей і пошук закономірностей – тобто навичок, необхідних для вирішення проблем і планування.

У чому ж полягає основна різниця між занепокоєнням (надмірним мисленням) та тривогою? Занепокоєння можна подолати, переконавши себе, що надмірні турботи та нав'язливі думки є

occurs when least expected, or you may feel anxious all the time, as if your brain is on overload, and you are a time bomb, waiting to go off. Worrying is easier to calm down, and is not necessarily life-changing, whereas anxiety is a state of being that can change and rule your life.

What is Negative Thinking?

There are different types of negative thinking which come in two forms – worry and rumination.

Worrying is when you think about something, or constantly stress over something, that may or may not be a problem. However, you make it a problem and obsess over thoughts and images which then create negative feelings, which can result in result in something negative happening. This negative way of thinking is often uncontrollable, and overwhelming, for future events.

Rumination is when someone uncontrollably forms negative thoughts centered on themselves. They obsess over past failures and what could have happened if they did things differently. The common emotion stemming from rumination is often depression.

The main aspect of worrying, overthinking, and negative thought patterns are that you constantly stress and worry over things you can't control, like past and future events. The best thing to do to take care of this is to accept that what is done is done and the future is untold, so all that matters is what you can do right now. What you do in the present can help you learn from past mistakes and alter your perception of what will happen in the future. Worrying only causes stress, and it takes practice to get out of this habit. By worrying so much, you are actually training your brain to become tense and over-driven, which is the main reason why fear, anxiety, and feelings of sadness and guilt can happen.

марними, тоді як тривога просто існує. Вона виникає в найнесподіваніший момент, або може супроводжувати вас постійно, ніби ваш мозок перевантажений, а ви – бомба уповільненої дії, яка ось-ось вибухне. Занепокоєння легше вгамувати, і воно не обов'язково змінює ваше життя, тоді як тривога – це стан, здатний кардинально змінити та контролювати ваше життя.

Що таке негативне мислення?

Негативне мислення проявляється у двох формах – занепокоєння та румінація.

Занепокоєння виникає у ті моменти, коли ви думаєте про щось або постійно переймаєтеся з приводу якоїсь проблеми, яка не обов'язково є реальною. Однак ви перетворюєте ці думки на справжню проблему і зациклюєтеся на них, викликаючи тим самим негативні емоції, що в результаті може призвести до негативних наслідків. Такий спосіб мислення часто є неконтрольованим і заважає спокійно дивитися в майбутнє.

Румінація – це стан, коли людина безконтрольно генерує негативні думки, що стосуються її самої. Вона надто переймається минулими невдачами та тим, що могло б статися, якби вона вчинила інакше. Найчастіше румінація стає причиною депресії.

Основною причиною занепокоєння, надмірних міркувань і негативних думок є постійний стрес і переживання з приводу речей, які ви не можете контролювати, таких як минулі та майбутні події. Найоптимальніше рішення цієї проблеми – прийняти те, що минуле не можна змінити, а майбутнє неможливо передбачити, тому важливо зосередитися на тому, що ви можете зробити вже зараз. Те, що ви наразі робите, може стати вам у нагоді, щоб навчитися на помилках минулого та змінити своє сприйняття майбутнього. Занепокоєння призводить до стресу, і для того, щоб позбутися цієї звички, потрібна практика. Через надмірне занепокоєння ви привчаєте свій мозок до постійної напруги та стану збудженості, що є основною причиною появи страху, тривоги, смутку та почуття провини.

Often people will develop an unhealthy habit to cope with their over-stressed mind, as a way to turn off the negativity. People can develop a drinking, drug, and/or smoking habit, which may settle the mind temporarily, but then causes other problems on its own. Maybe harming oneself, or lashing out, feels better than living inside your head. Also, work productivity, and loss of enjoyment in activities may happen. Suddenly you find yourself sitting alone thinking even more about all your mistakes, and so it becomes a vicious cycle. The problem here is that you are not fixing your core issue – overthinking – you are making it worse.

Cognitive Distortions

What's a cognitive distortion you ask? Stemming from overthinking patterns, cognitive distortions are ways that our brain tricks us into believing something is certain when it is actually very false. They serve no purpose and are unhealthy ways that our brains keep us in a bad frame of mind, repeating the negative thinking cycle that we have in the first place. Even though the thoughts may sound rational, they are not, and are just excuses to continue feeling bad about ourselves and the world around us.

Eight of the most common cognitive distortions are as follows:

1. Filtering – Filtering is about someone taking negative details and magnifying them, and filtering out all the positive possibilities to do with the situation. For example, you may think 'I failed my test; now I am a failure; I can't do anything right; I will never pass anything ever.'

2. Black and White thinking (all or nothing) – It's either be perfect or completely fail. This type of thinking has nothing in between, you are either extremely happy or the exact opposite. You are either very positive or very negative, there is no compromise

Досить часто люди формують нездорові звички, як спосіб впоратися зі стресом та відволіктися від негативу. Наприклад, вони починають вживати алкоголь, наркотики або палити, що тимчасово заспокоює їх, але потім створює інші проблеми. Швидше за все, самопошкодження або агресивна поведінка приносять більше задоволення, порівняно з життям у власній голові. Крім того, це може негативно вплинути на продуктивність праці та знизити рівень задоволення від різних видів діяльності. У результаті, раптом опинившись на самоті, ви ще більше переймаєтеся своїми помилками, і це перетворюється на замкнуте коло. У цьому випадку проблема полягає в тому, що ви не вирішуєте її основну суть – надмірне мислення – а лише погіршуєте її.

Когнітивні спотворення

Ви запитаєте, що ж таке когнітивне спотворення? Похідні від надмірного мислення, когнітивні спотворення – це способи, якими наш мозок обманює нас, змушуючи вірити в те, що є абсолютно неправдивим. Вони не несуть в собі жодної користі і лише заважають нормальному функціонуванню мозку, сприяючи постійній появі негативних думок. Попри те, що такі думки можуть здаватися раціональними, в дійсності вони є лише виправданням нашого поганого самопочуття та негативного ставлення до навколишнього світу.

Наведемо вісім найпоширеніших когнітивних спотворень:

1. Ментальний фільтр – під цим терміном розуміють схильність людини до виокремлення негативних деталей і їхнього перебільшення, а також нехтування всіма позитивними аспектами ситуації. Наприклад, у певній ситуації ви може подумати: «Я провалив/а іспит, тепер я повний/а невдаха, я ні на що не здатний/а, я ніколи нічого не досягну».
2. Чорно-біле мислення («все або нічого») – існує лише два сценарії: або все ідеально, або це повний провал. При такому типі мислення немає проміжних варіантів: ви або надзвичайно щасливі, або ж навпаки – вкрай нещасні. Ви або дуже

with this way of thinking. For example, say you have an argument with a loved one, you may think ‘that’s it, we don’t know each other anymore, and I will never talk to them again.’

3. Overgeneralization – This cognitive distortion may make you think that based on one single incident, that is the way it is, no turning back or moving forward. Meaning this same thing based on a single piece of evidence will happen again and again as a never-ending pattern of defeat. For example, you aren’t picked for a team, or promotion, you may think, ‘I’m not good at anything; I never get picked; I obviously can’t do anything right.

4. Jumping to Conclusions – This way of thinking says that you know exactly what someone feels or thinks about you without any evidence proving your conclusion. You fortune tell everything, and just seem to ‘know’ exactly what to expect with nothing to back up your conclusion. For example, someone looks your way and you think ‘she must think I am a horrible person; I know she doesn’t like me.’ Another example is, you anticipate that things will end badly, ‘I just know I am going to fail; I’m not going to beat my deadline; I will get fired.’

5. Catastrophizing – No matter what happens, there is gonna be a disaster. In this distortion you may hear about a problem, then question the what-ifs about the whole thing, and come up with an absolute nightmare as a solution. For example, your car breaks down, ‘my car broke down, which means I will be late to grab my children from school; they will hate me; the teachers will look down on me; I will be the laugh of the town.”

позитивні, або дуже негативні, тому це мислення не допускає жодних компромісів. Припустимо, ви посварилися зі своєю коханою людиною і думаєте: «Все, ми перестали розуміти одне одного, і я більше ніколи з ним/нею не розмовлятиму».

3. Надмірна генералізація – це когнітивне спотворення може спонукати вас думати, спираючись лише на один єдиний випадок, ніби так буде завжди, і шляху назад чи вперед не існує. Іншими словами, ви вважаєте, що на основі одного єдиного випадку одна й та сама ситуація буде повторюватися знову і знову, як нескінченний цикл поразок. Приміром, якщо вас не прийняли до команди або не підвищили на роботі, може виникнути думка: «Я ні на що не здатний/а; мене ніколи не обирають; вочевидь, я нічого не вмію робити як слід».
4. Поспішні висновки – такий спосіб мислення говорить про те, що ви точно знаєте, що про вас думають або відчувають інші люди, не маючи жодних доказів на підтвердження своїх припущень. Ви все передбачаєте і, схоже, точно «знаєте», чого очікувати, без жодних на те підстав. Наприклад, коли хтось дивиться у ваш бік, ви думаєте: «Вона, мабуть, гадає, що я жахлива людина; я точно знаю, що я їй не подобаюся». Або ви заздалегідь очікуєте, що все закінчиться погано: «Я впевнений/а, що зазнаю невдачі; я не встигну виконати завдання вчасно; мене точно звільнять».
5. Катастрофізація – незалежно від того, що трапиться, все закінчиться катастрофою. При такому когнітивному спотворенні ви можете довідатися про якусь проблему, а потім уявляти собі різні гіпотетичні сценарії розвитку подій і в результаті дійти до абсолютно жахливого висновку. Скажімо, ваша машина зламалася, і ви думаєте: «Моя машина зламалася, а значить, я запізнюся забрати дітей зі школи; вони мене зненавидять; вчителі зневажатимуть мене; я стану посміховиськом для всього міста».

6. Emotional reasoning – Emotional reasoning means that because you feel a certain way that it's obviously true or going to come true. For example, you feel sad so you think 'I am sad and miserable, it must mean that I am a depressing miserable person.'

7. Minimization – You minimize even the good things that are happening to you and make every outcome a negative one. For example, someone compliments you so you think 'he only complimented me because he knows I am weak, and so he feels sympathy for me. It doesn't mean he likes me.'

8. Disqualifying the Positive – This means that nothing positive ever happens to you because you don't see things this way. For example, someone notices your initiative and encourages you to continue, you may think 'I took the initiative because I had to.'

Knowing how to identify these cognitive distortions is the first step to overcoming them. Regardless of whether you identify yourself with one or multiple distortions, later on in this book, you will learn how to overcome every single one of them.

What is Stress?

Stress is any type of change that is put on the body that requires adjustment in your life. Stress is normal and is with you every day brought on by how you feel and perceive what happens to you. Life changes, such as a promotion or birth of a baby, can bring on stress – as well as when you undergo some sort of environmental change like moving or routine adjustment. Stress does not have to be negative, as it can motivate you, keep you alert, and inspire you to handle whatever comes your way. It only becomes dangerous or difficult to manage when you continuously undergo stress without taking some downtime or relaxation from it.

6. Емоційне мислення – це переконання, що власні почуття автоматично відображають правду і неминуче стаються Наприклад, вам сумно, тому ви думаєте: «Я сумний/а і нещасний/а, отже це значить, що я похмура і жалюгідна людина».
7. Применшення – ви применшуєте важливість навіть хороших речей, які трапляються з вами, і сприймаєте кожен результат як негативний. Наприклад, коли хтось робить вам комплімент, ви думаєте: «Він зробив мені комплімент лише тому, що знає, що я немічний/а, і йому шкода мене. Але це не означає, що я йому подобаюся».
8. Знецінення позитивного – такий тип мислення характеризується тим, що ви не бачите нічого позитивного у своєму житті, тому що не сприймаєте події таким чином. Наприклад, хтось помітив вашу ініціативу і заохотив вас продовжувати, а ви думаєте: «Я взяв/ла на себе ініціативу, тільки тому що мусив/ла».

Вміння розпізнавати ці когнітивні спотворення є першим кроком до їх подолання. Незалежно від того, чи ви розпізнаєте в собі одне чи кілька спотворень, далі в цій книзі ви дізнаєтеся, як подолати кожне з них.

Що таке стрес?

Стрес – це будь-яка зміна, яка впливає на ваш організм і вимагає відповідних змін у вашому житті. Стрес – це нормальне явище, яке супроводжує вас щодня і зумовлене вашим самопочуттям та вашим сприйняттям того, що з вами відбувається. Зміни в житті, такі як підвищення на роботі або народження дитини, можуть викликати стрес, так само як і зміни в оточенні, наприклад переїзд або зміни в розпорядку дня. Стрес буває не лише негативним, а й позитивним, оскільки він може мотивувати вас, тримати в тонусі та надихати на вирішення будь-яких завдань. Він стає небезпечним або складним для

Continuous stress turns into distress which can lead to headaches, upset stomachs, muscle tension, increased blood pressure, weight gain or dramatic loss of weight, and difficulty getting enough rest. This type of stress can be brought on by overthinking or worrying too much. Such overthinking/worrying can result in developing disorders such as anxiety, depression, heart disease, cancer, lung ailments, and in worst case scenarios suicide.

Here are some warning signs of stress:

- Dizziness or feeling spaced out
- Aches and pains throughout your body
- Teeth grinding, or clenched jaw
- Headaches
- Increase or decrease in appetite
- Muscle tension
- Heart rate increase
- Chills
- Extreme fatigue or exhaustion
- Sexual difficulties
- Trembling or shaking

Stress is a serious matter and must be taken care of right away. In order to decrease the amount of stress in your life, you may want to keep a healthy routine that balances self-care, self-kindness, exercise, healthy diet, and positivity. Take breaks from the world and make time just for you. When you take these downtimes, read your favorite book, or do something that doesn't require a whole lot of thinking like meditation or mindfulness yoga. Manage your time effectively and don't take on more than you can handle. Learn to say no, and do something for yourself before you take care of others.

контролювання лише тоді, коли ви постійно перебуваєте в стресовому стані, не даючи собі відпочити або розслабитися.

Тривалий стрес переростає у дистрес, який може викликати головний біль, шлункові розлади, м'язову напругу, підвищення артеріального тиску, збільшення або різке зниження ваги, а також труднощі з повноцінним відпочинком. Такий тип стресу можуть викликати надмірне мислення або занепокоєння. Це може призвести до розвитку таких порушень, як тривожність, депресія, хвороби серця, рак, захворювання легень, а в гіршому випадку – до самогубства.

Ось деякі тривожні дзвіночки стресу:

- Запаморочення або відчуття відірваності від реальності
- Біль у всьому тілі
- Скрегіт зубами або стискання щелеп
- Головні болі
- Збільшення або зменшення апетиту
- М'язова напруга
- Прискорене серцебиття
- Озноб
- Екстремальна втома або виснаження
- Порушення сексуальної функції
- Тремор

Стрес – це серйозна проблема, яку потрібно вирішувати негайно. Для того, щоб зменшити рівень стресу у своєму житті, варто підтримувати здоровий спосіб життя, який поєднує дбайливе ставлення та любов до себе, фізичну активність, здорове харчування та позитивне мислення. Відпочиньте від щоденних турбот і виділіть час тільки для себе. Під час таких перерв почитайте улюблену книгу або займіться тим, що не вимагає особливих розумових зусиль, наприклад, медитацією або йогою. Ефективно розпоряджайтеся своїм часом і не беріть на себе більше, ніж можете виконати. Навчіться казати «ні» і перш за все подбайте про себе, а вже потім про інших.

Chapter Two: ***The Dangers Behind Overthinking***

There are some major health risks that can result from overthinking and excessive worrying. When the brain becomes stressed out due to the lack of sleep resulting from the racing thoughts, parts of the brain actually start to decrease in size or change in shape. For example, the hippocampus is the part of the brain that is responsible for memories and storing short-term data, when you overthink or become essentially a "worry wart," this part of your brain shrinks in size. The hippocampus is linked to the amygdala, which is then linked to the limbic system. The limbic system is responsible for the emotions we feel, our survival instincts, and our long-term memory. When the hippocampus or any part of the limbic system is affected, our body's natural instinctual response system sends false signals to our body that we could be in danger. Due to this process, surges of cortisol get produced in large amounts throughout our body. Cortisol is the hormone that gives us symptoms of anxiety attacks and PTSD trauma. As we dive deeper into this chapter, I will help you understand in more depth to what these parts of the brain have an effect on.

Overthinking is essentially the inability to get out of your head. Your negative thoughts keep you up at night, causing insomnia issues. Your worries keep you tense and stressed which keeps you irritable and promotes drastic mood swings. Stress also leaves you with tension headaches and makes it so you are unable to focus or concentrate. With that said, areas in your life like your career and parenting skills might suffer. If this type of behavior and thinking pattern goes on for extended periods of time, you may end up suffering from a chronic disorder such as anxiety, depression, borderline personality disorder, bipolar, etc.

The dangers of being an over-thinker are as follows:

Розділ 2: ***Темний бік надмірного мислення***

Надмірне мислення та занепокоєння можуть призвести до серйозних ризиків для здоров'я. Коли мозок перенапружується через брак сну, що є наслідком активного потоку думок, деякі його ділянки починають зменшуватися в розмірах або змінювати свою форму. Наприклад, гіпокамп – це частина мозку, яка відповідає за пам'ять і зберігає короткострокові події. Коли ви занадто багато думаєте або постійно переймаєтеся дрібницями, розмір цієї частини мозку зменшується. Гіпокамп пов'язаний з амигдалою, яка, в свою чергу, є частиною лімбічної системи. Лімбічна система відповідає за емоції, які ми відчуваємо, наші інстинкти виживання та довгострокову пам'ять. Коли гіпокамп або будь-яка частина лімбічної системи уражена, природна інстинктивна система реагування нашого організму надсилає йому помилкові сигнали про те, що ми можемо бути в небезпеці. Внаслідок цього процесу в нашому організмі виробляється велика кількість кортизолу. Кортизол – це гормон, який спричиняє прояви тривожних атак і посттравматичного стресового розладу. У цьому розділі я детальніше розповім про те, на що впливають ці частини мозку.

По суті, надмірне мислення – це неможливість звільнити голову від зайвих думок. Вони не дають вам заснути вночі, викликаючи безсоння. Ваше занепокоєння змушує вас напружуватися і нервувати, через що ви стаєте дратівливими і схильними до різких перепадів настрою. Стрес також викликає головний біль і заважає вам зосередитися. Як наслідок, це може негативно позначитися на таких сферах вашого життя, як кар'єра та виховання дітей. Якщо така поведінка і спосіб мислення спостерігаються протягом тривалого часу, в результаті ви можете постраждати від хронічних розладів, таких як тривожність, депресія, межовий розлад особистості, біполярний розлад тощо.

Небезпеки надмірного мислення полягають у наступному:

1. Your chances of developing a mental illness increases. In the *Journal of Abnormal Psychology*, a study reports that constantly thinking about your mistakes, failures, and issues can greatly increase your risk of developing a mental health disorder or problem. Pensiveness results in a vicious cycle which can be extremely hard to break, as it becomes a habit. The cycle is where the more your mental health decreases, the more likely you are to overthink things, which leads you back to more mental health problems.

2. Problem-solving skills become difficult. Analysis paralysis is a real thing that, in short, is defined by literally paralyzing your problem-solving and decision-making skills. People believe that overthinking is actually helping because they are rehashing everything they haven't thought about, which will stop future problems from arising. However, this is not the case.
   The thing about overthinkers is that they never come to a solution for their issues at hand. Rather, they get into this habit of constantly thinking about the issues which are forefront in their mind but may not be critical issues – such as, what they should wear (to impress others) and where to go on vacation (and create problems about the places in which they go on vacation to). This creates an analysis paralysis situation, even if the individual doesn't feel as though they are paralyzed. The bottom line here is that because there is no solution to the ongoing stressors that the individual experiences, the constant dwelling makes it difficult for someone to make a decision and stick with it.

3. Sleep is disrupted. As previously mentioned, overthinking causes sleep disturbances, and may even turn into a full on insomnia disorder. Worrying all the time, and having the

1. Ваші шанси на розвиток психічного захворювання збільшуються. У журналі «*Journal of Abnormal Psychology*» («Журнал аномальної психології») опубліковано дослідження, в якому зазначається, що постійні роздуми про свої помилки, невдачі та проблеми можуть значно збільшити ризик розвитку психічного розладу або інших проблем. Задумливість створює замкнене коло, розірвати яке буває надзвичайно важко, оскільки воно перетворюється на звичку. Чим більше погіршується ваш психічний стан, тим більше ви схильні до надмірних міркувань, що, в свою чергу, призводить до ще більших проблем із психічним здоров'ям.
2. Вміння вирішувати проблеми викликає труднощі. Аналітичний параліч – це дійсно існуюче явище, яке, по суті, характеризується фактичним паралічем ваших навичок вирішення проблем і прийняття рішень. Люди вважають, що надмірне мислення насправді допомагає, оскільки вони переосмислюють все, про що не думали раніше, запобігаючи виникненню майбутніх проблем. Однак це зовсім не так.
   Справа в тому, що люди, які занадто багато думають, ніколи не знаходять спосіб розв'язання своїх проблем. Натомість вони виробляють звичку постійно думати про речі, які їх найбільше турбують, але які не є критично важливими, наприклад, що одягнути (щоб справити враження на інших) або куди поїхати у відпустку (і створювати собі проблеми із вибором місця відпочинку). Таким чином виникає стан аналітичного паралічу, навіть якщо людина не відчуває себе паралізованою. Суть у тому, що через неможливість знайти рішення, яке б усунуло постійні стресові фактори, людина не може прийняти справжнє рішення і дотримуватися його.
3. Режим сну порушується. Як уже згадувалося раніше, надмірне мислення призводить до порушень сну і може навіть перерости в повноцінне безсоння. Постійне занепокоєння і нездатність

inability to shut your mind off, can cause you to get fewer hours of sleep at night, and can cause you to not get good enough sleep also.

4. Trying new things seems impossible. Trying new things seems impossible because rather than just doing it, an overthinker will 'overthink' all of the ins and outs of their decision before trying anything. Soon, they will come up with all of the reasons why they shouldn't, rather than all of the reasons they should. Eventually, they will look back on all of the opportunities they missed out on, and prepare to do something new when the chance happens again. However, when the chance presents itself, the cycle repeats, and then it becomes habitual that opportunities don't seem to be happening.

5. Self-doubt becomes prevalent. Self-doubting thoughts happen because of those cognitive distortions we talked about in Chapter One. Thinking too much about everything often makes us question and second-guess everything around us. You may feel as though you aren't making the right choices or that all your decisions will end in bad outcomes. For example, your friend may ask you to help them with a project they were working on, but because you question your own abilities, you may wonder why it was you they asked help from. Let's say, you do help your friend and stumble upon one part of their project that seems a little more difficult. Now your thoughts might be racing about why you should have said no in the first place or you are bad at this, and now your friend is going to be upset with you. Can you figure out which cognitive distortions this type of thinking is? Remind yourself about the cognitive distortions found in Chapter One – Meet your Opponent, under What is Negative Thinking?.

«вимкнути» свій розум можуть спричинити скорочення тривалості нічного сну, а також погіршення його якості.

4. Намагання спробувати щось нове здаються неможливими. Спробувати щось нове може здаватися неможливим, тому що замість того, щоб просто це зробити, людина, яка занадто багато думає, буде ретельно обмірковувати всі «за» і «проти» свого рішення, перш ніж спробувати щось нове. Згодом у них в голові з'являються всі можливі причини, через які вони не повинні це робити, на противагу тим, які б спонукали їх до дії. Зрештою, дивлячись назад на всі втрачені можливості, вони починають готуватися діяти по-новому, щойно трапиться така нагода. Однак, коли нагода все ж таки з'являється, історія повторюється, і з часом у них закріплюється думка, що хороші можливості просто їх оминають.
5. Самосумнів починає переважати. Думки про власну недосконалість виникають через когнітивні спотворення, які ми розглядали в першому розділі. Коли ми занадто багато думаємо про все, що відбувається навколо, нас часто охоплює сумнів і ми починаємо переосмислювати все, що нас оточує. Можливо, вам здається, що ви робите неправильний вибір або що всі ваші рішення матимуть негативні наслідки. Для прикладу, ваш друг попросив вас допомогти йому з проєктом, над яким він працює, але ви сумніваєтеся у своїх здібностях і задаєтеся питанням, чому він звернувся саме до вас. Уявімо, що ви погодилися допомогти другу і під час роботи натрапили на частину проєкту, з якою вам трохи складно впоратися. Тепер ваші думки кружляють навколо того, чому ви не відмовилися від самого початку або що ви погано справляєтеся з цим завданням, і тепер ваш друг образиться на вас. Чи зможете ви визначити, до яких когнітивних спотворень належить такий тип мислення? Згадайте про когнітивні

6. Decreases your enjoyment with activities. Overthinking generally keeps you existing in the past or the future. So, when you try to focus on the moment, your thoughts are distracting you from what is going on right now. This takes away from your enjoyment with the things you are trying to do. For example, if you had just gotten a raise or a promotion, it's hard to be happy and enjoy the promotion when your mind constantly spirals around thoughts of why you deserve this promotion.

7. Can lead to mood disorders like anxiety. Just like we discussed in Chapter One, overthinking can be a sign of anxiety and vice versa. Overthinking causes anxiety because of the continuous habit to re-evaluate every circumstance. In a way, you are training your brain to think this way, in which it starts to form and create neurons that process and develop hormone changes. This can result in decreased healthy chemicals in the brain, reduced serotonin levels, and create anxiety and other mood disorders.

Overthinking stems from being a perfectionist, from having low self esteem, or from life just being too hectic and crazy that there is no time to settle. When you don't give attention to your brain, your thoughts spiral out of control because of the very fact that you are trying to avoid them and push them away. If you don't practice meditation or mindfulness, you may need to seek more help from a professional who can introduce you to therapies such as dialectical behavior therapy (DBT) and cognitive behavioral therapy (CBT).

спотворення, описані в розділі 1 «Зустрінь свого внутрішнього ворога» у підрозділі «Що таке негативне мислення?».

6. Рівень задоволення від різних видів діяльності знижується. Надмірне мислення зазвичай утримує вас у минулому або переносить у майбутнє. Тому, коли ви намагаєтеся зосередитися в даний момент, ваші думки відволікають вас від того, що відбувається саме зараз. Цей стан заважає вам отримувати задоволення від речей, якими ви намагаєтеся займатися. Скажімо, якщо ви щойно отримали підвищення або премію, важко радіти і по-справжньому насолоджуватися цим, коли ваші думки постійно кружляють навколо запитання, чому саме ви заслужили це підвищення.
7. Постійні розмірковування можуть призвести до розладів настрою, таких як тривожність. Як ми вже зазначали в першому розділі, надмірне мислення може бути ознакою тривожності і навпаки. Надмірне мислення спричиняє відчуття тривоги внаслідок схильності постійно переоцінювати кожну ситуацію. Певним чином ви тренуєте свій мозок мислити у такий спосіб, і він починає формувати та виробляти нейрони, які обробляють та викликають гормональні зміни. Результатом цього може стати зменшення кількості корисних хімічних речовин у мозку, зниження рівня серотоніну та виникнення тривожності та інших розладів настрою.

Надмірне мислення є наслідком перфекціонізму, низької самооцінки або надто метушливого і бурхливого способу життя, в якому немає часу на спокій. Не приділяючи належної уваги своєму мозку, ви втрачаєте контроль над своїми думками саме тому, що намагаєтеся їх уникати та відганяти. Якщо ви не практикуєте медитацію або усвідомленість, вам може знадобитися додаткова допомога фахівця, який зможе ознайомити вас з такими методами терапії, як діалектична поведінкова терапія (ДПТ) та когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).

The Limbic System

The limbic system was mentioned briefly above, in which we discussed that the limbic system governs our emotional functioning by sending hormonal responses throughout your body. It consists of three neural areas: the hippocampus, amygdala, and the hypothalamus. The limbic system is the part of the brain responsible for regulating emotions, stress, anxiety, and other distressing feelings. Also, it takes what we see, and how we interpret situations and turns them into how we respond emotionally to them. The hippocampus and amygdala along with other regions play important roles in helping the limbic system do its job. The amygdala is a small almond-shaped structure in the limbic system which fires responses from anxiety. The hippocampus is the part of the limbic system where memories form, and then are moved to be sorted and stored elsewhere by the amygdala and the larger limbic system.

The Hippocampus

During a distressing encounter, the hippocampus is activated and is mainly accountable for memory functions and processing. What the hippocampus function initially suggests is that past experiences and memories associated with present experiences can heighten or conduct distressing emotions, leading to anxiety symptoms.

The hippocampus, as mentioned, plays an important role in the limbic system which is responsible for regulating sensations you feel in your body caused by your emotions. The limbic system is also responsible for memory and how your intuition works. The hippocampus not only organizes and interprets new memories, but it also connects your experiences (sensations and emotions) to these memories. For example, say you just got promoted in your career, the hippocampus stores the missed information (surrounding, sights, sounds, and smells) and then if you experience another good thing, like a raise two weeks later, you may be reminded, or have a flashback of your promotion. Can you remember

Лімбічна система

Лімбічна система вже згадувалася вище, де ми говорили про те, що вона керує нашими емоціями, посилаючи гормональні сигнали по всьому тілу. Вона складається з трьох нейронних зон: гіпокампу, амигдали та гіпоталамуса. Лімбічна система – це частина мозку, відповідальна за регулювання емоцій, стресу, тривоги та інших неприємних відчуттів. Крім того, вона перетворює те, що ми бачимо, і те, як ми інтерпретуємо ситуації, на наші емоційні реакції на них. Гіпокамп та амигдала разом з іншими ділянками мозку відіграють важливу роль у роботі лімбічної системи. Амигдала – це невелика структура у формі мигдалини, розташована в лімбічній системі, яка відповідає за тривожні реакції. Гіпокамп – це частина лімбічної системи, де формуються спогади, які згодом сортуються і зберігаються в інших ділянках мозку за допомогою амигдали та лімбічної системи в цілому.

Гіпокамп

У стресових ситуаціях активність гіпокампу підвищується, і він відіграє головну роль у формуванні та обробці пам’яті. Первинна функція гіпокампу вказує на те, що минулі переживання та спогади, пов’язані з теперішніми подіями, здатні посилювати або викликати негативні емоції, спричиняючи симптоми тривоги.

Гіпокамп, про який вже згадувалося вище, виконує важливу функцію в лімбічній системі, яка відповідає за регулювання відчуттів, що виникають у вашому тілі під впливом емоцій. Лімбічна система також відповідає за пам’ять і роботу інтуїції. Гіпокамп не тільки упорядковує та аналізує нові спогади, але й пов’язує ваші переживання (відчуття та емоції) з цими спогадами. Припустимо, ви щойно отримали підвищення на роботі. Гіпокамп зберігає упущену інформацію (оточення, образи, звуки та запахи), а потім, якщо ви переживаєте ще одну приємну подію, наприклад, підвищення зарплати через два тижні, ця інформація може нагадати вам про ваше минуле підвищення або викликати спогади про нього. Чи пам’ятаєте

a time where a sign, phrase, or smell has triggered a past memory? This is what the hippocampus does.

Brain scientists have found that there is a rear part of the hippocampus that implements different types of memory. The rear part of the hippocampus processes spatial memories. Spatial memory processing is when someone memorizes the route to different places in a big city or memorizes complex things turning it into photographic memory. Sleep regroups these memories and grows the rear part of the hippocampus which leads to better memory. It is believed that the hippocampus registers and temporarily stores these spatial and short term memories then ships them to the long-term memory center of the brain.

When the hippocampus is damaged – due to chronic stress caused by overthinking everything – you may find it difficult to remember things such as dates, events, names, and putting memories into chronological order. Damage to the left hippocampus affects how you recall verbal information. Damage to the right hippocampus affects the ability to recall visual information. Damage to the hippocampus means that this part of the brain can actually shrink in size. If it shrinks you have a higher risk of developing Alzheimer's disease and significant decreases in memory performance.

The Amygdala

The amygdala is an almond-shaped region of the brain located in the temporal lobe part of the brain. There is one portion of the amygdala on either side of your brain and both are thought to be part of the limbic system. The amygdala in mainly responsible for processing and perceiving emotions such as sadness, anger, and fear, along with controlling aggression. It stores long-term memory and works with the hippocampus to process and store memories of experiences and emotions to be able to recognize future events.

For example, say you were in a car accident, the amygdala would process this event and perceive the emotion for cars or driving as fear.

ви випадки, коли якийсь знак, фраза або запах викликали спогади про минуле? Це і є робота гіпокампу.

Нейробіологи виявили, що в задньому відділі гіпокампу реалізуються різні типи пам'яті. Задній відділ гіпокампу обробляє просторові спогади. Процес обробки просторової пам'яті відбувається, коли людина запам'ятовує маршрут до різних місць у великому місті або якісь складні речі, перетворюючи їх на фотографічну пам'ять. Сон упорядковує ці спогади і сприяє розвитку заднього відділу гіпокампу, завдяки чому поліпшується пам'ять. Вважається, що гіпокамп фіксує і тимчасово зберігає ці просторові та короткочасні спогади, а потім направляє їх до центру довготривалої пам'яті.

У разі пошкодження гіпокампу, спричиненого хронічним стресом, що виникає через надмірне мислення, вам може бути складно запам'ятовувати такі речі, як дати, події, імена, а також впорядкувати спогади в хронологічному порядку. Пошкодження лівого гіпокампу впливає на вашу здатність запам'ятовувати вербальну інформацію. Пошкодження правого гіпокампу впливає на здатність запам'ятовувати візуальну інформацію. Загалом, пошкодження гіпокампу може призвести до зменшення розміру цієї частини мозку. Якщо вона зменшується, у вас зростає ризик розвитку хвороби Альцгеймера та значного погіршення пам'яті.

Амигдала

Амигдала – це мигдалеподібна ділянка мозку, розташована в скроневій частині вашого мозку. У кожній півкулі мозку знаходиться по одній долі амигдали, які, як вважається, є частиною лімбічної системи. Основною функцією амигдали вважається обробка і розпізнавання емоцій, таких як смуток, гнів і страх, а також контроль агресії. Вона є центром довгострокової пам'яті і разом з гіпокампом відповідає за опрацювання і зберігання спогадів про пережиті події та емоції, необхідних для розпізнавання майбутніх подій.

Припустимо, що ви потрапили в дорожньо-транспортну пригоду. Амигдала обробить цю подію і буде сприймати ваші емоції стосовно

So, the next time you drive, or are in a car on the highway (or wherever the accident took place in) you may have heightened emotions of fear and become more alert to your surroundings while in the vehicle. Depending on how big or small your amygdala is, it can increase or decrease your aggressive behaviors, such as acting or not acting on impulses. The bigger your amygdala is the less likely you will have the urge to act on impulsive behaviors; the smaller in size it is, the more likely you are to behave in an aggressive nature.

Damage to the amygdala results in problems with memory formation and learning, creates fear and sensitivity to emotions, and is associated with a higher risk of depression. Since it is strongly correlated with the limbic system where hormones are produced, and where temperature and appetite are controlled, any type of amygdala damage will greatly impact your ability to function. For that matter, if any part of the limbic system is damaged, such as the amygdala, you may experience reduced feelings of hunger satiety, as emotional responses will have changed. The amygdala and the hippocampus work together to process and store memories. In short, the hippocampus breaks apart and compartmentalizes perceptions of experiences while the amygdala processes your emotions involving these experiences (people, situations, sensations, and things).

Hypothalamus

The hypothalamus is located between the pituitary gland and the thalamus in the center of the brain. It is responsible for producing hormones and stimulating sensations in the body. If the hypothalamus is damaged, it can cause mood disorders. The main role of the hypothalamus is to keep the body in homeostasis as much as possible. For example, to keep the body in homeostasis, the hypothalamus sends

автомобілів або водіння як страх. Отже, наступного разу, коли ви будете за кермом або їхатимете в автомобілі по шосе (або в будь-якому іншому місці, де сталася аварія), вас може охопити сильне відчуття страху, і в результаті, під час руху ви будете більш уважними до свого оточення. Залежно від того, наскільки велика або мала ваша амигдала, вона може посилювати або послаблювати вашу агресивну поведінку, наприклад, спонукати вас до імпульсивних дій або навпаки – стримувати вас. Чим більша за розміром ваша амигдала, тим менша ймовірність, що ви будете схильні до імпульсивних дій; а чим менша за величиною, тим більша вірогідність того, що ви будете поводитися агресивно.

Пошкодження амигдали викликає проблеми з формуванням пам'яті та засвоєнням інформації, породжує страх і підвищену чутливість, а також підвищує ризик розвитку депресії. Оскільки амигдала тісно пов'язана з лімбічною системою, яка відповідає за вироблення гормонів, регулювання температури тіла та апетиту, будь-яке її пошкодження суттєво впливає на життєдіяльність організму. Більше того, якщо будь-яка частина лімбічної системи, зокрема амигдала, пошкоджена, у вас може погіршитися відчуття ситості, так як емоційні реакції зміняться. Амигдала і гіпокамп спільно обробляють і зберігають спогади. Простіше кажучи, гіпокамп поділяє і класифікує ваше сприйняття досвіду, а амигдала обробляє ваші емоції, викликані цим самим досвідом (люди, ситуації, відчуття і предмети).

Гіпоталамус

Гіпоталамус розташований у центрі мозку в області між гіпофізом[2] і таламусом[3]. Він відповідає за вироблення гормонів і стимулювання сенсорних відчуттів в організмі. Пошкодження гіпоталамуса може призвести до розладів настрою. Основною функцією гіпоталамуса є підтримка гомеостазу в організмі. Наприклад, для того, щоб підтримувати гомеостаз, гіпоталамус надсилає сигнали до мозку,

signals to the brain to let you know that you need more nutrients if you are hungry.

The hypothalamus reacts as a link between the endocrine and nervous systems to accomplish a homeostatic state. The main functions it plays a role in are:

- Body temperature
- Thirst
- Appetite
- Emotions
- Sleep routines
- Libido
- Childbirth
- Blood pressure and sugar levels
- Balancing bodily liquids

If any of these functions become unbalanced, it is the responsibility of the hypothalamus to regulate or send signals to you so that you can balance these functions. For example, if you are suffering from a fever, the hypothalamus will make the body sweat to try to cool itself down. It also works in the opposite way – such as creating goosebumps and causing you to shiver if you are too cold.

The hypothalamus is also responsible for processing hormones, in which it works with the pituitary gland to send hormones throughout the body. Hormones controlled by the hypothalamus include:

- Antidiuretic hormone – increases how much water is absorbed into the blood by the kidneys.
- Corticotropin-releasing hormone – this is responsible for regulating metabolism and immune responses.
- Gonadotropin-releasing hormone – this keeps the sexual organs in control and working properly.

повідомляючи про необхідність споживання поживних речовин, якщо ви відчуваєте голод.

Гіпоталамус виступає сполучною ланкою між ендокринною та нервовою системами, забезпечуючи підтримання гомеостазу. Основними функціями, в яких він бере участь, є:

- Температура тіла
- Спрага
- Апетит
- Емоції
- Режим сну
- Лібідо
- Пологи
- Артеріальний тиск і рівень цукру в крові
- Водний баланс

Якщо будь-яка з цих функцій порушується, гіпоталамус регулює її або посилає вам відповідні сигнали, щоб ви могли відновити її баланс. Наприклад, якщо у вас підвищена температура, гіпоталамус запускає процес потовиділення, що допомагає організму охолодитися. Це також працює і в зворотному напрямку – наприклад, якщо вам занадто холодно, гіпоталамус стимулює появу «гусячої шкіри» і викликає у вас тремтіння.

Гіпоталамус також відповідає за обробку гормонів, в якій він працює разом з гіпофізом, спрямовуючи гормони по всьому організму. Серед гормонів, що контролюються гіпоталамусом, можна виділити:

- Антидіуретичний гормон – сприяє збільшенню кількості води, яку нирки всмоктують у кров.
- Кортикотропін-рилізинг гормон – відповідає за регулювання обміну речовин та імунної відповіді.
- Гонадотропін-рилізинг гормон – контролює роботу статевих органів і забезпечує їх нормальне функціонування.

- Oxytocin hormone – oxytocin stimulates a mothers breast milk to work, regulates body temperature, and controls balanced sleep cycles.
- Prolactin-controlling hormone – in lactating mothers, it tells the body how much or less milk to produce.
- Thyrotropin-releasing hormone – the thyroid is what this hormone is in control of. It releases the hormones that stabilize metabolism, energy, and developmental growth.

If any part of the brain that functions inside the limbic system is damaged, or not working to its full potential, then your hormones will be out of whack. Also, your emotions will be more challenging to manage, which develops uncontrollable symptoms revolving around disorders such as anxiety or depression. Overthinking and excessive worrying, created by negative thought patterns, can increase the risk of having these parts of the brain damaged.

Chapter Three: ***From Overthinking to Social Anxiety***

In chapter one, we briefly talked about what anxiety was and the types of anxiety there are. To rehash, anxiety is a feeling of nervousness, being on edge, and constant worry about things we can't control. Anxiety is instinctive with the fact that our cortisol hormones raise when we feel we are in danger. However, most anxiety attacks are not happening because you are in actual danger but because the brain interprets you as being in danger. Anxiety can be closely related to and stem from depression, and vice-versa. This is because the hormones that our brain produces are almost identical to the hormones resulting from anxiety and depression, meaning the two disorders cause the same hormone releases such as cortisol surges.

- Окситоцин – стимулює вироблення грудного молока у матерів, регулює температуру тіла і забезпечує збалансованість циклів сну.
- Пролактин – регулює вироблення молока у годуючих матерів.
- Тиреотропін – контролює роботу щитоподібної залози, виділяє гормони, що стабілізують обмін речовин, енергію та ріст.

У разі пошкодження будь-якої частини мозку, що функціонує в лімбічній системі, або при її неповному функціонуванні, гормональний баланс порушується. Крім того, вам буде складніше контролювати свої емоції, а це може призвести до появи неконтрольованих симптомів, пов'язаних із такими розладами, як тривожність або депресія. Надмірне мислення та занепокоєння, спричинені негативними моделями мислення, можуть збільшити ризик пошкодження цих частин мозку.

Розділ 3: ***Зв'язок між надмірним мисленням і соціальною тривожністю***

У першому розділі ми коротко розглянули, що таке тривога і яких видів вона буває. Нагадаємо, що тривога – це відчуття знервованості, напруженості та постійного занепокоєння через те, що ми не можемо контролювати. Тривога – це інстинктивна реакція нашого організму, пов'язана з підвищенням рівня гормону кортизолу, який виробляється, коли ми відчуваємо небезпеку. Проте більшість нападів тривоги виникають не тому, що ви насправді перебуваєте в небезпеці, а тому, що мозок сприймає ситуацію як небезпечну. Тривога тісно пов'язана з депресією та може бути її наслідком, і навпаки. Причиною цього є те, що гормони, які виробляє наш мозок, майже ідентичні гормонам, що виробляються під час тривоги та депресії, а це означає, що ці два розлади спричиняють викид одних і тих самих гормонів, таких як кортизол.

The types of anxiety disorders are:

- Post-Traumatic Stress Disorder – PTSD
- Obsessive Compulsive Disorder – OCD
- Generalized Anxiety Disorder – GAD
- Social Anxiety Disorder – SAD
- Panic Disorder
- Agoraphobia

We are going to focus mainly on Social Anxiety Disorder for this chapter because social media and addictions to technology are two main causes of having a social anxiety disorder. The main reason why people have a social anxiety disorder is because they are usually in their head overthinking about what others think of them. We often hide behind social media because it is easier to have a conversation through text message rather than in person. With how generations are developing, social media is becoming the main way to communicate, which causes addictions and is not healthy by any means. This chapter will explain why.

Social Anxiety Disorder – SAD

Many people experience feeling shy, or nervous in a social setting, but after some time their nerves die down and they become socially interactive. Others may be complete social butterflies but become overly afraid when it comes to having to give a presentation or speech in front of a large crowd. This is normal if you can get through it. However, someone who experiences social anxiety disorder feels distressed in these situations and may go to great lengths to avoid social interaction and contact because it makes them feel really uncomfortable. Social anxiety is also known as social phobia and is the most common of the anxiety disorders listed above. Check out the following list to see if your shyness goes beyond normal and if you could be developing a social anxiety disorder.

Розрізняють такі типи тривожних розладів:

- Посттравматичний стресовий розлад – ПТСР
- Обсесивно-компульсивний розлад – ОКР
- Генералізований тривожний розлад – ГТР
- Соціальний тривожний розлад – СТР
- Панічний розлад
- Агорафобія[4]

У цьому розділі ми зосередимося переважно на соціальному тривожному розладі, оскільки соціальні мережі та залежність від технологій – дві основні причини появи такого розладу. Головна причина виникнення соціального тривожного розладу полягає в тому, що люди зазвичай занадто багато роздумують про те, що про них думають інші. Ми часто ховаємося за соціальними мережами, оскільки спілкуватися за допомогою текстових повідомлень значно простіше, ніж особисто. Разом із розвитком нових поколінь соціальні мережі стають основним засобом комунікації, що викликає залежність і аж ніяк не є здоровим. У цьому розділі ви дізнаєтеся, чому.

Соціальний тривожний розлад – СТР

Багато людей соромляться або нервують у соціальному середовищі, проте через деякий час їхні хвилювання вщухають і вони стають соціально активними. Інші, навпаки, можуть бути дуже товариськими, але надзвичайно бояться виступати перед великою аудиторією. Таке почуття є абсолютно нормальним, якщо ви здатні його подолати. Однак людина, яка страждає на соціальний тривожний розлад, відчуває страшенний дискомфорт у таких ситуаціях і готова на все, щоб уникнути будь-якої соціальної взаємодії та контактів, оскільки вони викликають у неї сильне занепокоєння. Соціальна тривожність, також відома як соціофобія, є найпоширенішим із перерахованих вище тривожних розладів. Ознайомтеся з наведеним нижче списком, щоб перевірити, чи ваша сором’язливість виходить за межі норми і чи не розвивається у вас соціальний тривожний розлад.

This list is a view on what socially anxious people have an extreme difficulty time with:

- Talking to strangers, meeting new people.
- Public speaking or speaking in front of a group of people.
- Dating and relationship conflict.
- Making and maintaining eye contact.
- Entering and exiting rooms with new people.
- Using public restrooms.
- Going to social events such as parties and business meetings.
- Eating in front of others.
- Going to work, school or college.
- Starting conversations and finishing them.

Not all these situations are the same for everyone experiencing such a disorder. For example, one person might struggle with starting conversations but have no problem using a public restroom. Whereas, for another person, it could be the opposite. Others may be really good at having one-on-one conversations but cannot face their fear of having to talk to a group of people. Social anxiety disorder happens differently for everyone.

There are many reasons why a socially anxious person may feel fearful of some of the above situations but in most cases, the reasons are pretty general. Someone may be fearful of being judged or humiliated in a social setting. Others may obsess about if they say or do something to upset or offend someone else. Another reason for being socially afraid is because they want to avoid being the center of attention at all costs because they overthink every situation that they are in. This is where overthinking causes social anxiety, and most times, you just need to get out of your head, and into the present moment.

У цьому списку перераховано те, що викликає значні труднощі у людей, які страждають на соціальну тривожність:

- Спілкування з незнайомими людьми, знайомство з новими людьми.
- Публічні виступи або виступи перед аудиторією.
- Проблеми у міжособистісних стосунках.
- Встановлення та підтримання зорового контакту.
- Вхід та вихід із приміщень, де знаходяться незнайомі люди.
- Користування громадськими вбиральнями.
- Відвідування соціальних заходів, таких як вечірки та ділові зустрічі.
- Прийом їжі в присутності інших людей.
- Відвідування роботи, школи або університету.
- Початок та завершення розмов.

Далеко не всі ситуації однакові для кожного, хто страждає на такий розлад. Наприклад, одній людині може бути складно розпочати розмову, але вона не має проблем із використанням громадської вбиральні. А для іншої людини ситуація може бути протилежною. Деякі люди можуть бути дуже вправними у веденні особистих розмов, але не можуть подолати свій страх перед спілкуванням із групою людей. Соціальний тривожний розлад проявляється у кожного по-різному.

Існує багато причин, через які людина з соціальною тривожністю може відчувати страх перед деякими з вищезазначених ситуацій, але в більшості випадків ці причини є досить загальними. Хтось може боятися бути засудженим або приниженим у соціальному середовищі. Інші можуть постійно перейматися тим, чи не скажуть або не зроблять вони чогось такого, що може засмутити або образити когось. Іншою причиною соціальної тривоги може бути бажання уникнути будь-якої уваги до себе, оскільки людина надмірно аналізує кожну ситуацію, в якій опиняється. Саме надмірне мислення викликає соціальну

Just like most anxiety disorders, the symptoms one may experience in a social setting are very close to the same stressful feelings. Here is a list of just some of the symptoms a person suffering from a social anxiety disorder may experience:

- Fast heart rate
- Tense muscles
- Dizziness and feeling like you are about to pass out (faintness)
- Digestive problems such as gut rot and bowel issues
- Shortness of breath
- Feeling spacey, or like you are not here – "Out-of-body" sensation as if you feel you are in a bubble or not inside your body controlling yourself

If these sound familiar, then you may experience them right before a social encounter or spend weeks obsessing over an upcoming event. Whatever the scenario, some or all of these symptoms may happen during an event, or before and/or after an event. So, you can see now that overthinking can lead to having such an overwhelming disorder.

Generally, social anxiety disorder starts in early adolescence and can be linked to bullying, teasing, or a history of abuse. Children with controlling or "narcissistic" parents may develop a shyness in social settings, which may develop long into adulthood. Another link to a social anxiety disorder – or any anxiety disorder for that matter – is that the amygdala could be overactive, stimulating the limbic system to crash.

тривогу, і в більшості випадків потрібно відволіктися від своїх думок і зосередитися на тому, що відбувається в даний момент.

Подібно до більшості тривожних розладів, симптоми, які можуть виникати в соціальних ситуаціях, дуже схожі на ті самі стресові відчуття. Нижче наведено перелік найбільш поширених симптомів, які можуть виникати у людини, що страждає на соціальний тривожний розлад:

- Прискорене серцебиття
- Напружені м'язи
- Запаморочення і відчуття, що ви ось-ось знепритомнієте (слабкість)
- Проблеми з травленням, такі як розлад шлунку та кишечника
- Задишка
- Відчуття відстороненості, ніби ви знаходитесь не тут – відчуття «поза тілом», наче ви перебуваєте в бульбашці або не контролюєте своє тіло

Незалежно від ситуації, деякі або всі ці симптоми можуть проявлятися під час самої події, а також до і/або після неї. Якщо вам знайомі ці відчуття, ви, можливо, переживали їх безпосередньо перед подією або ж тижнями мучилися, зациклюючись на майбутній події. Тепер ви бачите, що надмірне мислення може призвести до такого серйозного розладу.

Здебільшого соціальний тривожний розлад розвивається в період раннього підліткового віку і може бути пов'язаний з булінгом, глузуванням або пережитим у минулому насильством. Діти, батьки яких мають схильність до контролю або «нарцисизму», можуть бути сором'язливими в соціальних ситуаціях, і такий тип поведінки може залишатися з ними аж до дорослого віку. Іншим фактором, який впливає на розвиток соціального тривожного розладу (як і будь-якого іншого тривожного розладу), є гіперактивність амигдали, яка спричиняє порушення роботи лімбічної системи.

The best way to overcome social anxiety is to act against your urges to isolate and withdraw from people. Instead, engage with one person, and gradually get comfortable doing more, and talking to new people. This is called exposure therapy, and will help you cope with and understand yourself when introduced to the social world gradually.

Найкращий спосіб подолання соціальної тривожності – діяти всупереч своєму бажанню ізолюватися та відсторонитися від людей. Натомість, почніть спілкуватися з однією людиною, а потім поступово розширюйте своє коло спілкування та заводьте нові знайомства. Цей метод називається експозиційною терапією. Він допоможе вам впоратися зі своїми почуттями та краще зрозуміти себе, поступово відкриваючи світ соціальних контактів.

How a Healthy Diet Decreases Stress Resulting from Overthinking

Роль збалансованого харчування у зниженні стресу, спричиненого надмірним мисленням

If you are stressed you may do one of two things when it comes to your diet and nutrition. Either you will starve yourself and only eat when absolutely necessary, or you will binge and eat everything in sight, but only the bad things. Both of these ways of eating are very detrimental to your mental and physical health. It is most certain that worry and anxiety are closely connected to what you feed yourself. Foods high in sugar, high carbohydrate content, and with lots of sodium have your mood and energy fluctuating so much that it is no wonder you can't think.

Якщо ви перебуваєте у стресовому стані, то у питаннях харчування у вас може бути два варіанти поведінки. Або ви будете голодувати і харчуватися лише за крайньої необхідності, або ж будете об'їдатися і з'їдати все, що потрапить вам на очі, причому лише шкідливі для здоров'я продукти. В обох випадках таке харчування завдає великої шкоди вашому психічному та фізичному здоров'ю. Безсумнівно, що занепокоєння та тривога тісно пов'язані з тим, чим ви харчуєтеся. Продукти з високим вмістом цукру, вуглеводів і великою кількістю натрію настільки сильно впливають на ваш настрій і енергію, що не дивно, чому ви не можете нормально мислити.

A healthy diet consists of getting enough vegetables, fruit, and protein, and also requires that you limit your processed food intake. Processed foods have added ingredients that are hard for the body to digest. Important vitamins and minerals are removed and salt and sugar content is highly increased. Vegetables and fruit are packed with natural antioxidants – vitamins and minerals that your body needs to survive and be healthy. Whole grain foods include things like crackers, brown and wild rice, quinoa seeds, plain oatmeal, and hulled barley. Grain has the fiber content you need to stay regular and provide you with B vitamins that are crucial to sustaining energy and serotonin in your brain. Protein includes legumes, nuts, tofu, seeds, fish, seafood, poultry, and red meat. Other protein foods include cheese, kefir and fat yogurts.

Здорове харчування включає в себе споживання достатньої кількості овочів, фруктів і білків, а також потребує обмеження споживання оброблених продуктів. Оброблена їжа містить домішки, складні для засвоєння організмом. З неї вилучаються необхідні вітаміни і мінерали, а вміст солі і цукру значно збільшується. Овочі і фрукти містять натуральні антиоксиданти – вітаміни та мінерали, необхідні нашому організму для виживання і підтримки здоров'я. До цільнозернових продуктів можна віднести крекери, коричневий і дикий рис, насіння кіноа, звичайні вівсяні пластівці та очищений ячмінь. Зернові продукти містять клітковину, необхідну для нормального травлення, а також вітаміни групи В, які відіграють важливу роль у підтримці енергії та рівня серотоніну в мозку. Білки містяться в бобових, горіхах, тофу, насінні, рибі, морепродуктах,

Protein keeps your bones strong – like calcium – and helps you repair your muscles after an intense workout.

When it comes to something to drink, you should aim for water. Water is the main course for what our body intake is as we are 80% water. Juices and other drinks such as coffee, fruit juice, and soft drinks have no nutritional value and are often loaded with sugar which will leave you feeling burnt out sooner rather than later.
Vitamins and minerals are also needed in your diet as they give your brain an extra boost, and also help you think clearly. There are two types of vitamins – water soluble and fat soluble. You must be more careful about the fat soluble vitamins over the water ones because fat stays in your body longer, whereas water is more disposable. Fat soluble vitamins are stored in the body's cells and if you take too much it could become toxic to your health.

The water soluble vitamins include:

- Vitamin B1 (Thiamine) – It is important for nerve function and brain stimulation. Vitamin B1 is found in pork, whole grains, legumes, nuts, and seeds.
- Vitamin B2 (Riboflavin) – It is needed to help balance the metabolism, increase vision health and skin health. Riboflavin can be found in foods such as milk and milk products, leafy greens like lettuce, and whole grain cereals and breads.
- Vitamin B3 (Niacin) – This vitamin balances metabolism and is important for the nervous system, digestive tract, and skin health. You may find this vitamin in meat, poultry, fish, whole grain breads, vegetables like mushrooms and asparagus, and peanut butter.
- Folic acid – Essential for producing new cells and DNA and increasing the red blood cells. You can find folic acid in foods such as leafy greens, legumes, seeds, orange juice, and liver.

птиці та червоному м'ясі. Іншими джерелами білку є сир, кефір і йогурти з високим вмістом жирів. Білок, як і кальцій, зміцнює кістки та допомагає відновлювати м'язи після інтенсивних тренувань.
Якщо мова йдеться про напої, то слід надавати перевагу воді. Вода – це основний компонент нашого організму, адже ми на 80% складаємося з неї. Соки та інші напої, такі як кава, фруктові соки та безалкогольні напої, не мають жодної харчової цінності і часто містять велику кількість цукру, через що ви швидше відчуєте втому.
Вітаміни та мінерали також необхідно включати до свого раціону, оскільки вони покращують роботу мозку та сприяють ясності мислення. Існує два типи вітамінів – водорозчинні та жиророзчинні. До жиророзчинних вітамінів слід ставитися більш обережно, порівняно з водорозчинними, тому що жири довше затримуються в організмі, тоді як вода виводиться швидше. Жиророзчинні вітаміни накопичуються в клітинах організму, і при надмірному споживанні можуть стати токсичними для вашого здоров'я.
До водорозчинних вітамінів належать:

- Вітамін В1 (тіамін) – важливий для роботи нервової системи та функціонування мозку. Вітамін В1 міститься у свинині, цільнозернових продуктах, бобових, горіхах та насінні.
- Вітамін В2 (рибофлавін) – необхідний для регулювання обміну речовин, поліпшення зору та здоров'я шкіри. Рибофлавін міститься в таких продуктах, як молоко та молочні продукти, листові овочі, такі як салат, а також цільнозернові крупи та хліб.
- Вітамін В3 (ніацин) – цей вітамін нормалізує обмін речовин і є важливим для нашої нервової системи, травного тракту та здоров'я шкіри. Цей вітамін міститься в м'ясі, птиці, рибі, цільнозерновому хлібі, овочах, таких як гриби та спаржа, а також в арахісовому маслі.
- Фолієва кислота – необхідна для утворення нових клітин і ДНК, а також для збільшення кількості еритроцитів. Фолієва

- Vitamin B12 (Cobalamin) – Important for nerve function and increasing the health of your limbic system. Vitamin B12 can be found in Meat, poultry, fish, seafood, eggs, milk and milk products.
- Vitamin C (Ascorbic acid) – Is an antioxidant essential for the immune system health and absorbs iron. Vitamin C can be found in all fruits and vegetables high in citrus including, strawberries, oranges, cantaloupe, cabbage, peppers, tomatoes, potatoes, lettuce, papayas, mangoes, and kiwi.

Fat soluble vitamins include:

- Vitamin A – Is needed for vision, skin health, bones and teeth growth, and immune system functionality. You can find Vitamin A in fortified milk, cheese, cream, butter, eggs, liver, leafy dark green vegetables, and dark fruits. These fruits are apricots, cantaloupe and apples.
- Vitamin D – It may be difficult to get enough Vitamin D in your diet, so if this is the case, try finding a multivitamin supplement with Vitamin D in it or just a Vitamin D supplement on it's own. It helps absorb calcium stored in bones and increases your mood. You can find Vitamin D in egg yolks, liver, fatty fish. When you are exposed to the sun, you are also getting your daily dose of Vitamin D.
- Vitamin E – This vitamin is an antioxidant that protects cell walls. You can find it in plant oils such as soybean, corn, cottonseed, and safflower. It is also found in leafy green vegetables, wheat germ, whole grains, liver, egg yolks, nuts and seeds.
- Vitamin K – This is needed for proper blood clotting purposes. It can be found in leafy green vegetables such as kale, collard

кислота міститься в таких продуктах, як листові овочі, бобові, насіння, апельсиновий сік і печінка.

- Вітамін B12 (кобаламін) – важливий для роботи нервової системи та зміцнення лімбічної системи. Вітамін B12 міститься в м'ясі, птиці, рибі, морепродуктах, яйцях, молоці та молочних продуктах.
- Вітамін C (аскорбінова кислота) – антиоксидант, необхідний для здоров'я імунної системи та засвоєння заліза. Вітамін C міститься у всіх фруктах і овочах з високим вмістом кислоти, включаючи полуницю, апельсини, канталупу, капусту, перець, помідори, картоплю, салат, папайю, манго та ківі.

До жиророзчинних вітамінів належать:

- Вітамін A – необхідний для зору, здоров'я шкіри, росту кісток і зубів, а також функціонування імунної системи. Вітамін A міститься у збагаченому молоці[5], сирі, вершках, маслі, яйцях, печінці, темно-зелених листових овочах і темних фруктах. До таких фруктів належать абрикоси, канталупа та яблука.
- Вітамін D – може бути складно отримати достатню кількість вітаміну D з їжею, тому в такому випадку варто спробувати знайти мультивітамінні добавки з вітаміном D або окремі препарати. Він допомагає засвоювати кальцій, що міститься в кістках, і покращує настрій. Вітамін D міститься в яєчних жовтках, печінці, жирній рибі. Під час перебування на сонці ви також отримуєте добову норму вітаміну D.
- Вітамін E – цей вітамін є антиоксидантом, який захищає стінки клітин. Він міститься в рослинних оліях, таких як соєва, кукурудзяна, бавовняна та сафлорова. Він також міститься в зелених листових овочах, пшеничних зародках, цільних зернах, печінці, яєчних жовтках, горіхах і насінні.
- Вітамін K – необхідний для нормального згортання крові. Він міститься в зелених листових овочах, таких як капуста, капуста

greens, and spinach. Broccoli, Brussels sprouts, asparagus also have high levels of Vitamin K.

There are two groups of minerals that are important for proper body functioning. One group is called ‘major’ or macrominerals and are needed in larger amounts than the other group which are called ‘trace’ minerals.

Macrominerals are:

- Sodium – Sodium is needed for fluid balance, nerve transmission, and muscle contraction. You can find salt in table salt, soy sauce, processed foods, milk, bread, vegetables, and unprocessed meat.
- Chloride – Needed to develop healthy stomach acid and balance fluids and can be found in everything that includes high sodium foods.
- Potassium – Needed for fluid balance, muscle contraction, and nerve transmission and can be found in meat, milk, fresh fruit and vegetables, whole grains and legumes.
- Calcium – Calcium is crucial for healthy bones and teeth, help the relaxation of muscles, blood clotting and regulation, and boosts immunity. It can be found in milk, canned fish, broccoli, and legumes.
- Magnesium – Magnesium boosts immunity and is needed for making protein. You can find magnesium in nuts, seeds, legumes, leafy greens, vegetables, seafood, chocolate, and water.

Trace minerals include:

- Iron – Iron is found in the molecule of red blood cells responsible for carrying oxygen in the body. Iron also balances metabolism and can be found in red meat, fish, poultry, seafood, egg yolks, dried fruit, dark leafy greens and fortified cereals.

коллард і шпинат. Броколі, брюссельська капуста та спаржа також мають високий вміст вітаміну К.

Для нормального функціонування організму важливі дві групи мінералів. Одну групу називають «основними» або макроелементами, і вони потрібні організму в більших кількостях, ніж інша група, яку називають «мікроелементами».

До макроелементів належать:

- Натрій – натрій необхідний для підтримання водного балансу, передачі нервових імпульсів і скорочення м’язів. Натрій міститься в харчовій солі, соєвому соусі, оброблених продуктах, молоці, хлібі, овочах і необробленому м’ясі.
- Хлорид – необхідний для вироблення шлункової кислоти та підтримання водного балансу, міститься у всіх продуктах з високим вмістом натрію.
- Калій – необхідний для підтримання водного балансу, скорочення м’язів та передачі нервових імпульсів, міститься у м’ясі, молоці, свіжих фруктах та овочах, цільнозернових продуктах та бобових.
- Кальцій – кальцій є важливим для здоров’я кісток і зубів, сприяє розслабленню м’язів, згортанню та регуляції крові, а також зміцнює імунітет. Він міститься в молоці, рибних консервах, броколі та бобових.
- Магній – магній зміцнює імунітет і є необхідним для синтезу білків. Магній міститься в горіхах, насінні, бобових, зелені, овочах, морепродуктах, шоколаді та воді.

До мікроелементів належать:

- Залізо – залізо міститься в молекулах еритроцитів, які відповідають за перенесення кисню в організмі. Залізо також регулює обмін речовин і міститься в червоному м’ясі, рибі, птиці, морепродуктах, яєчних жовтках, сухофруктах, темно-зелених листових овочах та збагачених зернових культурах.

- Selenium – Is a strong antioxidant that helps the body fight off bad bacteria. It is found in foods such as meat, seafood, and grain.
- Copper – Is needed for iron metabolism. Copper can be found in legumes, nuts, whole grains, organ meat and water.
- Zinc – Is an important mineral needed for making protein, heals wounds, boosts fetal development, produces sperm, and boosts immunity. Can be found in foods such as meats, poultry, leavened whole grains, and vegetables.
- Chromium – Is linked with insulin and helps regulate blood sugar levels. It can be found in liver, brewer's yeast, whole grains, nuts, and cheese.

These are just some of the main minerals needed.

A word of caution, any excess in vitamins or minerals can also have detrimental effects on your body so you should do your research and talk to a doctor before deciding to take any supplements. Always be honest about your problems when talking to your doctor. That way you can ensure that you get the recommendation which is best suited for you.

Vitamin and mineral supplements should never replace an actual food diet. The people who most need a vitamin supplement are those who are pregnant or breastfeeding, have a drug or alcohol problem, and the elderly.

Remember, vitamins are not to be taken without the advice of a doctor or dietician as they are compounds that are consumed by the body in small amounts for numerous metabolic processes.

- Селен – сильний антиоксидант, який допомагає організму боротися зі шкідливими бактеріями. Він міститься в таких продуктах, як м'ясо, морепродукти та зернові.
- Мідь – необхідна для метаболізму заліза. Мідь міститься в бобових, горіхах, цільнозернових продуктах, субпродуктах та воді.
- Цинк – важливий мінерал, необхідний для синтезу білків, загоєння ран, розвитку плода, вироблення сперми та зміцнення імунітету. Міститься в таких продуктах, як м'ясо, птиця, цільнозернові продукти та овочі.
- Хром – пов'язаний з інсуліном і допомагає регулювати рівень цукру в крові. Він міститься в печінці, пивних дріжджах, цільнозернових продуктах, горіхах і сирі.

Це лише деякі з основних необхідних для організму мінералів.

Слід зауважити, що надлишок вітамінів або мінералів також може мати шкідливий вплив на ваш організм, тому перед тим, як приймати будь-які добавки, слід проконсультуватися з лікарем. Під час розмови з лікарем завжди чесно розповідайте про свої проблеми. Таким чином ви зможете отримати рекомендації, які найкраще підходять саме вам.

Вітамінні та мінеральні добавки ніколи не повинні замінювати повноцінне харчування. Вітамінні добавки найбільше потрібні вагітним або жінкам, що годують грудьми, людям, які мають проблеми з алкоголем або наркотиками, а також літнім людям. Пам'ятайте, що вітаміни не можна приймати без консультації лікаря або дієтолога, оскільки це сполуки, необхідні організму лише в невеликих кількостях для багатьох метаболічних процесів.

[1] ***Дистрес*** *– це негативна форма стресу, при якій організм не в змозі адаптуватися до тривалого або надмірного навантаження, що призводить до фізичного та психічного виснаження.*

[2] ***Гіпофіз*** *– це центральна залоза внутрішньої секреції, розташована в основі головного мозку, яка регулює роботу більшості ендокринних органів.*

[3] ***Таламус*** *– це парна структура сірої речовини, розташована в проміжному мозку, яка виступає головним ретрансляційним пунктом для сенсорної (крім нюху) та рухової інформації, що прямує до кори головного мозку.*

[4] ***Агорафобія*** *– це тривожний розлад, який характеризується страхом перед ситуаціями або місцями, звідки важко втекти або де неможливо отримати допомогу під час панічної атаки.*

[5] ***Збагачене молоко*** *– це молоко, в яке штучно додані вітаміни (найчастіше A і D) або мінерали (кальцій, залізо) для підвищення його поживної цінності.*

Chapter 2. Translating psychological and medical terms

2.1. Self-help book as a genre

Eric Robertson is a contemporary author and motivational speaker whose work focuses on mental wellness and self-awareness. Despite his growing popularity, there is relatively little publicly available biographical information about him, as he appears to deliberately maintain his privacy. Nevertheless, Robertson is widely recognized as the author of many self-help books that reflect his interest in psychology and personal development. His works include such books as *Control Your Mind and Master Your Feelings, Master Your Emotions* and *Breaking Overthinking*. Through his writing, he aims to provide readers with practical strategies for understanding their thoughts and worries, managing emotions, and building resilience.

The book we discuss in this paper, *Control Your Mind and Master Your Feelings*, is divided into two parts. In the first part, the author explains how overthinking can be detrimental to our social life and explores the hidden dangers of overthinking that individuals may encounter. The second part of the book focuses on the nature of our emotions and examines which core emotions are responsible for everything we feel. Throughout the book, Eric Robertson provides clear, step-by-step guidelines and practical scenarios that readers can easily relate to (Goodreads, 2019).

The book *Control Your Mind and Master Your Feelings* addresses the internal struggles of individuals who suffer from overthinking, which, in some cases, may develop into serious mental health conditions or disorders. This topic is particularly relevant in today's reality, especially with regard to the ongoing war in Ukraine. Due to the traumatic and stressful events that people experience on a daily basis, many individuals have faced a wide range of psychological and emotional challenges. The popularization and translation of books of this genre can help readers better understand their own mental state. While such books cannot replace professional treatment, they can serve as an important first step toward awareness and recovery.

The genre of the book can be defined as non-fiction, specifically a self-help book. Although it is not a purely scientific or technical text, its defining feature is the presence of psychological and medical terms. The book is intended for a wide audience. Therefore, the author uses clear, accessible language and provides explanations of psychological and medical terms that can be easily understood by readers without a professional background in these fields. The author's style can be described as advisory and instructive, as he not only presents theoretical insights but also offers practical guidance aimed at helping readers apply these ideas in their daily lives.

According to the Merriam-Webster dictionary, self-help means the action or process of bettering oneself or overcoming one's problems without the aid of others. Within the field of psychology, the concept of self-help has evolved to adopt a wide range of forms, including individual self-care practices and mutual-aid groups. As a distinct genre of popular nonfiction, a clear definition and classification system is long overdue (Alharbi, 2023, p. 1). It is a commonly held view that a significant number of individuals seek guidance, insights and inspiration from self-help psychology books in addressing personal and social challenges. N. Kolomiiets and M. Makovska (2023, p. 46) observe that self-help books frequently address social expectations and offer a comparison between individual behaviour and that of others. Such works typically propose solutions to abnormal issues or suggest improvements, often in the form of action-oriented strategies.

Classifications of books within the self-help genre may vary depending on the approaches and criteria applied by researchers; however, in general, such works address a wide range of themes. These include, but are not limited to, personal development, diet and health, self-esteem and body image, stress, depression, anxiety, loneliness, addictions, interpersonal relationships, financial success, career development, productivity, spousal intimacy, as well as marital and familial relationships (Alharbi, 2023, p. 6). Self-help literature can be divided into seven main categories based on its purpose, content orientation, and practical application in personal or

therapeutic contexts: 1) standardized therapy manuals (used within formal psychotherapy typically recommended or assigned by clinicians as part of a structured treatment guide); 2) general self-help books (address a wide range of psychological or life issues without concentrating on one specific disorder); 3) problem-oriented self-help books (focus on one specific problem and offer targeted strategies); 4) technique-oriented self-help books (present a single method applicable to various issues); 5) online self-help resources (digital materials such as forums, blogs, and websites where personal experiences and recommendations are shared); 6) educational self-help books (provide information about conditions and treatment options, often aimed at patients and caregivers); 7) other self-help literature (works with a supportive or instructive aim, e.g., novels or biographies) (Alharbi, 2023, pp. 6-7). In accordance with this classification, it can be assumed that the book *Control Your Mind and Master Your Feelings* belongs to the category of general self-help books, as the author addresses and explains a broad range of psychological and mental issues without focusing on a single specific problem, thereby targeting a wide audience.

Like any literary genre, self-help book possesses its own distinctive characteristics by which it can be identified. These features include modality, the use of the imperative mood, interrogative structures, relatively simple language enriched with figurative elements, the predominance of the active voice, direct address to the reader, and a conversational tone. We will provide examples from the text for some of these concepts.

Modality refers to linguistic devices that indicate the degree to which an observation is possible, probable, likely, certain, permitted, or prohibited. In the English language, these notions are most commonly (although not exclusively) expressed through modal auxiliaries, such as “can”, “might”, “should”, “must”, and “will” (Nordquist, 2025).

Let us consider a few examples from the text:

(1-s) *Reliving, and obsessing over past failures, or what you* ***could have***, ***should have***, ***would have done***, *to the point where you* ***cannot seem to*** *get past it* (Robertson, 2019, p. 10). – **(1-t)** *Настільки переживаєте та переймаєтеся минулими невдачами або тим, що ви* ***могли б***, ***повинні були б*** *або* ***зробили б*** *раніше, що ніяк* ***не можете*** *викинути це з голови* (Oliinyk, 2026, p. 2).

(2-s) *So, you* ***may be*** *the type of person reading this and thinking ‘I have overthinking disorder,’ however, this* ***may not be*** *the case* (Robertson, 2019, p. 9). – **(2-t)** *Тому,* ***ймовірно***, ***ви належите*** *саме до такого типу людей, які, читаючи це, думають: «У мене розлад надмірного обмірковування», однак насправді це* ***може бути*** *не так* (Oliinyk, 2026, p. 1).

In the first sentence, modal constructions like *could have*, *should have*, *would have*, *cannot seem to* express past possibilities, obligations, hypothetical actions, and inability, implying the speaker’s evaluation of past events. In the next example, *may* indicates possibility, probability, and uncertainty.

The imperative mood is the form of the verb that makes direct commands, requests, or instructions. It is used to tell someone to do or not do something, often without explicitly mentioning the subject (Nordquist, 2018). In this book, the author uses the imperative mood to offer advice and recommendations to readers.

Let us look at some examples:

(3-s) ***Take breaks*** *from the world and* ***make time*** *just for you* (Robertson, 2019, p. 18). – **(3-t)** ***Відпочиньте*** *від щоденних турбот і* ***виділіть час*** *тільки для себе* (Oliinyk, 2026, p. 11).

(4-s) ***Check out*** *the following list to see if your shyness goes beyond normal and if you could be developing a social anxiety disorder* (Robertson, 2019, p. 35). – **(4-t)** ***Ознайомтеся*** *з наведеним нижче списком, щоб перевірити, чи ваша сором’язливість виходить за межі норми і чи не розвивається у вас соціальний тривожний розлад* (Oliinyk, 2026, p. 21).

Pronouns are important for expressing interpersonal meaning. Using personal pronouns like “I,” “we,” “you,” and “they” helps show the connection between the writer and the reader. In particular, second-person pronouns such as “you” speak directly to the reader, making the text feel

more engaging and interactive. When readers are asked a question, they are prompted to respond, which draws them into the text through the interrogative mood. Interrogative clauses and sentences encourage the reader to think, answer, or reflect. (Ali Hassan, 2025, pp. 216-217). Using direct address interrogative sentences enhances how the reader experiences the text, creating the impression of a personal consultation with an expert.

Let us consider few examples:

(5-s) *First ask **yourself**, when **I** overthink, does it result in overwhelming feelings of anxiety or panic?* (Robertson, 2019, p. 9) – **(5-t)** *Спершу запитайте **себе**: чи призводить надмірне мислення до сильного почуття тривоги або паніки?* (Oliinyk, 2026, p. 1)

(6-s) *Can **you** remember a time where a sign, phrase, or smell has triggered a past memory?* (Robertson, 2019, p. 26) – **(6-t)** *Чи пам'ятаєте **ви** випадки, коли якийсь знак, фраза або запах викликали спогади про минуле?* (Oliinyk, 2026, p. 16)

As previously stated, the book is written in a very accessible and clear style, and although it contains a considerable amount of psychological and medical terms, the author has nevertheless used figurative language. A language cannot consist exclusively of neutral, stylistically standard lexical units, despite the fact that these form the basis of the language (Pomyrcha, 2019, p. 130). Figurative language refers to the use of words in a non-literal way to produce a particular effect, explain ideas more vividly, and make writing more expressive. Figurative language encourages the reader to bridge gaps between ideas, make associations, and form mental pictures (Sala-Suszyńska, 2016, p. 164). In this instance, Eric Robertson employs figurative language to make the book more lively and interesting to read.

Let us have a look at some examples:

(7-s) *This can result in the avoidance of going out, which then creates an even more **vicious cycle** in the overthinking process because negative thoughts pop in your head about whether you are good enough* (Robertson, 2019, p. 10). – **(7-t)** *Як наслідок, це може призвести до небажання виходити з дому, що, в свою чергу, запускає ще більше **порочне коло** надмірних роздумів, оскільки у вашій голові зароджуються негативні думки про те, чи достатньо ви хороші* (Oliinyk, 2026, p. 2).

(8-s) *Here are some **warning signs** of stress* (Robertson, 2019, p. 18). – **(8-t)** *Ось деякі **тривожні дзвіночки** стресу* (Oliinyk, 2026, p. 11).

Thus, after defining and analyzing the concept of the self-help book as a genre, we can conclude that *Control Your Mind and Master Your Feelings* is a general self-help book, as it exhibits all the key characteristics of this genre, including the use of imperative and interrogative sentences, personal pronouns, figurative language, and modality. To support this conclusion, we provided clear examples from the text. The author, Eric Robertson, skillfully combines a light conversational style with instructions and medical and psychological terminology. Since the book addresses mental health and psychological disorders, it is particularly relevant in today's context, especially during such a challenging period in our country's history. Consequently, this genre continues to grow in popularity due to its accessibility, clarity, thematic variety, and relevance.

2.2. Psychological and medical terms: translation challenges

In the context of the rapid advancement of modern technologies and the expansion of various spheres of life, particularly in technical domains, terminology continues to function as a crucial instrument and a significant source of information. According to the Oxford Learner's Dictionary, terminology is the set of technical words or expressions used in a particular subject. A term is a language unit used to denote a concept belonging to a specific professional, scientific, or technical field (Karaban, 2018, p. 345).

Although terminology relates to diverse fields and thematic areas, all terms, regardless of their specific domain, are characterized by a common set of defining features. They are as follows: 1) a term is unambiguous within one terminology system; 2) a term possesses a precise and clearly

formulated definition; 3) a term is stylistically neutral; 4) a term is systematic; 5) a term is context-independent; 6) a term should be linguistically acceptable (Radetska, 2024, p. 122). Thus, these characteristics should be taken into consideration when dealing with the translation of terminological units.

As established earlier, the book chosen for this study can be classified as non-fiction; however, it incorporates a substantial amount of psychological and medical terms. Medical terminology is the specialized language used to describe anatomical structures, physiological processes, medical conditions, procedures, and treatments (OpenDM, 2020). Medical terminology, in particular, forms an integral component not only of scientific discourse, as might be assumed at first sight, but also of our everyday life, which is characterized by continuous interaction with the surrounding world, culture, history, and other domains (Povoroznyuk, 2022, p. 69).

A psychological term can be defined as a fixed concept expressed in both spoken and written language, functioning as a significant component of psychological terminology. Such terms are used to refer to psychological concepts, objects, subjects, and phenomena (Lebedieva & Kovalska, 2024, p. 51). Professional terminology in psychology is used within highly specialized discourse communities that are defined by strict semantic limits and a systematic theoretical structure. In contrast to everyday language, psychological terms are embedded in complex conceptual systems where their meaning is shaped by their place within a specific theory rather than by common or general usage (Okulova, 2025, p. 71). The main distinction between psychological and medical terms lies in their focus, as psychological terms describe mental processes, behaviour, and subjective experience, whereas medical terms are primarily concerned with observable physiological abnormalities, pathological conditions, and physical health.

The translation of terms requires a thorough understanding of the potential challenges that may arise in the course of the process. As we analyze the translation of a self-help book, which contains psychological and medical terms, we should identify the main translation challenges. These include: 1) abbreviations; 2) polysemy; 3) synonymy.

One of the primary challenges in translating terms relates to dealing with abbreviations. According to Collins dictionary, abbreviation is a short form of a word or phrase, made by leaving out some of the letters, or by using only the first letter of each word. The widespread use of abbreviations has been shown to offer significant benefits in emergency situations, including the ability to save time and reduce the need for extensive documentation (Ageicheva & Rozhenko, 2019, p. 2). In the self-help book under analysis, the author uses several abbreviations to denote mental disorders and therapeutic approaches. However, each abbreviation is accompanied by a clear explanation, which made it possible to identify appropriate equivalents in the target language during translation. For example, *SAD (social anxiety disorder)* (Robertson, 2019, p. 11) – СТР (соціальний тривожний розлад) (Oliinyk, 2026, p. 4); *PTSD (post-traumatic stress disorder)* (Robertson, 2019, p. 12) – ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) (Oliinyk, 2026, p. 4); *DBT (dialectical behavior therapy)* (Robertson, 2019, p. 25) – ДПТ (діалектична поведінкова терапія) (Oliinyk, 2026, p. 15). Nevertheless, abbreviations tend to have a certain degree of ambiguity, so it is important to understand both the context and the abbreviation itself correctly.

The polysemy of terms is evident in diverse fields of science and technology. Polysemy means the fact of having more than one meaning (Cambridge Dictionary). This phenomenon is very common in psychological and medical terminology and may lead to misunderstanding of the subject. For instance, in psychology, the term *stressor* (Robertson, 2019, p. 23) – стресовий фактор (Oliinyk, 2026, p. 13) denotes any internal or external factor that causes psychological or emotional strain, whereas in the medical sphere, it refers to a physical, chemical, or biological agent that disrupts the body's homeostasis and triggers a physiological stress response. Another example is the term *distress* (Robertson, 2019, p. 13) – дистрес (Oliinyk, 2026, p. 5), which in psychology refers to negative emotional stress that causes psychological discomfort, while in the medical field it denotes a state of severe physical or mental suffering that disrupts normal

functioning. Sometimes the distinction between terms is subtle, but professional translators must accurately identify their meaning depending on the field of use.

Another challenge translators face when dealing with terms is synonymy. According to the Cambridge Dictionary, synonymy means having the same or almost the same meaning as another word or phrase in the same language. In the analyzed book, examples of synonymy are not common; nevertheless, such terms are distinguished by context-dependent meanings and differences in connotation. For instance, *insomnia* (Robertson, 2019, p. 12) – безсоння (Oliinyk, 2026, p. 5) and *difficulty falling and staying asleep* (Robertson, 2019, p. 12) – порушення процесу засинання та сну (Oliinyk, 2026, p. 5); *increased heart rate* (Robertson, 2019, p. 13) – прискорене серцебиття (Oliinyk, 2026, p. 5) and *increased blood pressure* (Robertson, 2019, p. 18) – підвищення артеріального тиску (Oliinyk, 2026, p. 11). In addition, in the examples *ache* (Robertson, 2019, p. 18) and *pain* (Robertson, 2019, p. 18), both are translated into the target language as "біль" (Oliinyk, 2026, p. 11). Although these terms are considered synonymous, their meanings slightly differ; however, in Ukrainian they share the same translation equivalent. In such cases, the translator must avoid misinterpreting a term when referring to a specific subject context within a particular field (Radetska, 2024, p. 122).

In conclusion, the translation of terms, regardless of its field, has its own specific features and difficulties that translators must take into account. We have established that terms should be precise, unambiguous, and stylistically neutral. Although psychological and medical terms share certain similarities, they refer to different concepts and phenomena. When translating such terms, attention should be paid to common difficulties such as abbreviations, polysemy, and synonymy. A professional translator must consider all these aspects and ensure accuracy, consistency, and context-appropriate rendering of terms.

2.3. Thematic classification of psychological and medical terms

After analysing the text, it is essential to establish a thematic classification of terms used in the book. The present study focuses on terms belonging to the psychological and medical domains, with particular attention to their translation. Within this scope, the terms can be divided into three main groups: medical, psychological, and interdisciplinary, which combine features of both fields.

According to I. Zalipska (2020, pp. 66-67), medical terms can be classified into five main categories: 1) the anatomical medical terms; 2) the clinical medical terms; 3) the medical terms of diseases names; 4) the dental terms; 5) the pharmaceutical terms. All medical terms used in the self-help book can be divided into two categories based on this classification, namely anatomical medical terms and clinical medical terms. Thus, we will focus specifically on these two groups.

Anatomical medical terms refer to the structure and anatomy of the human body. Among the wide range of subcategories of anatomical medical terms identified by Iryna Zalipska, we will focus on two subcategories that predominate in the book under analysis. These include terms used to denote the organs and regions of the central nervous system, as well as the organs and functions of the endocrine system.

Let us look through some examples.

Anatomical medical terms: 1) central nervous system: *brain* (Robertson, 2019, p. 10) – мозок (Oliinyk, 2026, p. 3); *prefrontal cortex region* (Robertson, 2019, p. 13) – префронтальна кора (Oliinyk, 2026, p. 6); *amygdala* (Robertson, 2019, p. 14) – амигдала (Oliinyk, 2026, p. 6); *hippocampus* (Robertson, 2019, p. 14) – гіпокамп (Oliinyk, 2026, p. 6); *hypothalamus* (Robertson, 2019, p. 14) – гіпоталамус (Oliinyk, 2026, p. 6); *temporal lobe part* (Robertson, 2019, p. 26) – скронева частина (Oliinyk, 2026, p. 17); *thalamus* (Robertson, 2019, p. 27) – таламус (Oliinyk, 2026, p. 18);

2) endocrine system: *pituitary gland* (Robertson, 2019, p. 27) – гіпофіз (Oliinyk, 2026, p. 18); *antidiuretic hormone* (Robertson, 2019, p. 28) – антидіуретичний гормон (Oliinyk, 2026,

p. 19); *prolactin-controlling hormone* (Robertson, 2019, p. 29) – пролактин (Oliinyk, 2026, p. 20); *oxytocin hormone* (Robertson, 2019, p. 29) – окситоцин (Oliinyk, 2026, p. 20).

Clinical medical terms, which are closely connected with anatomical medical terms and include methods of prevention, examination, diagnosis, and treatment, as well as clinical specialties and symptoms (Zalipska, 2020, pp. 66-67). This category of medical terms is also divided into a wide range of subcategories. Therefore, for the analysis of the terminology in the book, we will focus on three groups of terms used to denote medical processes and symptoms, names of vitamins and dietary supplements, and names of mental disorders.

Let us have a look at some examples:

Clinical medical terms: 1) terms for the designation of medical processes and symptoms: *headache* (Robertson, 2019, p. 9) – головний біль (Oliinyk, 2026, p. 1); *hyperventilating* (Robertson, 2019, p. 12) – гіпервентиляція легень (Oliinyk, 2026, p. 5); *dizziness* (Robertson, 2019, p. 12) – запаморочення (Oliinyk, 2026, p. 5); *increased heart rate* (Robertson, 2019, p. 13) – прискорене серцебиття (Oliinyk, 2026, p. 5); *chills* (Robertson, 2019, p. 13) – озноб (Oliinyk, 2026, p. 5); *muscle tension* (Robertson, 2019, p. 18) – м'язова напруга (Oliinyk, 2026, p. 11); *homeostasis* (Robertson, 2019, p. 28) – гомеостаз (Oliinyk, 2026, p. 18); *metabolism* (Robertson, 2019, p. 28) – обмін речовин (Oliinyk, 2026, p. 20);

2) dietary terms: *antioxidants* (Robertson, 2019, p. 75) – антиоксиданти (Oliinyk, 2026, p. 24); *minerals* (Robertson, 2019, p. 75) – мінерали (Oliinyk, 2026, p. 24); *thiamine* (Robertson, 2019, p. 76) – тіамін (Oliinyk, 2026, p. 25); *niacin* (Robertson, 2019, p. 76) – ніацин (Oliinyk, 2026, p. 25); *folic acid* (Robertson, 2019, p. 76) – фолієва кислота (Oliinyk, 2026, p. 25); *sodium* (Robertson, 2019, p. 78) – натрій (Oliinyk, 2026, p. 27); *magnesium* (Robertson, 2019, p. 78) – магній (Oliinyk, 2026, p. 27); *copper* (Robertson, 2019, p. 79) – мідь (Oliinyk, 2026, p. 28);

3) psychiatric terms: *mood disorders* (Robertson, 2019, p. 9) – розлади настрою (Oliinyk, 2026, p. 1); *phobia* (Robertson, 2019, p. 11) – фобія (Oliinyk, 2026, p. 4); *social anxiety disorder* (Robertson, 2019, p. 11) – соціальний тривожний розлад (Oliinyk, 2026, p. 4); *obsessive-compulsive disorder* (Robertson, 2019, p. 12) – обсесивно-компульсивний розлад (Oliinyk, 2026, p. 4); *hypochondria* (Robertson, 2019, p. 12) – іпохондрія (Oliinyk, 2026, p. 4); *borderline personality disorder* (Robertson, 2019, p. 22) – межовий розлад особистості (Oliinyk, 2026, p. 12); *agoraphobia* (Robertson, 2019, p. 34) – агорафобія (Oliinyk, 2026, p. 21).

The next category comprises psychological terms used to describe mental processes, emotional states, and cognitive mechanisms, as well as to analyse human behaviour and internal experience. In the book under analysis, two main groups of psychological terms can be distinguished. The first group is used to explain psychological phenomena and emotional states that significantly affect a person's mental health, for example: *overthinking* (Robertson, 2019, p. 9) – надмірне мислення (Oliinyk, 2026, p. 1); *negative thoughts* (Robertson, 2019, p. 9) – негативні думки (Oliinyk, 2026, p. 1); *anxiety* (Robertson, 2019, p. 9) – тривожність (Oliinyk, 2026, p. 1); *mind* (Robertson, 2019, p. 13) – свідомість (Oliinyk, 2026, p. 6); *rumination* (Robertson, 2019, p. 15) – румінація (Oliinyk, 2026, p. 7); *cognitive distortion* (Robertson, 2019, p. 15) – когнітивне спотворення (Oliinyk, 2026, p. 8); *mood swings* (Robertson, 2019, p. 22) – перепади настрою (Oliinyk, 2026, p. 12).

The second group includes types of cognitive distortions, namely systematic errors in thinking and recurring mental patterns. These include: *filtering* (Robertson, 2019, p. 16) – ментальний фільтр (Oliinyk, 2026, p. 8); *black and white thinking* (Robertson, 2019, p. 16) – чорно-біле мислення (Oliinyk, 2026, p. 8); *overgeneralization* (Robertson, 2019, p. 16) – надмірна генералізація (Oliinyk, 2026, p. 9); *catastrophizing* (Robertson, 2019, p. 16) – катастрофізація (Oliinyk, 2026, p. 9); *emotional reasoning* (Robertson, 2019, p. 17) – емоційне мислення (Oliinyk, 2026, p. 10); *minimization* (Robertson, 2019, p. 17) – применшення (Oliinyk, 2026, p. 10).

In addition to these two major groups of terms, it is also important to distinguish interdisciplinary terms. Interdisciplinary means involving two or more different subjects or areas

of knowledge (Cambridge Dictionary). In our case, these terms reflect the interaction between mental processes and physiological responses. For example, the term *long-term memory* (Robertson, 2019, p. 22) – довгострокова пам'ять (Oliinyk, 2026, p. 12) in psychology refers to the ability to store and recall information over a long period of time, while in neuroscience it refers to the brain processes that make this possible. *Stress* (Robertson, 2019, p. 11) – стрес (Oliinyk, 2026, p. 3) as an interdisciplinary term is used in psychology and medicine to describe both the psychological response to perceived demands and the physiological reaction of the body to stressors. The term *sensations* (Robertson, 2019, p. 25) – сенсорні відчуття (Oliinyk, 2026, p. 18) in psychology refers to the detection of stimuli by the senses, while in physiology it refers to the biological processes of sensory receptors and the nervous system. Therefore, these terms are interdisciplinary because they are used across different fields of study and acquire different but related meanings depending on the context.

Thus, we classified all terms according to a thematic classification into three groups: medical terms used to denote physiological processes and disorders, psychological terms focusing on emotional and cognitive aspects, and interdisciplinary terms that are used across different fields and reflect the interaction between mental and biological processes. All psychological and medical terms were translated in accordance with established norms, using specialized dictionaries and additional reference sources.

2.4. Translation techniques applied in rendering psychological and medical terms

According to P. Newmark (1988, p. 5), translation is a rendering the meaning of a text into another language in the way that the author intended the text. Translating any book, especially self-help literature in our case, requires a specialized approach, since the primary goal is to preserve the author's individual style while adapting the text effectively for the target audience. To ensure the quality of the translation, we actively consulted dictionaries and other open online sources, while also applying various translation techniques to achieve an accurate rendering of the terms used in the book.

For the analysis of translation techniques used to render psychological and medical terms, we will rely on the classification proposed by L. Molina and A. Hurtado Albir, as it is the most suitable for the purposes of our study. They distinguish 18 translation techniques, namely borrowing, literal translation, calque, transposition, compensation, linguistic amplification, modulation, description, discursive creation, established equivalent, amplification, generalization, linguistic compression, particularization, reduction, adaptation, substitution and variation (Molina & Hurtado Albir, 2002, pp. 509-511). For the translation of medical, psychological, and interdisciplinary terms, we employed such translation techniques as borrowing, established equivalent, calque, transposition, modulation, amplification and generalization.

The established equivalent is one of the most commonly used techniques for translating various types of terms, and in our case, it also proved to be the most appropriate solution, as it allows for the selection of the most accurate and widely accepted translation equivalent.

Let us look at some examples:

(9-s) ***Overthinking*** *can be about one thing, or many things at once; however, it is defined as thinking about whatever the issue is with an inability to redirect the mind* (Robertson, 2019, p. 9). – **(9-t)** ***Надмірне мислення*** *може стосуватися як однієї, так і багатьох речей одночасно; тим не менш, під ним розуміють постійні роздуми над якоюсь проблемою та нездатність переключити увагу на щось інше* (Oliinyk, 2026, p. 1).

The term *overthinking* is the most frequently occurring term in the chapters and serves as the core concept of the self-help book. Consequently, selecting an appropriate translation is essential for ensuring the reader's comprehensive understanding of the text. Although this term may be translated using different techniques, we chose the established equivalent technique. The

rendering of the term in the target language as *надмірне мислення* accurately conveys its conceptual and semantic content and is readily comprehensible to a wide audience.

(10-s) ***Post-traumatic stress disorder (PTSD)*** *– flashbacks or recurring memories of past traumatic events resulting in overwhelming* ***fear*** *and* ***anxiety*** (Robertson, 2019, p. 12). – **(10-t)** ***Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)*** *– миттєві спогади або періодичні прояви минулих травматичних подій, що викликають сильний* ***страх*** *і* ***тривогу*** (Oliinyk, 2026, p. 4).

In this example, we applied the established equivalent translation technique in rendering the psychiatric term *post-traumatic stress disorder (PTSD)* as *посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)*, since this rendering is widely recognized as the standard Ukrainian equivalent and constitutes the official name of the disorder. Preserving the abbreviation is also an important step in translation, as abbreviations such as *PTSD – ПТСР* are widely used in medical, psychological, and public discourse, making the term more recognizable and accessible to the target audience. The terms *fear* and *anxiety* are also established equivalents commonly used in the target language.

To further illustrate the use of the established equivalent technique, let us examine several additional examples:

(11-s) *The* ***hypothalamus*** *is located between the* ***pituitary gland*** *and the* ***thalamus*** *in the center of the* ***brain*** (Robertson, 2019, p. 27) – **(11-t)** ***Гіпоталамус*** *розташований у центрі* ***мозку*** *в області між* ***гіпофізом*** *і* ***таламусом*** (Oliinyk, 2026, p. 18).

(12-s) *Stemming from overthinking patterns,* ***cognitive distortions*** *are ways that our* ***brain*** *tricks us into believing something is certain when it is actually very false* (Robertson, 2019, p. 15). – **(12-t)** *Похідні від надмірного мислення,* ***когнітивні спотворення*** *– це способи, якими наш* ***мозок*** *обманює нас, змушуючи вірити в те, що є абсолютно неправдивим* (Oliinyk, 2026, p. 8).

(13-s) ***Iron*** *is found in the molecule of* ***red blood cells*** *responsible for carrying* ***oxygen*** *in the body.* ***Iron*** *also balances* ***metabolism*** *and can be found in red meat, fish, poultry, seafood, egg yolks, dried fruit, dark leafy greens and fortified cereals* (Robertson, 2019, p. 78). – **(13-t)** ***Залізо*** *міститься в молекулах* ***еритроцитів****, які відповідають за перенесення* ***кисню*** *в організмі.* ***Залізо*** *також регулює* ***обмін речовин*** *і міститься в червоному м'ясі, рибі, птиці, морепродуктах, яєчних жовтках, сухофруктах, темно-зелених листових овочах та збагачених зернових культурах* (Oliinyk, 2026, p. 27).

In translating both the medical and psychological terms present in our examples, we relied on dictionaries and open sources to determine the most appropriate Ukrainian equivalents. Particular attention was paid to preserving the precise meaning of each term and selecting conventional, standardized renderings that are familiar and accessible to the target audience.

The next translation technique to be considered is calque that involves the literal translation of a foreign word or phrase and may be either lexical or structural (Molina & Hurtado Albir, 2002, p. 510).

(14-s) ***Black and White thinking (all or nothing)*** *– it's either be perfect or completely fail. This type of thinking has nothing in between, you are either extremely happy or the exact opposite* (Robertson, 2019, p. 16). – **(14-t)** ***Чорно-біле мислення («все або нічого»)*** *– існує лише два сценарії: або все ідеально, або це повний провал. При такому типі мислення немає проміжних варіантів: ви або надзвичайно щасливі, або ж навпаки – вкрай нещасні* (Oliinyk, 2026, p. 8).

In translating this psychological term, we used the calque technique, as its literal translation fully corresponds to the original and does not result in any loss of meaning. *Black-and-white thinking*, rendered as *чорно-біле мислення*, is a fairly common phenomenon in various linguistic and cultural contexts, since the combination of these colors is traditionally associated with a categorical perception of reality.

(15-s) *As these symptoms develop, you may feel as though you are socially awkward or are harshly judged in social settings due to the inability to control your emotions and* ***negative thoughts*** (Robertson, 2019, p. 10). – **(15-t)** *З розвитком цих симптомів у вас може виникнути відчуття соціальної незручності або жорсткого осуду з боку оточення через нездатність контролювати свої емоції та* ***негативні думки*** (Oliinyk, 2026, p. 2).

(16-s) *This is called* ***exposure therapy****, and will help you cope with and understand yourself when introduced to the social world gradually* (Robertson, 2019, p. 37). – **(16-t)** *Цей метод називається* ***експозиційною терапією****. Він допоможе вам впоратися зі своїми почуттями та краще зрозуміти себе, поступово відкриваючи світ соціальних контактів* (Oliinyk, 2026, p. 24).

In these two examples, we also applied the calque technique at the phrase level, which ensured the clarity and transparency of these terms in Ukrainian.

Furthermore, for the translation of terms, we used borrowing. According to L. Molina and A. Hurtado Albir (2002, p. 210), there are two types of borrowing: pure borrowing (without any changes) or naturalized borrowing (adapted to the spelling and phonological rules of the target language). In our text, both types occurred, so let us consider several examples.

(17-s) *The* ***amygdala*** *is a small almond-shaped structure in the limbic system which fires responses from anxiety* (Robertson, 2019, p. 25). – **(17-t)** ***Амигдала*** *– це невелика структура у формі мигдалини, розташована в лімбічній системі, яка відповідає за тривожні реакції* (Oliinyk, 2026, p. 16).

In translating the term *amygdala*, we chose the pure borrowing technique and rendered it as *амигдала*, since the use of an international scientific term preserves terminological precision and maintains consistency with the terminology commonly employed in medical and psychological spheres. Although the Ukrainian equivalent *мигдалина* or *мигдалеподібне тіло* exists as an established anatomical term, in our context it could create ambiguity due to its broader anatomical associations and would not fully convey the specialized meaning intended in the source text.

(18-s) *The main functions it plays a role in are:… sleep routines;* ***libido****; childbirth…* (Robertson, 2019, p. 28). – **(18-t)** *Основними функціями, в яких він бере участь, є:… режим сну;* ***лібідо****; пологи…* (Oliinyk, 2026, p. 19).

In translating the term *libido*, we applied the pure borrowing technique and retained the form *лібідо*, as it is a widely recognized international term in psychological and medical discourse. Although it may also be translated using the established equivalent *статевий потяг*, this rendering provides a narrower descriptive meaning and does not fully convey the broader scientific scope associated with the original term.

(19-s) ***Phobia*** *– overwhelming fear of a certain or particular object, situation, place, or activity* (Robertson, 2019, p. 11). – **(19-t)** ***Фобія*** *– сильний страх певного об'єкта, ситуації, місця або виду діяльності* (Oliinyk, 2026, p. 4).

In this case, we preserve the international term *phobia*, adapting it only to the Cyrillic script and Ukrainian morphological system through the appropriate grammatical ending. The use of *фобія* represents a naturalized borrowing of an internationalism, which is standard practice in medical and scientific terminology.

(20-s) *The types of anxiety disorders are:…panic disorder;* ***agoraphobia*** (Robertson, 2019, p. 34). – **(20-t)** *Розрізняють такі типи тривожних розладів:…панічний розлад;* ***агорафобія*** (Oliinyk, 2026, p. 21).

In this case, we simply adapt the graphic form and morphological ending to the norms of the Ukrainian language. The term *agoraphobia* is rendered as *агорафобія*, preserving its international structure with minimal adaptation. This is one of the most common ways of translating highly specialized names of phobias, as it ensures terminological consistency and uniformity.

It is also worth considering several examples of mixed translation techniques that combine both an established equivalent and elements of naturalized borrowing.

(21-s) ***Gonadotropin-releasing hormone*** *– this keeps the sexual organs in control and working properly* (Robertson, 2019, p. 28). – **(21-t)** ***Гонадотропін-рилізинг гормон*** *– контролює роботу статевих органів і забезпечує їх нормальне функціонування* (Oliinyk, 2026, p. 19).

(22-s) ***Corticotropin-releasing hormone*** *– this is responsible for regulating metabolism and immune responses* (Robertson, 2019, p. 28). – **(22-t)** ***Кортикотропін-рилізинг гормон*** *– відповідає за регулювання обміну речовин та імунної відповіді* (Oliinyk, 2026, p. 19).

In the cases of *gonadotropin-releasing hormone – гонадотропін-рилізинг гормон* and *corticotropin-releasing hormone – кортикотропін-рилізинг гормон*, we observe the use of a combination of translation techniques to ensure accurate rendering of terminology in accordance with the subject field of the book. The initial and final components of the terms, such as *gonadotropin/corticotropin* and *hormone*, represent established equivalents that are already well integrated into scientific and medical discourse. The middle element, *releasing*, is an example of a naturalized borrowing, adapted to the graphic and morphological norms of the target language while preserving its international scientific form.

Now it is high time to look in detail at the translation of terms using the modulation technique, which involves changing the point of view, focus, or cognitive category in relation to the source text (Molina & Hurtado Albir, 2002, p. 510).

(23-s) *In order to decrease the amount of stress in your life, you may want to keep a healthy routine that balances* ***self-care***, ***self-kindness***, *exercise, healthy diet, and* ***positivity*** (Robertson, 2019, p. 18). – **(23-t)** *Для того, щоб зменшити рівень стресу у своєму житті, варто підтримувати здоровий спосіб життя, який поєднує* ***дбайливе ставлення*** *та* ***любов до себе****, фізичну активність, здорове харчування та* ***позитивне мислення*** (Oliinyk, 2026, p. 11).

In this example, we applied modulation with elements of amplification. The main shift lies in a change of cognitive perspective, where abstract terms are reinterpreted through a different conceptual framing in Ukrainian. For instance, *self-kindness* is rendered as *любов до себе*, which shifts the focus from a neutral notion toward a more emotionally and culturally meaningful concept. *Positivity* is translated as *позитивне мислення*, thereby moving to a more concrete psychological process. In addition, *self-care* is expanded into *дбайливе ставлення до себе*, replacing a compact nominal expression with a more explanatory construction.

(24-s) *Illness anxiety disorder – intense fear about your health; also known as hypochondria, stemming from* ***feelings of paranoia*** *over almost everything* (Robertson, 2019, p. 12). – **(24-t)** *Тривожний розлад за здоров'я – інтенсивний страх за своє здоров'я; також відомий як іпохондрія, викликаний* ***параноїдальними думками*** *практично про все* (Oliinyk, 2026, p. 4).

In this case, we applied modulation with elements of transposition. The term *feelings of paranoia* is rendered as *параноїдальні думки*, combining conceptual shift and grammatical reorganization. We shift the focus from the emotional sphere to the cognitive domain, as in clinical psychology *paranoia* is more often described in terms of thoughts and ideas rather than feelings. Additionally, the noun *paranoia* is transformed into the adjective *параноїдальними*, which is more natural for Ukrainian descriptive patterns of symptom representation.

(25-s) *Other symptoms are as follows:…increased heart rate; distress;* ***always feeling tense or on edge****…* (Robertson, 2019, p. 13). – **(25-t)** *Серед інших симптомів можна виділити: …прискорене серцебиття; дистрес;* ***постійне відчуття напруги або знервованості****…* (Oliinyk, 2026, p. 5).

(26-s) *Here are some warning signs of stress: dizziness or* ***feeling spaced out****…* (Robertson, 2019, p. 18). – **(26-t)** *Ось деякі тривожні дзвіночки стресу: запаморочення або* ***відчуття відірваності від реальності****…* (Oliinyk, 2026, p. 11).

In both examples, we applied modulation, as the English expressions are reinterpreted through a shift from figurative imagery to a more abstract and clinically neutral description in Ukrainian. The phrase *always feeling tense or on edge* is rendered as *постійне відчуття напруги або знервованості*, where the metaphor *on edge* is replaced by a direct naming of an emotional state. *Feeling spaced out* is translated as *відчуття відірваності від реальності*, where the metaphor is replaced by a clinical psychological description of the condition.

(27-s) *Damage to the amygdala results in problems with memory formation and learning, creates fear and* ***sensitivity to emotions****, and is associated with a higher risk of depression* (Robertson, 2019, p. 27). – **(27-t)** *Пошкодження амигдали викликає проблеми з формуванням пам'яті та засвоєнням інформації, породжує страх і* ***підвищену чутливість****, а також підвищує ризик розвитку депресії* (Oliinyk, 2026, p. 18).

This is an example of modulation, as the translation shifts the perspective from a neutral description of a trait *sensitivity to emotions* to its intensified form *підвищену чутливість*, thereby changing the conceptual angle from mere presence of a quality to its degree or intensity.

Let us consider several examples of transposition, which is used to change the part of speech or a grammatical category.

(28-s) *Everyone thinks differently, so everyone* ***obsesses*** *differently as well* (Robertson, 2019, p. 10). – **(28-t)** *Кожен мислить інакше, тому і* ***обсесії*** *у всіх різні* (Oliinyk, 2026, p. 2).

Transposition was used here to adapt the grammar to Ukrainian norms. In English, the verb *obsesses* works as a description of behavior, but in Ukrainian it is more common to express such mental patterns as stable states or phenomena, not actions. So *обсесії* in a noun form sounds more natural, clearer, and more in line with psychological terminology.

(29-s) *Your worries keep you tense and stressed which keeps you irritable and promotes drastic* ***mood swings*** (Robertson, 2019, p. 22). – **(29-t)** *Ваше занепокоєння змушує вас напружуватися і нервувати, через що ви стаєте дратівливими і схильними до різких* ***перепадів настрою*** (Oliinyk, 2026, p. 12).

Here, transposition is used because *mood swings* is rendered as a noun phrase in Ukrainian as *перепади настрою* instead of the original structure, where *mood* functions attributively. This reflects a shift from an adjective-like modifier in the source language to a noun-based expression in the target language and is an example of transposition.

(30-s) *This can result in* ***decreased healthy chemicals in the brain****,* ***reduced serotonin levels****, and create anxiety and other mood disorders* (Robertson, 2019, p. 24). – **(30-t)** *Результатом цього може стати* ***зменшення кількості корисних хімічних речовин у мозку****,* ***зниження рівня серотоніну*** *та виникнення тривожності та інших розладів настрою* (Oliinyk, 2026, p. 15).

In this case, several adjectival elements in the source text are rendered as nouns in Ukrainian. For example, *decreased healthy chemicals* becomes *зменшення корисних хімічних речовин*, where the focus shifts from an adjective structure to a noun phrase. This change in grammatical structure reflects a shift from adjectival modification in English to nominal constructions in Ukrainian, which is characteristic of transposition.

(31-s) ***Separation anxiety disorder*** *– feeling extremely homesick when being away from home or feeling detached from reality when being away from loved ones* (Robertson, 2019, p. 12). – **(31-t)** ***Тривожний розлад, викликаний розлукою*** *– сильна туга за домом, коли ви перебуваєте далеко від нього, або відчуття відірваності від реальності, коли ви знаходитесь далеко від близьких людей* (Oliinyk, 2026, p. 4).

The medical term *separation anxiety disorder* is rendered in Ukrainian as *тривожний розлад, викликаний розлукою*, which involves a shift from a compact nominal structure in English to a more expanded syntactic construction in Ukrainian. This transformation reflects the difference between the synthetic structure of English and the more analytic structure of Ukrainian, ensuring terminological clarity and naturalness in the target language.

The next translation technique we used in translating psychological and medical terms is amplification, which involves introducing details that are not explicitly formulated in the source text, such as additional information, explanatory paraphrasing, or clarification of meaning (Molina & Hurtado Albir, 2002, p. 510).

(32-s) *Here are some warning signs of stress:…extreme fatigue or exhaustion;* ***sexual difficulties****…* (Robertson, 2019, p. 18). – **(32-t)** *Ось деякі тривожні дзвіночки стресу:…екстремальна втома або виснаження;* ***порушення сексуальної функції****…* (Oliinyk, 2026, p. 11).

Here, we used the technique of amplification in translating *sexual difficulties* as *порушення сексуальної функції*, introducing additional clarifying elements not present in the source text. The simple notion of difficulties is expanded into a more medical and descriptive expression through the concept of function. This example also involves elements of modulation, as the focus shifts from a general description of problems to a more specific medical categorization.

(33-s) *Other symptoms are as follows:* ***difficulty falling and staying asleep****; hyperventilating; feelings of impending doom;* ***sweating****…* (Robertson, 2019, p. 12). – **(33-t)** *Серед інших симптомів можна виділити:* ***порушення процесу засинання та сну****; гіпервентиляція легень; відчуття неминучої біди;* ***надмірна пітливість****…* (Oliinyk, 2026, p. 5).

In this case, we applied the technique of amplification. This can be observed in the translation of *difficulty falling and staying asleep* as *порушення процесу засинання та сну*, where the simple notion of *difficulty* is expanded into a more descriptive expression. In addition to amplification, this example also involves elements of modulation, as the perspective is shifted from a general description of difficulty to a more clinical formulation. Similarly, the English word *sweating* is a neutral term referring to the process of perspiration, which may be either a normal physiological response or a pathological symptom. In translation, we introduced the additional element *надмірна*, which is not explicitly present in the source text, in order to clarify the clinical nature of the symptom.

(34-s) *The main functions it plays a role in are:…childbirth; blood pressure and* ***sugar levels****; balancing bodily liquids* (Robertson, 2019, p. 28). – **(34-t)** *Основними функціями, в яких він бере участь, є:…пологи; артеріальний тиск і* ***рівень цукру в крові****; водний баланс* (Oliinyk, 2026, p. 19).

In this case, we applied the technique of amplification in the translation of *sugar levels* as *рівень цукру в крові*. Although the meaning is contextually clear in English, the Ukrainian translation requires this clarification to ensure terminological precision and avoid ambiguity.

The final translation technique we used for rendering terms is generalization, which involves using a more general or neutral term in the target text to convey the meaning of a more specific expression found in the source text (Molina & Hurtado Albir, 2002, p. 510). The number of terms translated with this technique in our self-help book is relatively small, but they are still worth examining.

(35-s) *Overthinking, excessive worry and negative thinking patterns become intertwined and all wrapped up together can cause extreme feelings of anxiety and may result in social disasters or* ***becoming socially afraid*** (Robertson, 2019, p. 9). – **(35-t)** *Надмірне мислення, постійне занепокоєння та негативні моделі мислення взаємопов'язані і разом можуть викликати сильне відчуття тривоги, а також призвести до соціальних катастроф або* ***соціофобії*** (Oliinyk, 2026, p. 1).

The expression *becoming socially afraid* refers to the process of gradually developing fear in social situations, combining both an action and an emotional state. In the target text, this is rendered as *соціофобія*, which shifts the meaning from a descriptive process to a broader clinical term, thereby illustrating the technique of generalization.

(36-s) *Here are some warning signs of stress:…****aches and pains*** *throughout your body; teeth grinding, or clenched jaw; headaches…* ***trembling or shaking*** (Robertson, 2019, p. 18). –

(36-t) *Ось деякі тривожні дзвіночки стресу:…**біль** у всьому тілі; скрегіт зубами або стискання щелеп; головні болі…**тремор*** (Oliinyk, 2026, p. 11).

In this sentence, we applied the technique of generalization, which is evident in the translation of *aches* and *pains* as *біль*, where two semantically related terms referring to physical discomfort are condensed into one broader term in the target language. Similarly, the English phrase *trembling* and *shaking* uses two near-synonymous terms to describe a physical reaction, which in translation were generalized into the single medical term *тремор*, a broader scientific designation encompassing both concepts.

In conclusion, having analyzed the translation techniques used for rendering psychological and medical terms, we can summarize that the grammatical structures and linguistic norms of Ukrainian and English differ across many categories. Therefore, while working on the translation of this book, we took into account the distinctive features of both languages. In order to make our translation accurate, genre-appropriate, and adequate, we consistently consulted dictionaries and online resources to find the most suitable equivalents. Thanks to this careful approach, we were able to thoroughly analyze the methods used for translating these terms and render them in the most effective way possible.

Conclusions

The translation project is focused on the translation of a fragment of a self-help book *Control Your Mind and Master Your Feelings* by Eric Robertson, the classification of psychological and medical terms, and the description and explanation of the translation techniques used to render specialized terms. Therefore, having completed all the objectives of the translation project, we can draw the following conclusions:

1. By genre, *Control Your Mind and Master Your Feelings* is a self-help book that addresses the problem of overthinking. The most important features of this genre include: modality, the use of the imperative mood, interrogative constructions, relatively simple language enriched with figurative elements, a prevalence of the active voice, direct address to the reader, and a conversational tone.

2. The key characteristics of terms are accuracy, precision, conciseness, and the avoidance of ambiguity. Among the most significant challenges encountered in the translation of medical and psychological terms are abbreviations, polysemy, and synonymy.

3. All terms were categorized into three groups: (1) medical terms, which are used to describe physiological aspects; (2) psychological terms, that refer to mental and cognitive concepts; and (3) interdisciplinary terms, which relate to both medicine and psychology. According to the quantitative analysis, medical terms accounted for the largest share – 73%, followed by psychological terms – 17%, and interdisciplinary terms – 10% (See Appendix A). Medical terms are divided into subcategories: anatomical medical terms (72%) and clinical medical terms (28%), based on their overall distribution. Psychological terms are also divided into two subgroups: psychological phenomena and emotional states (73%) and cognitive distortions (27%) (See Appendix B).

4. In order to achieve adequacy and faithfulness in the translation of psychological and medical terms, the translation techniques outlined in the classification by L. Molina and A. Hurtado Albir were applied. According to the quantitative analysis, the most popular technique while rendering terms was established equivalent (62.6%), then borrowing (9.5%), transposition (7.2%), calque (6.8%), modulation (6.8%), amplification (4.5%), and generalization (2.6%) (See Appendix C).

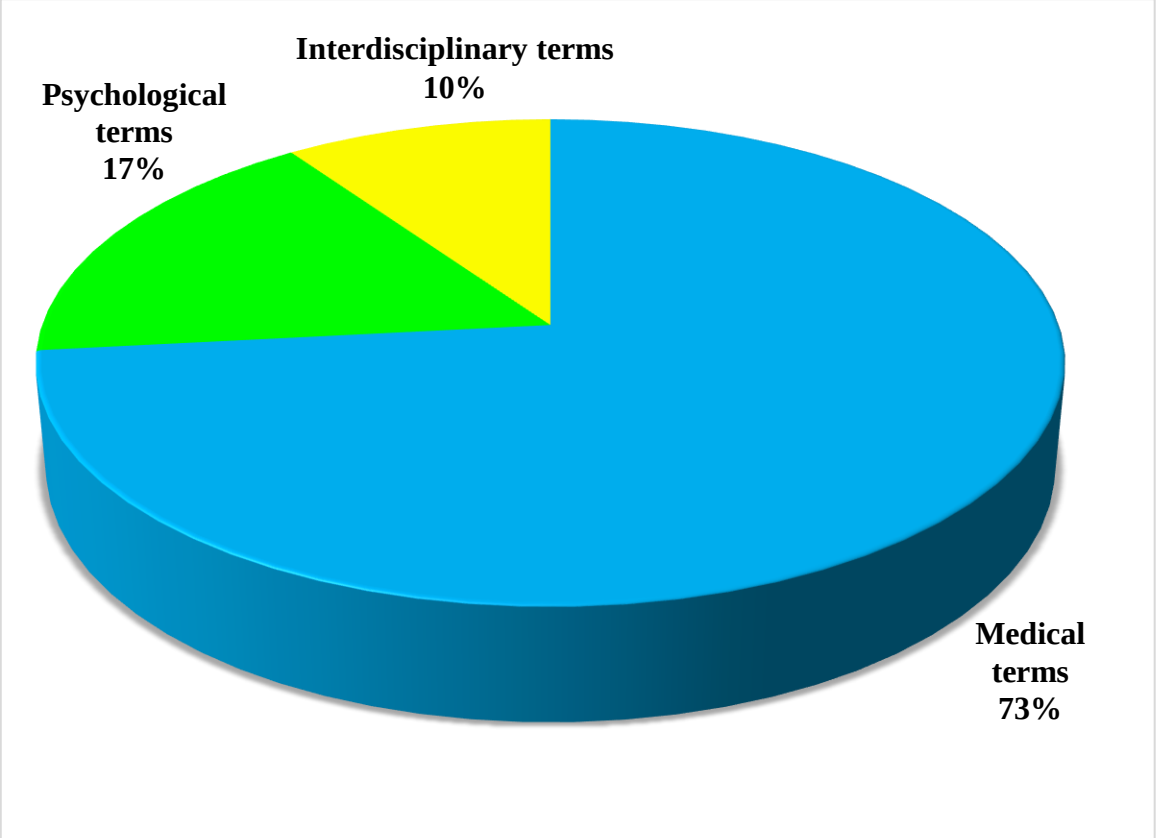
In further research, other genre-specific features of the book and the strategies used in its translation could be analyzed.

List of references

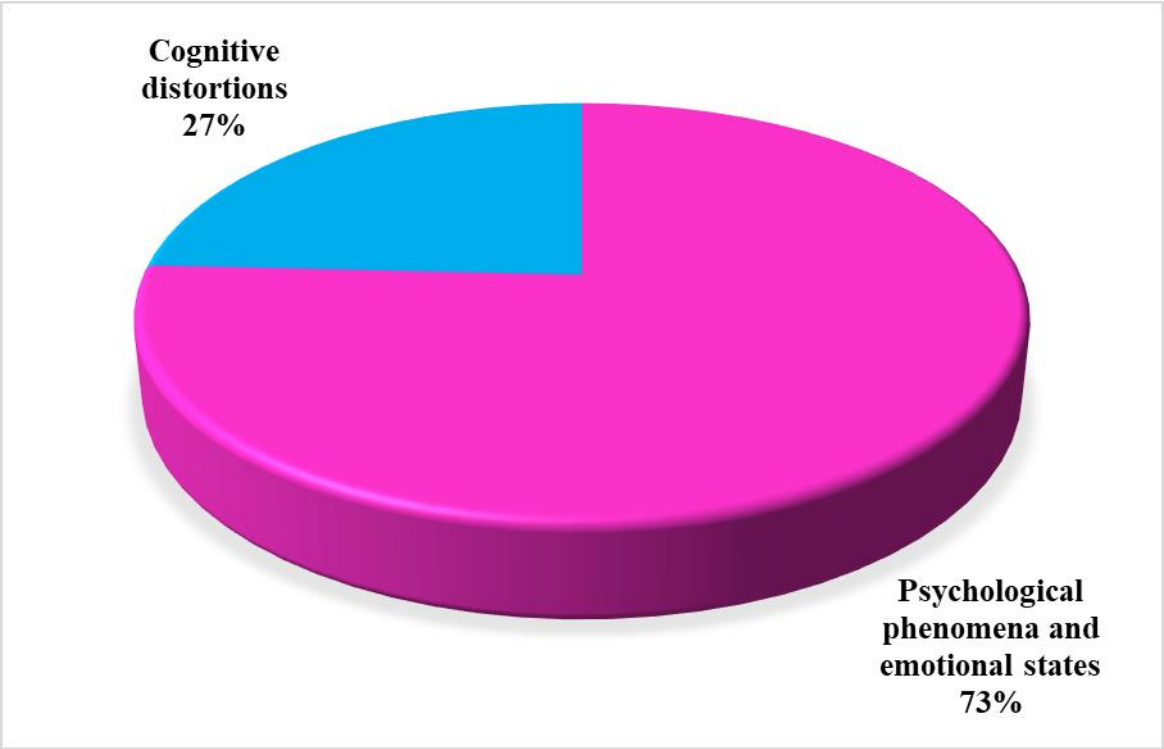
1. Ageicheva, A. & Rozhenko, I. (2019). Medical texts translation peculiarities. *Young Scientist*, *5.1*(69.1), 1–4. https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/7182/1/%d0%90%d0%b3%d0%b5%d0%b9%d1%87%d0%b5%d0%b2%d0%b0_5.1_69.1_2019.pdf
2. Alharbi, A. N. (2023). The rise, definition, and classification of self-help literature. *Americana: The Journal of American Popular Culture*, *22*(1). https://www.americanpopularculture.com/journal/articles/spring_2023/alharbi.htm
3. Ali Hassan, A. (2025). Mood, pronouns, and modality in selected self-help books: a genre-based interpersonal analysis. *Journal of the Faculty of Arts - Suez University*, *31*(2), 209–259. https://doi.org/10.21608/JFASK.2025.434209
4. Cambridge University Press. (n.d.). Interdisciplinary. In *Cambridge Dictionary*. Retrieved May 18, 2026, from https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/interdisciplinary
5. Cambridge University Press. (n.d.). Polysemy. In *Cambridge Dictionary*. Retrieved May 18, 2026, from https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/polysemy
6. Cambridge University Press. (n.d.). Synonymy. In *Cambridge Dictionary*. Retrieved May 18, 2026, from https://dictionary.cambridge.org/uk/dictionary/english/synonymy
7. Goodreads (2019). *Control your mind and master your feelings: This book includes - Break overthinking & master your emotions*. Retrieved May 18, 2026, from https://www.goodreads.com/book/show/53001920-control-your-mind-and-master-your-feelings
8. HarperCollins Publishers. (n.d.). Abbreviation. In *Collins English Dictionary*. Retrieved May 18, 2026, from https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/abbreviation
9. Merriam-Webster. (n.d.). Self-help. In *Merriam-Webster dictionary*. Retrieved May 18, 2026, from https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-help
10. Molina, L. & Albir, A.-H. (2002). Translation Techniques Revisited: A Dynamic and Functionalist Approach. *Meta Journal des traducteurs*, *47*(4), 498–512.
11. Newmark, P. (1988). *A Textbook of Translation*. Prentice-Hall International.
12. Nordquist, R. (2018, July 19). *Definition and examples of the imperative mood in English*. ThoughtCo. Retrieved May 18, 2026, from https://www.thoughtco.com/imperative-mood-grammar-1691151
13. Nordquist, R. (2025, April 30). *Modality (Grammar and Semantics)*. ThoughtCo. Retrieved May 18, 2026, from https://www.thoughtco.com/modality-grammar-and-semantics-1691396
14. Okulova, L. (2025). Translation challenges of cognitive-behavioral therapy terminology: bridging professional psychology discourse across cultures. *Тези доповідей XVII Міжнародної наукової конференції "Іноземна філологія у XXI столітті"*, (2, 71–75). ЗНУ. https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/12345/30148/0064905.pdf?sequence=1#page=71
15. OpenMD. (2022, November 1). *Introduction to Medical Terminology*. Retrieved May 18, 2026, from https://openmd.com/guide/medical-terminology
16. Oxford University Press. (n.d.). Terminology. In *Oxford Advanced Learner's Dictionary*. Retrieved May 18, 2026, from https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/terminology
17. Radetska, S. (2024). Challenges and innovations in scientific and technical translation: terminological complexities and 'false friends'. *The Modern Higher Education Review*, *(9)*, 119–131. https://doi.org/10.28925/2617-5266/2024.97
18. Robertson, E. (2019). *Control your mind and master your feelings*. Independently published.
19. Sala-Suszyńska, J. (2016). The role of figurative language. *Humanum. Międzynarodowe Studia Społeczno-Humanistyczne*, *1*(20), 163-172. https://bibliotekanauki.pl/articles/2131238.pdf
20. Zalipska, I. (2020). Contempopary Medical Terminology: The Problem of the Thematic Classification. *Studia Linguistica, (17)*, 61–74. https://doi.org/10.17721/StudLing2020.17.61-74

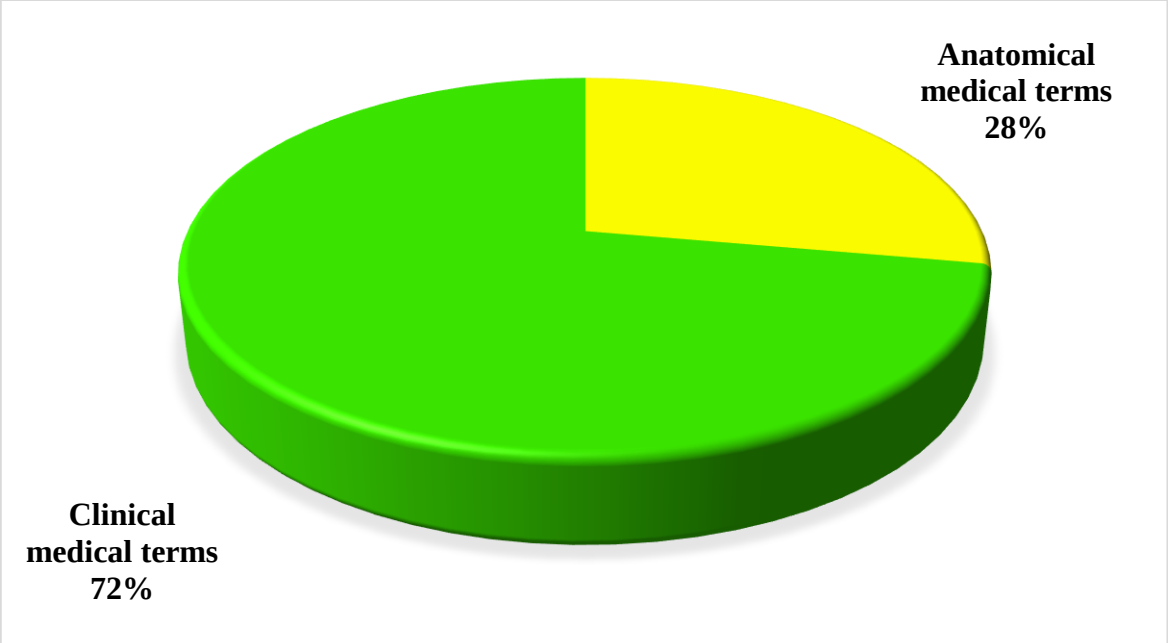
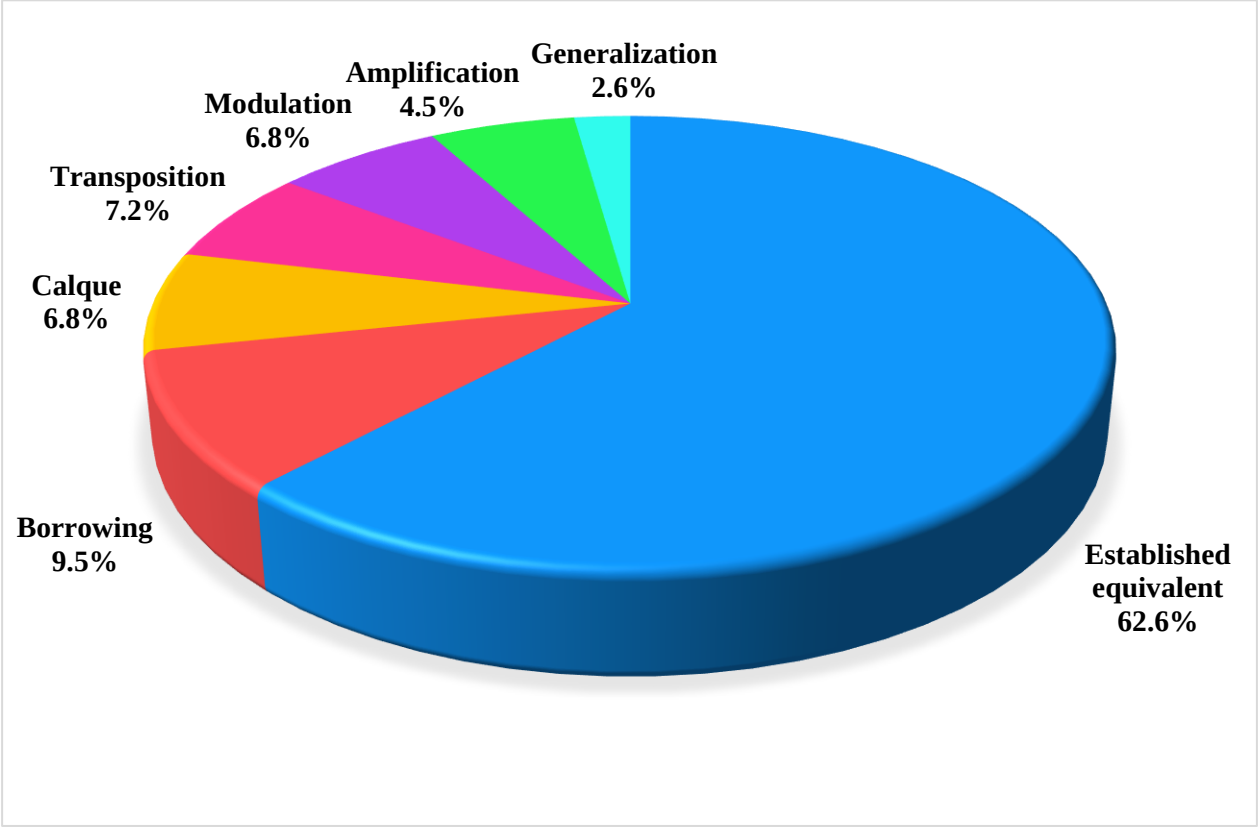
21. Карабан, В. (2018). *Переклад англійської наукової і технічної літератури*. Нова Книга.
22. Коломієць, Н. В., & Маковська, М. А. (2023). Аналіз селф-хелп-бізнес-літератури в Китаї на основі книги Лі Кайфу “Будь найкращою версією себе”. *Східний світ*, *1*(118), 44–54. https://doi.org/10.15407/orientw2023.01.044
23. Лебедєва, А., & Ковальська, Н. (2024). Особливості перекладу психологічної термінології. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Філологія*, *4*(14), 50–54. https://doi.org/10.32689/maup.philol.2024.4.8
24. Поворознюк, Р. (2022). Перекладозначний аспект дослідження етимології медичних термінів. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, (2, 69–71). European Scientific Platform. https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/186
25. Помирча, С. (2019). Експресивна лексика як особливе та специфічне явище української літературної мови. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Філологія», 7*(75), 129–131. https://doi.org/10.25264/2519-2558-2019-7(75)-129-131

Appendix A. Thematic classification of terms



Appendix B. Psychological and medical terms subcategories





Appendix C. Translation techniques used for rendering psychological and medical terms