

## От редакции

**СТРАХИ** – тема очередного номера «СверхНовой Эры», уверены, она вызовет интерес не только у молодёжной аудитории, но и у людей любого возраста. Такое внутреннее состояние, возникающее в связи с грозным реальным или предполагаемым бедствием, знакомо каждому человеку с самого раннего момента осознания себя. Оно имеет массу форм и названий: от чувства тревоги и беспокойства до крайних – ужаса и паники. Страх может выражаться в элементарной боязни или превратиться в настоящую фобию, может иметь возраст, например, детский страх, и характер: биологический, социальный и экзистенциальный.

Мы, конечно, не смогли объять всю широкую палитру форм страха, но попытались разобраться в некоторых из них, взяв за основу свойственные подросткам и молодёжи боязни и фобии.

С биологическими страхами, непосредственно связанными с угрозой жизни человека, встречаются **Анастасия Колясникова, Ольга Магасумова** и **Анастасия Мальчикова**. В своих публикациях на второй и четвёртой страницах они показывают различные грани страха смерти, который рано или поздно приходит к каждому, и то, как с ним справляются люди разных профессий.

С опасениями за изменение своего социального статуса, то есть с социальными страхами разбирались **Анастасия Башкирцева, Дарья Берсенева** и **Юлия Шамро**. Особенность таких страхов в том, что они вызваны ситуациями, которые могут нести угрозу не жизни или здоровью человека, а его социальному статусу или самооценке. В текстах наших юнкоров на третьей и пятой страницах вы узнаете, в какую зависимость от смартфона и социальных сетей может попасть человек, а также о том, что может стать причиной одиночества.

Разоблачение экзистенциального страха будущего представила **Ксения Бородина** в своём тексте на третьей странице «СверхНовой». Вместе со своими источниками она разбиралась в размышлениях молодых над проблемами жизни и самого существования человека.

Наконец, **Серафима Корюкова** предложила в публикации на четвёртой странице интересный способ справиться с некоторыми иррациональными фобиями на примере инсектофобии (*боязнь насекомых*. – *Прим. ред.*).

Страх помогает нам выживать и развиваться в общественной жизни; осмысленный и контролируемый, он используется в воспитании и даже профилактике правонарушений. Но если разум не может справиться с силой или иррациональностью страхов, они превращаются в настоящий кошмар, уничтожающий личность, играя с ней фобиями и паническими атаками.

Изучая наши страхи, мы поняли, что главное оружие против них – это наш разум, поэтому в каждом тексте этого выпуска вы найдёте подсказки, как одолеть тот или иной страх. Открывайте «Новую Эру» и не бойтесь!

## ЛИТАНИЯ ПРОТИВ СТРАХА:

Я не должен бояться.

Страх – убийца разума.

Страх – это маленькая смерть, влекущая за собой полное уничтожение.

Я встречу лицом к лицу со своим страхом.

Я позволю ему пройти через меня и сквозь меня. И когда он уйдёт, я обращу свой внутренний взор на его путь.

Там, где был страх, не будет ничего. Останусь лишь я.

Фрэнк Герберт, «Дюна»

## Войти в «Новую Эру»

В социальных сетях  
В Интернете



В реальности –  
г. Екатеринбург,  
ул. Малышева, 101,  
оф. 355

... или написать нам  
на почту  
[ne@obligazeta.ru](mailto:ne@obligazeta.ru)

В этом номере  
есть дополненная  
реальность.

● Скачай и установи программу Augasma на свой смартфон;

● подпишись на канал «Новой Эры» [ne\\_obligazeta](https://www.instagram.com/ne_obligazeta);

● запусти программу на телефоне и наведи камеру на объект в газете, помеченный символом Augasma.

Удивись 😊



Александр @ Фомин.фото

Чтобы потушить пожар, иногда надо в него войти, то есть преодолеть свой страх

## #ПОБЕДИТЬ СТРАХ МЁРТВЫХ, // ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ЖИВЫМ

Сегодня в нашем номере обсуждается тема страхов, и мы, конечно, не можем пройти мимо свойственного только человеку страха мёртвых представителей своего вида. Есть те люди, которые обязаны в связи с особенностью работы сталкиваться со страхами. Побеседовав со своим папой, командиром отделения 62-й пожарной части **Сергеем КОЛЯСНИКОВЫМ**, я узнала, как справляются со страхами одни из самых отважных людей.

– Страх мёртвых. Это то, что было и есть. Как с этим справляются пожарные и конкретно вы?

– Кто-то может с этим справляться, кто-то нет. Тут вопрос, скорее, того, как ты к этому относишься. Если ты понимаешь, что это уже не человек, а тело, то есть он не живой, то тебе становится легче и ты работаешь дальше. Некоторые бояться и не могут с этим справиться, не могут победить свою фобию. Но намного сложнее справляться с этим, когда ты видишь ребёнка. Тут хочешь не хочешь, ты ассоциируешь это со своими детьми. Но лица погибших детей остаются в памяти на всю жизнь.

Я тоже раньше боялся, но научился со временем не обращать на это внимания: человек умер, и тут уже ничего не сделаешь. Каждый раз, видя трупы, я стараюсь не смотреть в лица, чтобы не было так тяжело. Когда-то был у нас эксперимент: я ходил по кладбищу вечером ради того, чтобы понять, насколько это страшно.

– В фильмах часто показывают реакцию людей на покойников. А какова реакция новичков в такой ситуации в жизни?

– Все эти сцены – это преувеличение. Такая реакция, как там, конечно, может быть, но не такая бурная и только в случае разбора серьёзного ДТП. Бывают совершенно жуткие сцены, когда особенно сильное или массовое столкновение. На пожарах такого почти не бывает. Новички, если видят труп на пожаре, как правило, уходят, нервничают и переживают за погибшего.

– Какое самое первое и яркое происшествие именно с мёртвыми было за время вашей службы?

– Самое первое происшествие случилось, когда я проработал ещё только полгода, это был первый мёртвый, которого я увидел на выезде. И, как ни странно, им оказался ребёнок. Это был мальчик 14 лет, он задохнулся в дыму, и после того, как я его увидел, очень сильно переживал, что мы не смогли его спасти.

Как выявило позже следствие, мы и не могли его спасти, потому что он задохнулся почти сразу. Это та ситуация, в которой свою роль сыграла паника: вся его семья пошла к одному выходу, а он перепутал выходы и вышел к главному, но тот был закрыт. Это очень яркое для меня до сих пор впечатление. Ведь всег-

да сложно пережить и принять невозможность помочь.

– Бывали ли какие-нибудь случаи, когда мёртвые «оживали»? Боялись ли вы «оживших» людей?

– На самом деле, был один такой случай: приехали как-то раз на вызов, начали тушить загородный дом и обнаружили труп один. Причём нашли его очень смешно. Когда надо было зайти вовнутрь, чтобы «пролить», один сотрудник вошёл, а затем с воплем выбегает оттуда. Мы, конечно, в недоумении спрашиваем: «Что произошло?» На что он отвечает: «Там труп, он меня за ногу схватил!» Оказалось, что погибший лежал на скамье с вытянутой рукой, этой рукой он задел боёвку, поэтому пожарному и показалось, что человек «восстал из мёртвых» и схватил его.

Те, у кого есть фобия, бояться «восставших», а у кого нет этого страха, соответственно – нет.

– Какие лично у вас есть страхи, которые вы смогли преодолеть за годы работы в МЧС?

– Конечно, это страх высоты, страх темноты. Преодолевать их приходится почти каждый раз. Однажды был случай, когда мальчик закрылся в квартире, не отвечал на звонки, и родители, конечно, вызвали нас. Приехала лестница-трёхколенка, и когда её наконец установили, и она достала до окон четвёртого этажа, все увидели, что лестница стоит почти вертикально. И вот тут приходит осознание: кто, если не ты? Конечно, когда я лез, у меня тряслось всё, но я понимал, что если я это не сделаю, то никто не сделает. Эта мысль помогала преодолевать страх.

Всё благополучно обошлось, и, как оказалось, мальчик очень крепко уснул, даже я с трудом разбудил его. Часто, когда ты делаешь свою работу, не задумываешься о высоте, но после, посмотрев вниз, осознаёшь, и начинают трястись коленки.

Страх темноты у меня, наверное, ещё из детства, но преодолеваю по тому же принципу. Если я встаю как командир звена и веду за собой людей, то я понимаю, что люди идут за мной. Кроме темноты, видно только на десять сантиметров перед собой, больше ты ничего не видишь вокруг. В такие моменты понимание ответственности и того, что там, во тьме, может быть человек, даёт силу побороть свой страх.



Александр @ Фомин.фото

Сергей Колясников выискивает любые признаки непотушенного огня

– Обучали ли вы новобранца преодолевать свои неконтролируемые страхи?

– Конечно, всегда учишь молодых. В панике они могут бросить рукав и по бежать из огня, были и такие случаи. Как-то раз к нам на стажировку приехал курсант из училища МЧС и пошёл со мной. Горели два дома, между которыми был надстрой. Чтобы всё потушить, нужно было изнутри пролить конструкцию, то есть войти в огонь. Потом он мне признался, что ему было очень страшно, и он не ожидал, что работа пожарного заключается в том, чтобы так отважно идти в пламя.

Преодолевать страх я учил таким образом – если человек начинает паниковать или бросает рукав, я говорю: «Стоять! Делай. Я могу, значит, и ты сможешь».

Если это касается мёртвых, то в промежутках между пожарами и вызовами разговариваешь – объясняешь, что человек уже мёртв, и это просто тело, если ты боишься – не смотри. Так же показываешь на своём примере, как надо это сделать. Во всех чрезвычайных ситуациях счёт идёт на секунды, и поэтому чем быстрее ты делаешь свою работу, тем, возможно, будет меньше ущерба, тем быстрее ты спасёшь людей.

Анастасия  
КОЛЯСНИКОВА,  
17 лет, Екатеринбург,  
отряд «Каравелла»