

ОТ РЕДАКЦИИ

Ты считаешь, что есть тема, о которой обязательно надо написать на страницах газеты? С тобой или твоим другом произошла какая-то интересная история? А может быть, тебя взволновало какое-то событие и ты хочешь об этом высказаться? Обязательно напиши об этом нам на почту или во «ВКонтакте». Будем создавать «СверхНовую» вместе 😊

НОВОСТИ

#СВЕРХНОВЫЙ ВЗГЛЯД

«СверхНовая Эра» внимательно следит за новостями и отбирает для вас самые любопытные. Делимся находками.

ГУБЕРНАТОР ПОБЕЩАЛ ПОДДЕРЖАТЬ МОЛОДЕЖНЫЕ СМИ

Евгений Куйвашев на ежегодной пресс-конференции пообещал поддержать «СверхНовую Эру» и другие подростковые издания области. В ходе беседы губернатор заявил: «Это важно, что молодёжь интересуется журналистикой и публицистикой. Такое есть не везде, это особенность нашего региона».

В ОБЛАСТИ ПЯВЯТСЯ КЮНКОРЫ-ЭКОЛОГИ

В конце прошлого года появилась информация о том, что в регионе будут возрождены школьные лесничества. Они уже работают в Белоярском, Заречном, своё лесничество планирует создать и Дворец молодёжи. А совсем скоро у подростков Свердловской области появится возможность освоить азы экологической журналистики. В январе Департамент лесного хозяйства по УрФО создал школу лесных корреспондентов. Лучшие материалы ребят будут публиковаться на сайте Федерального агентства лесного хозяйства.

УРАЛЬЦЫ ЛУЧШЕ ВСЕХ

Уральцы вновь штурмуют «Первый канал». Третьеклассник из Кушвы **Саша Чернов** во время программы отжался на трёх бутылках, выполнил упражнения на брусьях и спел с **Денисом Майдановым** на программе «Лучше всех!». Кстати, школьник уже успел поставить два рекорда России по отжиманию, а также завоевать пять золотых, три серебряные и две бронзовые медали за победы в региональных соревнованиях по базовым упражнениям воркаута. Неудивительно, что Саша мечтает стать учителем физкультуры и покорить другой проект, «Русский ниндзя».

ЯВЛЕНИЕ

#НУЖНО ЛИ ВЫХОДИТЬ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА?

Наверняка вы не раз слышали фразу «Будь смелее – выйди из своей зоны комфорта». Но что это за мифическая зона комфорта, где она находится и почему её непременно нужно покинуть? Об этом «СверхНовая Эра» поговорила с психологом **Евгением САФОНОВЫМ**.

– Что в психологии понимается под термином «зона комфорта»?

– Это понятие из практической психологии. Разные авторы могут вкладывать разные смыслы в это определение. Обычно принято считать, что зона комфорта – это некое состояние, из которого нужно выйти, чтобы достичь определённой цели. Но здесь возникает интересный вопрос: действительно ли из зоны комфорта нужно выходить? Может быть, гораздо продуктивнее войти в неё, чтобы чувствовать спокойствие и безопасность? Сейчас существует огромное количество тренингов, цель которых мотивировать, буквально заставить человека действовать. Некоторые тренеры говорят клиентам: «Я знаю причину твоих проблем, они возникают из-за того, что ты находишься в зоне комфорта. Тебе надо выйти из неё и начать действовать». Здесь скрывается ловушка: человек может стать гиперактивным, начать жить по принципу «главное что-то делать», он становится управляемым. Ответьте на вопрос: какая собака здоровая? Та, которая всё время мечется, на всех нападает и лает, или спокойная? Есть риск забыть о собственных желаниях и начать исполнять чужие.

– Получается, что книги и тренинги личностного роста не могут заставить действовать?

– Заставить может всё, что угодно: и книга, и тренинг, и даже случайный разговор. Но это зависит от того, хочет ли сам человек перемен.

– Что нужно сделать, чтобы решиться на поступок?



Когда говорят, что нужно выйти из зоны комфорта

– Один из вариантов – просто взять и сделать. К примеру, вы боитесь пойти на день рождения к знакомой. Чтобы выйти из зоны комфорта, нужно взять телефон, набрать её номер и сказать: «Привет, я приду к тебе в 5 часов, спасибо за приглашение». Обещание уже дано, значит, придётся его исполнять. При принятии решения старайтесь не задумываться: когда вы начинаете колебаться – появляется страх. Но помните, это правило касается только безопасных действий. Второй способ сложнее, но эффективнее. Задайте себе вопрос: «А для чего мне выходить из зоны комфорта?». На одной чаше весов находится ваше спокойствие, а на другой – нечто другое, то, ради чего вы готовы своим комфортом пожертвовать. Но этот вариант работает только тогда, когда вы понимаете, чего вы хотите. Третий путь – символический: можно взять пример с древних людей, они перед охотой делали на скальные рисунки, на которых изображали, как нашли мамонта, убили его и принесли домой. Если вам чего-то очень хочется, попробуйте написать об этом записку судьбе или нарисовать своё желание. Таким образом вы имитируете действие и получаете положительный опыт, который

поможет вам решиться на поступок уже наяву.

– Есть мнение, что люди, способные идти на риск, кажутся окружающим привлекательнее. Это так?

– Конечно. Каждый из нас склонен примерять происходящее вокруг на себя. Когда видит рядом с собой кого-то смелого, начинает верить, что тоже способен на большие поступки. Если человек нерешителен, он будет пытаться найти свою противоположность. Но здесь есть подвох: даже если вы обзаведётесь храбрым другом, смелости вам это всё равно, скорее всего, не прибавит.

– Иногда мы ставим перед собой слишком серьёзные задачи и в итоге не справляемся с ними. Как реально оценить свои силы?

– Мне кажется, что точно оценить свои силы можно только с появлением опыта. Причём не так уж важно, позитивный он будет или нет. Если задача кажется «слишком серьёзной» – разделите её на несколько маленьких задач, скорее всего, вы увидите, что с каждой из них вы можете справиться.

Алёна СМЕРНОВА, 16 лет, Екатеринбург, школа №39, 10-й класс

ХОЧУ СПРОСИТЬ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗИМНЕЙ ХАНДРЫ?

«СверхНовая Эра» продолжает проект «Хочу спросить»

Суровые уральские зимы и недостаток солнечного света и тепла нередко угнетающе влияют на жителей нашего региона. При этом негативному воздействию погоды подвержены люди любого возраста, так что вопрос на эту тему от десятиклассницы **Марии** из Екатеринбурга неудивителен.

– Как преодолеть хандру, вызванную коротким световым днём и зимним холодом?



Отвечает **Михаил ПЕРЦЕЛЬ**, главный психолог и психотерапевт министерства здравоохранения Свердловской области:

– Теория о сезонной депрессии или хандре, вызванной уменьшением продолжительности светового дня, действительно существует, и многочисленные научные наблюдения доказывают её. У каждого человека свои особенности иммунной и нервной систем, поэтому кто-то устойчив к перемене погоды, а кто-то более остро реагирует на все климатические изменения, в том числе и на солнечную активность.

Проявляется сезонная хандра по-разному. Но обычно при ней наблюдаются типичные для депрессии симптомы: подавленное настроение, апатия, упадок сил, снижение трудоспо-

собности и потеря интереса к привычным занятиям и тому, что раньше приносило радость. Кроме этого, может повыситься или понизиться аппетит и появиться необоснованная тревожность по мелочам. Даже несколько из этих симптомов должны насторожить, и важно вовремя начать коррекцию и даже лечить их. Тем более что есть разные способы успешной борьбы с сезонной хандрой и даже её предупреждения.

Во-первых, самое важное – формирование позитивного мышления и отношения к жизни. Доказано, что настроение определяют не события, а отношение человека к ним. Так что учиться видеть положительные стороны в любых ситуациях – это укрепляет стрессоустойчивость и даёт мощный антидепрессивный эффект.

Во-вторых, большую роль играет освещение. На Урале и так хватает сумерных дней, а зимой короткий световой день и недостаток солнца ощущаются особенно остро. Так что стоит ста-

Есть вопросы?

Смело спрашивайте обо всём, что не можете решить самостоятельно и обсудить с родными и друзьями. Присылайте нам свои письма на почту ne@oblgazeta.ru, в сообщения нашей группы во «ВКонтакте» (vk.com/novera) или по адресу: ГБУ СО «Редакция газеты «Областная газета», 620004, Екатеринбург, ул. Малышева, 101, 3-й этаж.

раться хотя бы понемногу гулять днём и дольше находиться на улице в тёплые солнечные зимние дни. Что касается помещений, то их рекомендуется в зимнее время больше освещать. Можно купить и специальную светотерапевтическую лампу и установить её рядом с собой во время работы за письменным столом или при чтении.

В-третьих, важна физическая активность, и к ежедневным прогулкам на свежем воздухе стоит добавить любой вид спорта, который вам нравится: гимнастика, плавание, танцы. А можно заняться и зимними развлечениями, например, катанием на коньках или лыжах.

Полезны и походы в разные культурные заведения. Посещение театра, музея, кино внесёт разнообразие в привычные будни, подарит новые впечатления и благотворно скажется на эмоциональном состоянии человека.

В-четвёртых, важно обратить внимание и на свой режим питания. Из-за холодной погоды и короткого светового дня наш организм испытывает стресс, который снижает качество сна и вызывает тягу к не совсем полезной еде. Вот почему важно сделать свой рацион разнообразным, восполнять энергию продуктами, содержащими белок и правильные углеводы, есть больше фруктов и овощей. При необходимости можно проконсультироваться со специалистом и начать приём комплекса витаминов.

И конечно, просто общайтесь с приятными для вас людьми, найдите занятие по душе и не отказывайте себе во вроде бы несущественных мелочах, приносящих вам радость. Всего этого нередко хватает, чтобы восстановить психическое благополучие и не довести зимнюю хандру до более серьёзных заболеваний.

Наталья ДЮРЯГИНА, 21 год, факультет журналистики УрФУ