

# #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 твоего провала, они возникают из-за того, что ты находишься в зоне комфорта. Тебе надо выйти из неё и начать действовать». Здесь скрыта ловушка: человек может стать гиперактивным, начать жить по принципу «главное – сделать», 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.

– 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 наскладные 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 видишь рядом с собой кого-то смелого, начинаешь верить, что тоже способен на большие поступки. Если человек нерешителен, он будет пытаться найти свою противоположность. Но здесь есть подвох: даже если вы отважитесь храбрим 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.

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

ХОЧУ СПРОСИТЬ

**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 😊

## #СверхНовый Взгляд

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

**ГУБЕРНАТОР ПОБЕЩАЛ ПОДДЕРЖАТЬ МОЛОДЁЖНЫЕ 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 ПОЯВЛЯТСЯ ЮНКОРЫ-ЭКОЛОГИ**  
В конце прошлого года появилась информация о том, что в регионе будут возрождены школьные лесничества. Они уже работают в Боярыском, 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».



– 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?

# Как избавиться от зимней хандры?

«СверхНовая Эра» продолжает проект «Хочу спросить»

Суровые уральские зимы и недостаток солнечного света и тепла нередко угнетают людей 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 переменам 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 настоятельно и важно вовремя начать корректировать 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 пасмурных 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](mailto:ne@oblgazeta.ru), в сообщения нашей группы во «ВКонтакте» ([vk.com/novera](https://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, восполнить 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

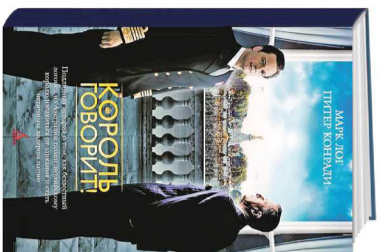
## «СВЕРХНОВАЯ» СОВЕТУЕТ

5 стр. «СверхНовая Эра»

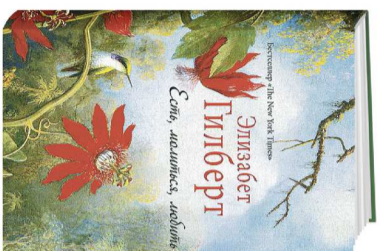
№25 (34) / 25 января 2019 года

# #Книжная полка

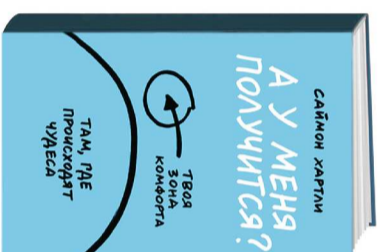
Книги – отличный источник мотивации. «СверхНовая Эра» подготовила для вас подборку, которая вдохновит на свершения и поможет приятно провести зимний вечер.



«Король говорит!»  
Марк Лог, Лизер Корндайн



«Есть молитва, любовь!»  
Элизабет Гилберт



«А у меня полчища?»  
Саймон Карпиди

Главный герой книги герцог **Дальберт Норкский** с детства страдает заиканием: каждое публичное выступление для него – настоящее пытка. Молодой человек пытается бороться с недостатком при помощи специалиста, но безуспешно. В итоге он обращается к **Лидонегу Лоу**, логопеду после отречения брата от престола. Дальберт вопреки желанию вынужден взойти на трон. Благодаря помощи наставника и упорству **Генрих VII** становится блестящим оратором и символом Британии в борьбе с немецким фашизмом. История, к слову, записана в звуком диктовода **Марком Логом**.

«Я не могу это прочитать – тогда вы должны мне шепнуть за то, что даже не поглядывали».

«Есть, молитва, любовь» – продержался в списке бестселлеров газеты The New York Times сто восемьдесят семь недель. Это автобиографическая книга американской писательницы о поиске себя. Переживания с мужем, **Лиз Гилберт** решает начать жизнь с чистого листа и отправляется путешествовать по миру: провинция пробует невероятные блюда в Индии, обретает духовность в Индии и встречает любовь в Индии. Прочитав о приключенческих фильмах, начинаешь понимать: организовать своё счастье можно только самостоятельно.

«Лучше неважно прожить свою судьбу, чем жить, подражая другим, и достигь в этом деле совершенства».

«Если уж люди сумели высадиться на Луне, то так ли невозможно то, к чему вы стремитесь? Или правдивее сказать? – Я пока не знаю, как это сделать?»

## ЭКРАНИЗАЦИИ

«Король говорит!» (2010)  
реж. Том Хупер

«Шп, мошк, люб!» (2010)  
реж. Райан Мерфи

**Куратор проекта**  
Юлия Белопроевская

**Оформитель**  
Галина Соловьева

**Адрес:**  
г. Екатеринбург,  
ул. Малышева, 101, офис 355



«СВЕРХНОВАЯ ЭРА» ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

«Король говорит!» (2010)  
реж. Том Хупер

«Шп, мошк, люб!» (2010)  
реж. Райан Мерфи

«Куратор проекта»  
Юлия Белопроевская

«Оформитель»  
Галина Соловьева

«Адрес»  
г. Екатеринбург,  
ул. Малышева, 101, офис 355

«Логотип»  
Татьяна Никитина

«QR-код»  
Областная газета

«e-mail»  
ne@oblgazeta.ru

«ВКонтакте»  
Областная газета

«Instagram»  
Областная газета

«Facebook»  
Областная газета

«Twitter»  
Областная газета

«YouTube»  
Областная газета

«SoundCloud»  
Областная газета

«Dribbble»  
Областная газета

«Behance»  
Областная газета

«Flickr»  
Областная газета

«DeviantArt»  
Областная газета

«500px»  
Областная газета

«LiveJournal»  
Областная газета

«VKontakte»  
Областная газета

«Odnoklassniki»  
Областная газета

«Mail.ru»  
Областная газета

«Yandex»  
Областная газета

«Gmail»  
Областная газета

«Outlook»  
Областная газета

«iCloud»  
Областная газета

«Apple Mail»  
Областная газета

«Microsoft Word»  
Областная газета

«Microsoft Excel»  
Областная газета

«Microsoft PowerPoint»  
Областная газета

«Microsoft Access»  
Областная газета

«Microsoft OneNote»  
Областная газета

«Microsoft Edge»  
Областная газета

«Microsoft Internet Explorer»  
Областная газета

«Microsoft Windows»  
Областная газета

«Microsoft Office»  
Областная газета

«Microsoft Dynamics»  
Областная газета

«Microsoft SharePoint»  
Областная газета

«Microsoft Teams»  
Областная газета

«Microsoft Azure»  
Областная газета

«Microsoft Dynamics 365»  
Областная газета

«Microsoft Power BI»  
Областная газета

«Microsoft Project»  
Областная газета

«Microsoft Publisher»  
Областная газета

«Microsoft Word Online»  
Областная газета

«Microsoft Excel Online»  
Областная газета

«Microsoft PowerPoint Online»  
Областная газета

«Microsoft OneNote Online»  
Областная газета

«Microsoft Edge»  
Областная газета

«Microsoft Internet Explorer»  
Областная газета

«Microsoft Windows»  
Областная газета

«Microsoft Office»  
Областная газета

«Microsoft Dynamics»  
Областная газета

«Microsoft SharePoint»  
Областная газета

«Microsoft Teams»  
Областная газета

«Microsoft Azure»  
Областная газета

«Microsoft Dynamics 365»  
Областная газета

«Microsoft Power BI»  
Областная газета

«Microsoft Project»  
Областная газета

«Microsoft Publisher»  
Областная газета

«Microsoft Word Online»  
Областная газета

«Microsoft Excel Online»  
Областная газета

«Microsoft PowerPoint Online»  
Областная газета

«Microsoft OneNote Online»  
Областная газета

«Microsoft Edge»  
Областная газета

«Microsoft Internet Explorer»  
Областная газета

«Microsoft Windows»  
Областная газета

«Microsoft Office»  
Областная газета

«Microsoft Dynamics»  
Областная газета

«Microsoft SharePoint»  
Областная газета

«Microsoft Teams»  
Областная газета

«Microsoft Azure»  
Областная газета

«Microsoft Dynamics 365»  
Областная газета

«Microsoft Power BI»  
Областная газета

«Microsoft Project»  
Областная газета

«Microsoft Publisher»  
Областная газета

«Microsoft Word Online»  
Областная газета

«Microsoft Excel Online»  
Областная газета

«Microsoft PowerPoint Online»  
Областная газета

«Microsoft OneNote Online»  
Областная газета

«Microsoft Edge»  
Областная газета

«Microsoft Internet Explorer»  
Областная газета

«Microsoft Windows»  
Областная газета

«Microsoft Office»  
Областная газета

«Microsoft Dynamics»  
Областная газета

«Microsoft SharePoint»  
Областная газета

«Microsoft Teams»  
Областная газета

«Microsoft Azure»  
Областная газета

«Microsoft Dynamics 365»  
Областная газета

«Microsoft Power BI»  
Областная газета

«Microsoft Project»  
Областная газета

«Microsoft Publisher»  
Областная газета

«Microsoft Word Online»  
Областная газета

«Microsoft Excel Online»  
Областная газета

«Microsoft PowerPoint Online»  
Областная газета

«Microsoft OneNote Online»  
Областная газета

«Microsoft Edge»  
Областная газета

«Microsoft Internet Explorer»  
Областная газета

«Microsoft Windows»  
Областная газета

«Microsoft Office»  
Областная газета

«Microsoft Dynamics»  
Областная газета

«Microsoft SharePoint»  
Областная газета

«Microsoft Teams»  
Областная газета

«Microsoft Azure»  
Областная газета

«Microsoft Dynamics 365»  
Областная газета

«Microsoft Power BI»  
Областная газета

«Microsoft Project»  
Областная газета

«Microsoft Publisher»  
Областная газета

«Microsoft Word Online»  
Областная газета

«Microsoft Excel Online»  
Областная газета

«Microsoft PowerPoint Online»  
Областная газета

«Microsoft OneNote Online»  
Областная газета

«Microsoft Edge»  
Областная газета

«Microsoft Internet Explorer»  
Областная газета

«Microsoft Windows»  
Областная газета

«Microsoft Office»  
Областная газета

«Microsoft Dynamics»  
Областная газета

«Microsoft SharePoint»  
Областная газета

«Microsoft Teams»  
Областная газета

«Microsoft Azure»  
Областная газета

«Microsoft Dynamics 365»  
Областная газета

«Microsoft Power BI»  
Областная газета

«Microsoft Project»  
Областная газета

«Microsoft Publisher»  
Областная газета

«Microsoft Word Online»  
Областная газета

«Microsoft Excel Online»  
Областная газета

«Microsoft PowerPoint Online»  
Областная газета

«Microsoft OneNote Online»  
Областная газета

«Microsoft Edge»  
Областная газета

«Microsoft Internet Explorer»  
Областная газета

«Microsoft Windows»  
Областная газета

«Microsoft Office»  
Областная газета

«Microsoft Dynamics»  
Областная газета

«Microsoft SharePoint»  
Областная газета

«Microsoft Teams»  
Областная газета

«Microsoft Azure»  
Областная газета

«Microsoft Dynamics 365»  
Областная газета

«Microsoft Power BI»  
Областная газета

«Microsoft Project»  
Областная газета

«Microsoft Publisher»  
Областная газета

«Microsoft Word Online»  
Областная газета

«Microsoft Excel Online»  
Областная газета

«Microsoft PowerPoint Online»  
Областная газета

«Microsoft OneNote Online»