

СВЕТ НОВАЯ ЭРА



**ПОБЕДИТЬ СТРАХ МЁРТВЫХ,
ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ЖИВЫМ**

2 стр.

**ОЧНАЯ СТАВКА
С ФОБИЕЙ**

4 стр.

**БУДУЩЕЕ – ЭТО СТРАШНО,
НО НЕ СМЕРТЕЛЬНО**

3 стр.

СТРАХИ:

**ЧЕГО МЫ БОИМСЯ
И КАК ПЕРЕСТАТЬ**

3-4 стр.

Молодёжный
спецвыпуск
«Областной газеты»

Суббота
9 декабря
2017 года

№8 (8)



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

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 боятся и не могут с этим справиться, не могут победить свою фобию. Но намного сложнее справиться 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, боятся «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, осознаешь, 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»

СТРАХИ: ЧЕГО МЫ БОИМСЯ И КАК ПЕРЕСТАТЬ

А СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ТЫ НЕ ПОБОИШЬСЯ ПРОВЕСТИ БЕЗ СМАРТФОНА?!

Сколько времени ты можешь не проверять звонки и сообщения на своём мобильном телефоне?

Для страха остаться без смартфона существует даже отдельный термин – номофобия. Боязнь остаться без гаджета, как правило, является следствием определённой зависимости. Часто причиной страха является не сам смартфон, а более глубокие проблемы. Во многих случаях зависимость от гаджета или боязнь остаться без него – страх одиночества; большое количество «друзей» в Интернете помогают его скрыть.

Отсутствие навыка общения в реальном мире рождает желание перенести всё общение в социальные сети, создать там идеальный образ себя. Мигающий от уведомлений мобильный телефон помогает поддерживать иллюзию нужности. Но почти во всех случаях это не так.

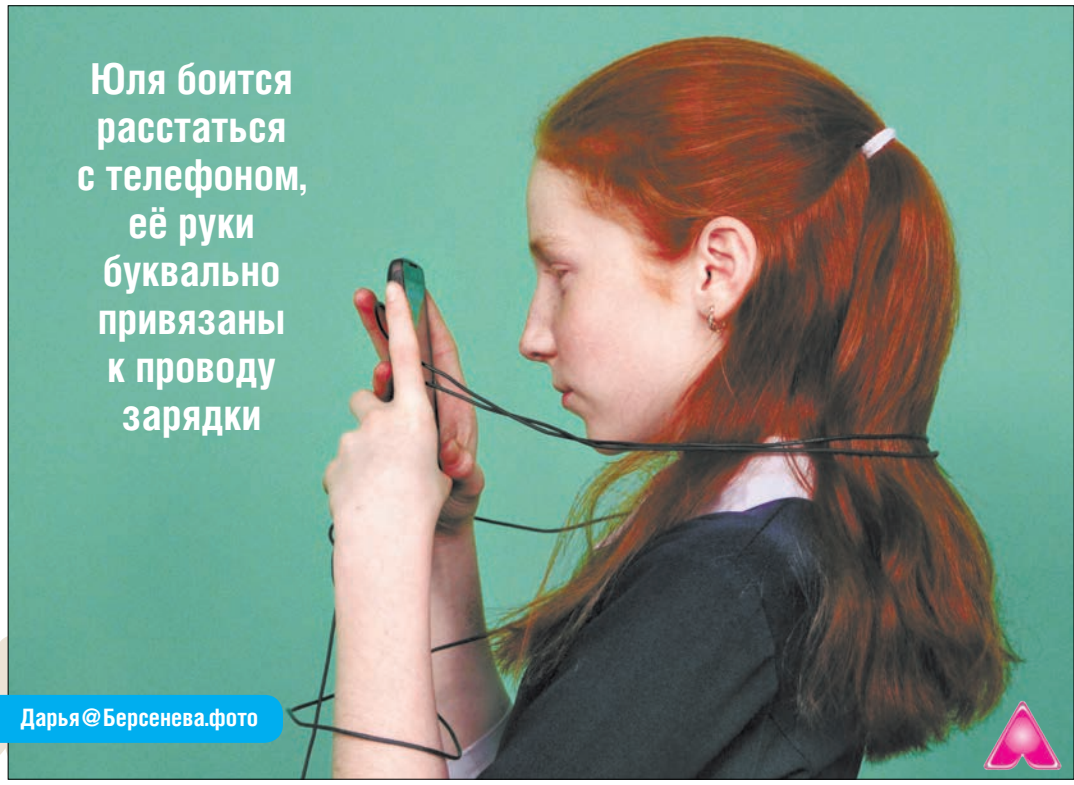
Что же делать, если ты обнаружил у себя данную фобию? С этим вопросом мы обратились к специалисту – психологу Троицкой школы №50 *Екатерине Лемешевой*.

Для начала **подумай, зачем тебе необходим мобильный телефон**. Поиграть в «танки»? Позвонить маме? Просто-напросто убить время? Важно быть максимально честным с самим собой.

Далее попытайся сократить время использования смартфона, отключи звук уведомлений и оставь сигнал только для звонков. Ведь тебе не приходится каждую минуту спасать вселенную в виртуальном мире. Если уж очень тяжело, то отключи телефон, например, на пару часов. Каждый день добавляй к этому времени по 10 минут. Однажды, проведя день с отключённым смартфоном, ты поймёшь, что не пропустил чего-то суперважного.

Последний и универсальный совет – найди новое или займись старым хобби в реальном мире. Нарисуй картину, напиши рассказ, сходи в поход, поиграй в футбол, встретись с друзьями. Совсем скоро от номофобии не останется и следа!

Дарья БЕРСЕНЕВА, 14 лет, г. Талица, школа №1, 8-й класс
Дарья@Берсенева.фото



Дарья@Берсенева.фото

БУДУЩЕЕ – ЭТО СТРАШНО, НО НЕ СМЕРТЕЛЬНО

Никто не расскажет о страхах подростков и молодёжи лучше, чем они сами. Чего боится современная молодёжь? Всего нам не перечислить никогда, но наиболее распространённые страхи – плохо сдать экзамены, не получить образования, не оправдать чужих ожиданий, не найти себе место в жизни – сплетаются в единую картину: страх будущего. Подростки озбочены гнетущими мыслями и находятся в постоянном напряжении, но никто не одинок в своих переживаниях, и каждый выбирает свои методы борьбы в жизни. О том, что заботит и как с этим можно попробовать справиться, нам расскажут сами ребята.

Мария Беляк, 17 лет, школьница:

– Сейчас для молодёжи (выпускников в основном) главным страх – это экзамены. Меня он тоже не обошёл. На самом деле мне трудно потому, что я всё принимаю слишком близко к сердцу. Экзамены действительно zapapивают мозги. Не бывает таких дней, в которые я бы просто отключила голову и забыла о них. Волнуюсь ещё и потому, что что-то не получается, что-то ещё не совсем понимаю по предметам.

Круто бы было как-то отдохнуть от этого всего, но покой нам только снится в этом году. Как я с этим справляюсь? Ну, ещё больше погружаюсь в работу! Стараюсь как-то улучшить результаты. Другой вопрос, который меня очень волнует в это, то, как я буду адаптироваться в городе, где собираюсь учиться. У меня сложный характер, и я тяжело схожусь с людьми, поэтому для меня это тоже в некотором роде сложность, и я постоянно об этом думаю. Почему-то о поступлении я особо не запариваюсь, уверена, что поступлю.

Дарья Жеглова, 19 лет, студентка:

– Когда тебе почти двадцать, страх грядущего зашкаливает. Мне кажется это неправильным – требовать от подростка в юном возрасте определить, чем он хочет заниматься всю оставшуюся жизнь. Я вот однажды уже ошиблась с выбором. Программная инженерия была залогом успешного будущего: престижная работа и хорошая зарплата были гарантированы.

Проблема была во мне: это было не то, чем я бы хотела заниматься. Сначала было много страхов: я не потяну, завалю всё, вылью отсюда как пробка и разочарую родителей. И я не выдержала. Почти закрыв сессию, просто забрала документы и вернулась домой из столицы нашей Родины ни с чем. Знаете, что было дальше? Ещё больше страхов. О том, что же подумают о тебе твои знакомые и близкие. Правильно ли их «ты всё сделала правильно»? Я была отличницей, медалисткой, олимпиадницей, гордостью школы. И в итоге

единственной из своего класса осталась ни с чем до конца учебного года.

Дальше был страх о том, что я не найду подходящую специальность: ведь что-то на стыке программирования и искусства звучит как нонсенс. Но я нашла. Туда был огромный конкурс, я боялась не поступить, ведь бюджет – мой единственный шанс. Но я поступила. Теперь я учусь в лучшем вузе Питера на специальности мечты.

Страхи ушли? Отнюдь нет. Мне по-прежнему страшно открывать глаза по утрам и идти на учёбу. Страшно облажаться и в этот раз, после прошлого – страшнее вдвойне.

Справляются мне помогают люди. Друзья, которые не дают укатиться в мрачные мысли, даже когда я цепляюсь за них из последних сил. Это невероятные люди, которым я обязана если не всем, то многим. Кто-то сказал однажды: «Человеку нужен человек». И он был абсолютно прав. Даже если эти люди порой в тысяче километров от тебя.

Зарина Кадырова, 19 лет, студентка:

– У любого старшеклассника при одной мысли о поступлении может возникнуть настолько паническая атака. То же переживала и я. Наверное, классе в восьмом, решив стать лингвистом, я уже намеренно готовилась к поступлению в университет. Но в 11-м классе, после того как я покинула кабинет, в котором писала декабрьское ито-

говое сочинение, меня нужно было видеть. Вот тогда впервые меня трясло от одной мысли, что «напиши я плохо, меня ведь не допустят до остальных экзаменов, да?». В день объявления результатов, вбивая данные при входе на портал, я три раза ошиблась от волнения. Но что же? Я жива! После этого дышалось как-то легче.

Уже ближе к основным экзаменам я раздумывала по ночам: «А вдруг это не та профессия, которая создана для меня? Смогу ли я найти работу?». И так далее по списку. Когда каждый день себя накручиваешь, это начинает сказываться и физически. Часто тряслись руки, глаза не смыкались, а успеваемость в школе не улучшалась положением.

Только вот если я решила что-то сделать, так разобьюсь в лепёшку, но сделаю. Поэтому я просто продолжила повторять то, что уже знала ещё с 9-го класса. Где же я сейчас? В университете. Скажу вам больше: на бюджете. Поэтому сделала вывод: **самое главное при сдаче экзаменов – пережить и убить сам страх того, что ты не сдашь**. Всё ты сдашь, ты ведь не вчера начал к этому готовиться, ты уже обладаешь достаточным багажом знаний и умений. Поэтому советую перед «днём Х» не судорожно повторять, а расслабиться и дать организму самому себе, понять, что это такой же обычный день, как все.

Ксения БОРОДИНА, 17 лет, г. Екатеринбург, школа №7, 11-й класс

И наверное, самое основное правило – будьте людьми. Не упускайте возможность уступить место старушке в общественном транспорте или сказать своим близким, как вы их любите. Делайте этот мир добрее, гуляйте с друзьями, поменьше проводите времени в социальных сетях, и тогда страх одиночества будет для вас только фразой, которую вы будете слышать лишь от других людей.

Анастасия БАШКИРЦЕВА, 17 лет, г. Красноуральск, школа №8, 11-й класс

«Самый действенный способ избавиться от страхов – это взглянуть им в лицо»

ОЧНАЯ СТАВКА С ТЕМ, ЧТО ПОЛЗАЕТ И ЖУЖКИТ

А вы знаете, что такое инсектофобия? Не пугайтесь этого непонятного слова, ведь это всего лишь страх насекомых. Это достаточно распространённая фобия. Люди могут бояться как всех насекомых, какие только существуют, так и отдельных видов, например, кто-то ужасно боится пчёл, но обожает пауков, а есть люди, в страхе отмахивающиеся от мелких мошек.

По статистике, инсектофобии подвержены люди всех возрастов. Поэтому «СверхНовая Эра» решила узнать об этой «болезни» у представителей трёх поколений: мы побеседовали с подростком, взрослым человеком и с представителем ещё более старшего и опытного поколения – и вот что узнали...

Дать отпор муравью и сбежать от осы

Как представителя взрослого поколения, для разговора о страхе перед насекомыми я выбрала свою маму **Екатерину Корюкову** (38 лет). Она у меня очень сильная и стойкая, интересно, есть ли у неё эта фобия?

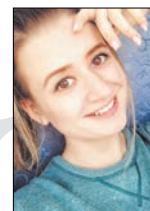


– **А ты боишься насекомых?**
– Нет, но у меня к ним есть неприязнь. Не люблю, когда дома заводятся муравьи, клопы, тараканы от нечистоплотных соседей. Насекомых, которые живут на улице, я не боюсь, я лишь опасаясь ос.

– **Если бы тебе устроили очную ставку с муравьём или осой, которая тебя кусала, что бы ты сказала им?**
– Муравья бы я просто ударила по лицу, а от осы быстро-быстро убежала бы.

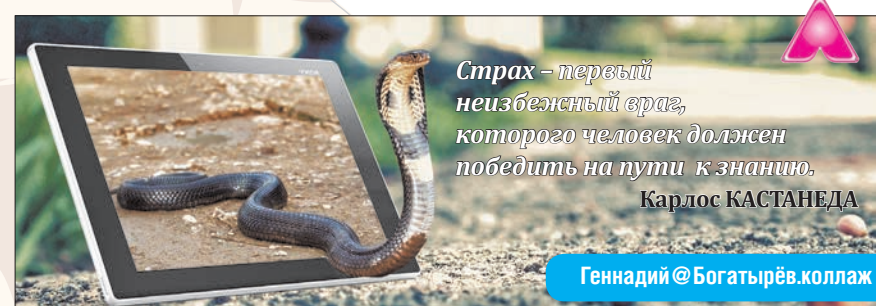
Внушить себе, что они такие же живые существа

– **Каких насекомых ты боишься?**
– Я боюсь больших насекомых и тех, которые жужжат – осы, пчёлы и стригуны, я их просто ненавижу!



– **Когда и почему у тебя возник страх насекомых?**
– Нет определённых обстоятельств и событий, которые заставили меня бояться насекомых, просто так вышло, они мне не нравятся, вот и всё.

– **Как ты думаешь, можно ли избавиться от инсектофобии?**
– Я думаю, что можно. **Нужно про-**



Страх – первый неизбежный враг, которого человек должен победить на пути к знанию.
Карлос КАСТАНЕДА
Геннадий@Богатырёв.коллаж

ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ, ИСПЫТАВ УЖАС

Страх – это чувство, возникающее в условиях угрозы жизни, которое помогает человеку избежать опасности. Казалось бы, это обычный инстинкт самосохранения, так почему же кто-то желает постоянно подвергаться таким эмоциям? Наверняка многие встречали людей, которые ходят на кладбища ночью, смотрят леденящие душу ужастики или прогуливаются по краю на большой высоте. Первая реакция при виде таких ситуаций или людей, – непонимание...

Почему люди интересуются хоррор-тематикой?

Есть множество способов испытать чувство страха, начиная от фильмов ужасов и страшных историй и заканчивая прогулками в жуткие места наподобие заброшенных зданий. Это можно объяснить желанием получить выброс адреналина, испытать очень сильные и экстремальные эмоции, например, страх смерти – основной страх человека.

Желание лучше понять это существовало с давних времён – например, публичные пытки и казни, на которые приходило посмотреть множество людей. Даже в современной Мексике есть культ смерти, где она воспринимается как начало новой жизни. Так люди пытаются принять страх, высмеять его. Но при просмотре фильмов ужасов и чтении мистических историй, в отличие от реально опасных ситуаций, у человека возникает психологический барьер, который разделяет реальность и воображаемое, что позволяет ему получить удовольствие, несмотря на угнетающую обстановку.

Благодаря этому можно приятно провести время с этим леденящим чувством ужаса, осознавая, что на самом деле ты находишься в безопасности. Поэтому люди могут постоянно вызывать выблеск адреналина, но при этом без угрозы жизни.

Можно ли выбить клин клином в ситуации с преодолением страха?

Считается, что **самый действенный способ избавиться от страхов – это взглянуть им в лицо**, если это, конечно, не касается иррациональных фобий, которые человек не может объяснить. Однако если одним людям нравится щекотать нервы, то другим нахождение в мрачной обстановке погружает в настоящий ужас.

Такую терапию каждый переживает по-своему. Один человек получает нездоровое удовольствие от чувства страха и неизвестности, а другой через большие эмоциональные усилия встречается лицом к лицу со своим кошмаром, постепенно перебарывая в себе боязнь.

Не для всех подобная формула борьбы может быть эффективна, но ведь «у страха глаза велики», возможно, мы сами вырабатываем в себе это чувство.

Подытожив всё, можно сказать, что желание испытывать ужас может быть как потребностью испытать сильные эмоции и прилив адреналина, так и попыткой преодолеть страх.

Ольга МАГАСУМОВА, 17 лет, Екатеринбург, школа № 96, 11-й класс

сто внушить себе, что они такие же живые существа, как и все животные, и скорее они нас бояться больше, чем мы их. Но у меня, к сожалению, не получается внушить себе то, что насекомые безобидные. На самом деле они ведь не так безобидны, после укусов некоторых насекомых остаются ранки, ожоги, появляется аллергия.

– **Представь, что тебе устроили очную ставку со всеми насекомыми, которых ты боишься, что бы ты им сказала?**

– Я бы попросила их найти других жертв и не кусать больше людей, особенно меня.

Научный подход против инсектофобии

Для получения полной картины третьим нашим собеседником стала учительница биологии **Людмила Николаевна Ефимова** (56 лет). Думаю, это интересно – узнать о боязни насекомых от человека, который знает о них практически всё.



– **Боялись ли вы когда-либо насекомых или, может, сейчас боитесь?**
– Нет, я отношусь к ним нейтрально. Самые мои любимые беспозвоночные – бабочки.

САМЫЙ РОМАНТИЧНЫЙ СТРАХ ВО ВСЕЛЕННОЙ

– **Что значит ты боишься? У тебя же мечта!**
– **И что с того? Это не станет моим приговором. И совсем не означает, что я не стану бороться!**

Что такое страх для каждого из нас? Для меня, например, помимо обычных повседневных страхов существует самый романтический во вселенной, самый духотворённый и приятно щекочущий нервы – страх высоты.

Очень страшно ощущать безысходность, вот чем опасно хранить страх высоты в своей копилке. Эта фобия не оставляет выбора за человеком. Случись оказаться вблизи опасной возможности увидеть мир сверху вниз, тут же из ниоткуда появится паника и будет казаться, что ты находишься при смерти. Именно в этот момент стоит поймать себя за руку и, кажется, принять давно известную всем истину: ты не боишься высоты, ты боишься упасть – преодолеть этот чудовищный путь в бессознательном состоянии или живо представляя, как пригнум тебя там, куда приземлится твоё очаровательное тело.

В сотый раз проиграв в голове эту ситуацию, я заинтересовалась, а можно ли избавиться от акрофобии? А более того, способствует ли этому моя мечта – связать жизнь с авиацией (*Настя сейчас учится в Егорьевском авиационном техническом колледже имени В.П. Чкалова. – Прим. ред.*). Поднимаясь в небо на огромной машине, ты ощущаешь полную уверенность в людях, которые там, в носу «Боннга» или «Эйрбаса», сидят за штурвалом. И невольно понимаешь: уж они точно не бояться высоты, ведь летают!

И потому лучше всего узнавать о том, как избавиться от акрофобии, из первых уст – у людей, жизнь которых основана на твоём страхе. Уже очень скоро ты увидишь, как стала совсем незаметной твоя причина неистового крика.

– **Есть ли у вас, как у биолога, мечта встретить какое-то редкое насекомое?**

– Ну, вообще, я мечтаю побывать в тропиках и увидеть самых ярких тропических насекомых, среди них есть Серая Агриппина – самая большая бабочка на Земле.

Как оказалось, мы, подростки, насекомых боимся больше, чем взрослые, лично я сама в страхе отмахиваюсь от каждой мелкой букашки. Но моя первая собеседница, Анна, была права, инсектофобия лечится, как и все фобии. **Нужно просто читать научные статьи о насекомых, изучать их по энциклопедиям, и тогда вы посмотрите на них совсем другими глазами.** Или, как наши герои, представьте встречу со страхом лицом к лицу.

А вообще все наши фобии рождаются в подсознании, мы сами себе внушаем, что любиме насекомое, встретившееся на пути, смертельно укусит или что в любом водоёме мы обязательно утонем. Но бояться в меру тоже нужно уметь, ведь только дураки ничего не страшатся.

Серафима КОРЮКОВА, 17 лет, г. Ревда, Еврогимназия, 11-й класс

«СТРАШНЕЕ НЕТУ ОДИНОЧЕСТВА, ЧЕМ ОДИНОЧЕСТВО В ТОПЛЕ»

Спросите себя, чего вы боитесь? Может быть, пауков? Или темноты? Я, например, безумно боюсь оставаться в одиночестве. Только представьте, вы сидите абсолютно одни, а в голове множество мыслей, о которых вы бы хотели забыть. Это состояние напоминает ночной кошмар.

Страх одиночества есть у многих людей, особенно в современном мире. Все поглощены социальными сетями, отчего живое общение постепенно пропадает. Мы боимся подойти к кому-то в парке или в кафе, чтобы познакомиться, потому что нам легче написать сообщение в ВКонтакте. С одной стороны, это помогает преодолевать свои комплексы, но с другой – такой метод не развивает человека как социальное существо.

Так люди становятся элыми, теряют чувство жалости и сострадания. Психологи утверждают, что в нашем мире, построенном на соревнованиях, остаться в одиночестве – значит проиграть. Именно поэтому мы ищем себе вторую половинку, друзей, поддерживаем отношения с семьёй, чтобы «оставаться в игре». Но как их найти среди людей, которые заняты лишь собой и своими делами?

Главное правило – выходите из зоны комфорта! Не надо бояться этого мира, он не так плох, как вам кажется. Сходите в кафе, в котором вы ещё не были, подойдите к незнакомым людям и познакомьтесь, быть может, это ваш будущий лучший друг или вторая половинка.

Следующее правило: не обращайте внимания на мнение других людей. Вы – личность, и то, что делает вас счастливым, не должно исчезать из вашей жизни только потому, что оно было подвергнуто критике общественности. Будьте выше этого и идите туда, куда следует ваше сердце.



Наш дом – смартфон

Сегодня для многих из нас смартфон стал лучшим товарищем, которому мы доверяем все свои секреты. Но время от времени проскальзывает мысль о том, что девайс о нас слишком много знает. Что будет, если он попадёт не в те руки? Как сохранить приватность, «СверхНовой Эре» рассказал доцент кафедры периодической печати и сетевых изданий департамента «Факультет журналистики» УрФУ Владимир ВОЛКОМОРОВ.

– Сейчас много говорят о том, что хранить важную информацию в смартфоне небезопасно. Насколько это необходимо?

– Уровень паранойи должен быть здоровым. Давайте разумно относиться к своему устройству. Представьте себе комнату. Можно помыть с антисептиком стены, окна, двери – всё будет стерильно, как в больнице. Но зачем это нужно? Здесь так же. Можно пользоваться только зашифрованной почтой, удалить учётные записи из соцсетей, отключить GPS, вытаскивать батарею, когда приходите домой. Вряд ли вы это будете делать. Просто предугадывайте развитие сценариев, по которым вы можете потерять личные данные, совершайте простой набор действий – и всё будет в порядке.

– Что это за меры?

– Стоит создать хотя бы минимальное ограничение доступа к содержанию телефона. Они бывают разные: графический ключ, специальный код, разблокировка по отпечатку пальца. У iPhone эта функция стоит по умолчанию, в других моделях её нужно включать. Многие пренебрегают этой мерой. Конечно, зачем каждый раз набирать пароль, если можно просто провести пальцем по экрану. Но если его не будет, любой человек, который найдёт смартфон, сможет получить доступ к вашим данным. С любопытными одноклассниками это средство, кстати, также отлично справляется. Только помните, что пароль должен быть не «12345», от такой комбинации толку ноль.

Не советую также копить большое количество фотографий на устройстве. Мало того, что они занимают место, так ещё могут рассказать о вас лишнее, особенно, если вы любите снимать яркие моменты своей жизни. Любой, кто возьмёт ваш телефон в руки, может узнать, куда вы ездили, с кем общались, что есть у вас дома.

– Неужели этого достаточно?

– В принципе, да. Но если вы хотите ещё больше обезопасить себя, то можете использовать двухфакторную аутентификацию. Это прилогения, которые запрашивают от вас дополнительную

Главный антивирус – в голове человека. Если вы моете руки и не едите грязные фрукты, вряд ли у вас будет дизентерия

ную информацию. Они бесплатны. Например, этот способ по умолчанию используют банковские программы, они дополнительно запрашивают у вас авторизацию через СМС. С помощью аутентификации вы можете защищать отдельные приложения, например, социальные сети.

– С человеческим любопытством всё понятно. А как распознать вредные программы, которые могут за нами «подглядывать»?

– Доверяйте крупным разработчикам, смотрите на количество скачиваний. **Если программу установили, например, пятьсот миллионов человек, то, скорее всего, ей можно доверять.** Когда вы скачиваете приложение, вы даёте ему разрешение на те или иные действия. Оно запрашивает у вас, что ему нужно: доступ к камере, вызов, чтение СМС. Если обычный фоторедактор предъявляет большой список требований, стоит задуматься, нужно ли пользоваться этим приложением.

Думайте, устанавливая ту или иную программу, действительно ли она вам необходима. Иногда приложение просто засоряет память телефона, а после удаления не до конца «вычищает» за собой данные. Для того чтобы стереть всю информацию о программе, нужно зайти в файловый браузер, и папки, которые не удаляются, просто убрать вручную. Так же можно почистить кэш. Некоторые думают: «У меня памяти на смартфоне 128 гигабайт, места много – не жалко». Не храните на телефоне программы, которыми не пользуетесь. Относитесь к устройству, как к своему дому: периодически там надо прибирать, выкидывать мусор.

– На компьютерах обычно всегда ставят антивирусы. Телефонам они нужны?



«Мне нужен ваш лайк».

Рисунок Анастасии Колясниковой

– Главный антивирус – в голове человека. Если вы моете руки и не едите грязные фрукты, вряд ли у вас будет дизентерия. То же самое и здесь. Не открывайте ссылки и файлы от неизвестных отправителей, и всё будет хорошо. Честно говоря, я не пользуюсь антивирусами на своём устройстве. Во-первых, они тормозят аппарат: если у вас не мощный девайс, производительность упадёт. Во-вторых, подобные программы постоянно предлагают какие-то новые услуги, что очень раздражает. Но **у антивирусов есть возможности, о которых мы не задумываемся – функции на случай утери или кражи телефона.** Например, удаление данных или возможность сфотографировать вора.

– Кроме вирусов, есть ещё одна опасность – утечка данных через социальные сети. Как этого избежать?

– Многие думают: «Зачем кому-то мой аккаунт?» Действительно, если вы не политик, не общественный деятель, это, скорее всего, никому не интересно. Обычно странички в сетях воруют для того, чтобы продать на чёрном рынке для каких-нибудь целей. Поэтому придумать сложный пароль и не хранить важные данные на своих страницах всё-таки стоит.



Юлия ШАМРО,
20 лет, Факультет
журналистики УрФУ