

ЕСЛИ ТЫ ИЛИ ТВОЙ ДРУГ В ОТЧАЯНИИ.

Возможно, ты или твой друг столкнулись в своей жизни с такими трудностями, попали в такое положение, из которого, как вам кажется, единственным выходом было бы самоубийство. В некоторых случаях (утрата дорогого человека, разочарование в дружбе, несчастная любовь и т. д.) эмоциональные переживания достигают степени невыносимого страдания, и возникает желание покончить с собой. Тогда кажется, что самоубийство поможет разрешить все жизненные трудности. Такие мысли возникают обычно в минуты отчаяния.

Остановитесь, дайте себе и вашим близким еще один шанс - посетите психолога! Не бывает безвыходных ситуаций, в крайнем случае, «выход там же, где и вход», как сказал один мудрец, умереть мы всегда успеем, поэтому стоит побороться за себя до последнего.

Вянет лист. Проходит лето.

Иней серебрится...

Юнкер Шмидт из пистолета Хочет застрелиться.

Погоди, безумный, снова Зелень оживится!

Юнкер Шмидт, честное слово.

Лето возвратится!

Писал Козьма Прутков и был прав.

Тебе известна притча про двух лягушек, попавших в кувшин с молоком? Одна решила, что бессмысленно что-то делать, сложила лапки и утонула. А другая барахталась до тех пор, пока молоко не превратилось в сметану, а затем в масло. И тоща лягушка смогла выбраться. Она хотела жить, она верила в спасение, но, главное, она верила в себя, в свои возможности, в свое неотъемлемое право на жизнь!

Некоторые люди, в том числе и подростки не находят никакого другого пути решения своих проблем, кроме как уничтожения самого себя, т.е. самоубийства.

Прежде, чем лишать себя жизни, нужно обязательно сделать три вещи:

- съесть мороженое (или ещё что-нибудь вкусненькое),
- принять душ,
- поговорить с кем-нибудь из взрослых.

За это время человек успевает остыть и опомниться от отчаяния, и убивать себя уже не хочется. **В такие моменты еще полезно вспомнить, что по христианским и многим другим религиозным мировоззрениям самоубийство — это тяжкий грех.**

Но если такие мысли все же приходят, время от времени, нужно обязательно без промедления обратиться к психотерапевту, психологу или психоневрологу. Эти специалисты помогут разрешить проблемы и снимут боль переживаний.

В жизни бывают трудности, которые кажутся неразрешимыми. И, всё же, люди каким-то образом поднимаются над ними, решают свои проблемы, или учатся жить с этими трудностями. Ну, например: от тебя ушёл любимый человек. Да, это трагедия, это тяжело, это невыносимо! **НО!!!** Это не повод, чтобы лишиться других людей общаться, дружить, разговаривать с тобой, любить тебя. Если ты считаешь, что твоё существование невыносимо - измени его. Измени свой внешний вид, измени обстановку в комнате и т.д.

ЗАПОМНИ:

ТЫ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ В СВОЕЙ ЖИЗНИ МНОГОЕ.

Что бы с тобой ни случилось, всегда помни - ты не одинок. Во всем мире и, возможно, совсем рядом есть люди, которым тоже плохо, может быть - даже гораздо хуже, чем тебе. Посочувствуй тем, у кого нет своего собственного дома, кто страдает от тяжелых ран и болезней, кто подвергается обидам и несправедливости. И ты почувствуешь, что твоя собственная беда - вовсе не исключительная, ее можно пережить и справиться с нею, как это и делают другие люди. Думай не только о себе. И тогда, даже твое собственное несчастье не покажется таким тяжелым.

Никто не бывает удачлив каждый день. Даже у великих людей случаются в жизни большие беды и неудачи. Помни об этом, когда станет тоскливо на душе. Помни и о том, что твоя беда - не самая страшная. Люди находят в себе силы справиться с неудачами! Значит и у тебя получится!

В радости мир видится нам в розовом свете. А, рассердившись или загрустив, уже не ждём ничего хорошего. И в том, и в другом случае мы

чаще всего ошибаемся. Потому что мир очень разнообразен, и никогда не известно наверняка, какой стороной он к нам в следующий момент повернётся. Поэтому, учись сам и научи своего друга, всякий раз, когда плохое настроение берёт над вами верх, повторять за мудрые слова:

«Не торопись горевать!».

Наши поступки, а также настроения и мысли возвращаются к нам в виде таких же поступков, такого же настроения окружающих нас людей. Человек, который грубит, испытывает злость или зависть, начинает выглядеть неприятно. И люди тоже начинают к нему плохо относиться.

Поэтому: ОТНОСИСЬ К ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ ТАК ЖЕ, КАК ТЫ ХОТЕЛ БЫ, ЧТОБЫ ОН ОТНОСИЛСЯ К ТЕБЕ.

Любая неприятность - временная, ни одно огорчение, ни одна обида не останется с тобой навсегда. А поскольку переживать их не совсем приятно, надо поскорее с ними расстаться. КАК? Попробуй для этого выполнить следующие задания:

1. Вспомни, какие неприятности случались в твоей жизни год назад. Что ты тогда чувствовал? Что ты чувствуешь теперь? После того, как прошёл целый год, как ты относишься к тому, что тогда случилось?
2. Задумайся, что беспокоит тебя сегодня? Чего ты боишься, о чём переживаешь? А теперь представь, как ты будешь относиться к этим страхам и огорчениям год спустя?
3. Сколько, по-твоему, должно пройти времени, чтобы век человека перестали беспокоить сегодняшние заботы и неприятности?

Если ты сам не испытываешь подобных проблем, но, если твой друг **НАХОДИТСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ - ПОМОГИ ЕМУ!**

Если твой друг живет в неблагополучной семье, если он страдает от насмешек одноклассников, если он попался на крючок наркотической зависимости и т. д., у него может возникнуть тяжёлый психологический кризис. Может быть, его тревоги и беспокойства покажутся тебе недостаточно серьезными. Однако, имей в виду, сам он может считать по - другому. Более того, свои проблемы он может преувеличивать, причем настолько, что они начинают казаться неразрешимыми. Но известно, что неразрешимых проблем не существует. По крайней мере, уход от них не

является решением. И если **ДРУГ** этого не понимает, надо помочь ему найти выход.

Крайне редко человек, принявший трагическое решение расстаться с жизнью, ни с кем им не делится - хотя бы завуалировано, намёком. Как правило, суицид не происходит без предупреждения. Большинство подростков почти всегда предупреждают о своих намерениях. Важно **вовремя заметить эти знаки!** Тот, кто говорит о суициде, часто его совершает! Если кто-либо, как - бы, невзначай заводит разговор о самоубийстве, это значит, что он(а) давно о нём думает. Суицид - не просто способ обратить на себя внимание - это знак того, что человек действительно попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось.

Поэтому, если кто-то из твоих друзей говорит:

«жизнь потеряла всякий смысл», «жить не хочется», «всё вокруг мерзко и отвратительно и терпеть это, больше нет сил» и т.д., или раздаёт свои ценные вещи друзьям, прозрачно намекая, что ему они больше не пригодятся - **надо бить тревогу!**

Объясни своему другу, что со смертью каждого человека гибнет Вселенная — неповторимый мир идей и чувств, уникальный опыт и мировоззрение.

Рекомендации «отчаявшимся» подросткам

Эти рекомендации придумали твои сверстники, учащиеся старших классов разных школ города. Рекомендации предназначены специально для тех ребят, которые попали в трудную жизненную ситуацию и считают, что единственный выход из неё - самоубийство.

Это, своего рода аргументы, которые помогут убедить человека в том, что надо жить!

- Старайся искать позитив в любой ситуации. Радуйся всему!
- Из каждой ситуации есть выход, просто нужно постараться его увидеть.
- Мы всегда думаем, что если вдруг умрем, то что-то кому-то докажем. Но даже если это так, ты сам уже об этом не узнаешь. Тогда теряется весь смысл действия. Подумай, ведь это твой и только твой выбор.
- Надо искать в себе силы, которые помогут жить. Жизнь проверяет нас на прочность, не надо сдаваться, надо идти к своей цели, своей мечте.

- Только подумай, какие цели ты можешь поставить перед собой, а какие хорошие слова ты можешь говорить своим родителям и друзьям. И сколько еще интересных чувств ты можешь испытать в своей жизни!
- «В моменты, когда мне становилось совсем плохо, я шла и принимала душ. Это удивительно, но вода смывает часть душевных мук. Затем я шла на балкон, и смотрела на звезды. Я знала, что одна из них принадлежит мне, и осознание того, что она потухнет, порождала во мне жажду жизни. Тут вдруг подул легкий ветерок... Ах, какое приятное ощущение...! И тут я услышала, как бьется сердце у меня в груди. На миг я представила, что оно остановится, и я больше никогда не увижу звездного неба, друзей, родителей... И тут ко мне пришло озарение. Я поняла, что моя любовь - это вдохновение, и я начала писать стихи».
- Люди! Наша жизнь - самое дорогое, что есть на свете у любого. Но она очень хрупка! Берегите ее! Делайте для нее самое лучшее, ведь вы делаете это для себя. Абсолютно каждый в силах сделать себя счастливым, главное - не лениться. Радуйтесь каждому дню, каждому лучику солнца, каждому дуновению ветерка! Улыбнитесь каждому прохожему. Проявляйте доброту, благожелательность, помогайте людям - и вам все это вернется.

