



## ***Если твой друг в отчаянии.***

Возможно, твой друг столкнулся в своей жизни с такими трудностями, попал в такое положение, из которого, как ему 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.

**Убеди его остановиться, дать ему и его близким ещё один шанс – посетить психолога! Не бывает безвыходных ситуаций, в крайнем случае, «выход там же, где и вход», как сказал один мудрец. Умереть мы всегда успеем, поэтому стоит бороться за себя до последнего.**

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 тогда лягушка смогла выбраться. Она хотела жить, она верила в спасение, но, самое главное, она верила в себя, в свои возможности, в своё 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.

Если твой друг в отчаянии, расскажи ему, что 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 ещё полезно вспомнить, что по христианским и многим другим религиозным мировоззрениям самоубийство – это тяжкий грех.**

Но если такие мысли всё же приходят твоему другу, 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 девушки ушёл любимый человек. Да, это трагедия, это тяжело, это невыносимо! **НО!!!** Это не повод, чтобы лишать других людей общаться, дружить, разговаривать с ней, любить её. Если эта девушка считает, что её существование невыносимо – надо изменить его. Изменить свой внешний вид, изменить обстановку в комнате и т.д.

### **ЗАПОМНИ САМ И СКАЖИ ДРУГУ:**

**Ты можешь изменить в своей жизни многое.**

Ты можешь поддержать его такими словами: «Что бы с тобой ни случилось, всегда помни – ты не одинок. Во всём мире и, возможно, совсем рядом есть люди, которым тоже плохо, может быть – даже гораздо хуже, чем тебе. Пощучувствуй тем, у кого нет своего собственного дома, кто страдает от тяжёлых ран и болезней, кто подвергается обидам и несправедливости. И ты почувствуешь, что твоя собственная беда – вовсе не исключительная, её можно пережить и справиться с нею, как это и делают другие люди. Думай не только о себе. И тогда, даже твоё собственное несчастье не покажется таким тяжёлым».

Никто не бывает удачлив каждый день. Даже у великих людей случаются в жизни большие беды и неудачи. Напомни об этом близкому человеку, когда ему станет тоскливо на душе. Напомни и о том, что его беда – не самая страшная. Люди находят в себе силы справиться с неудачами! Значит и у него 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 мудрые слова:

**«Не торопись горевать!».**

Любая неприятность – временная, ни одно огорчение, ни одна обида не останется с вами навсегда. А поскольку переживать их не совсем приятно, надо поскорее с ними расстаться. КАК? Попробуй предложить своему другу выполнить следующие задания:

1. Пусть вспомнит, какие неприятности случались в его жизни год назад. Что он тогда чувствовал? Что он чувствует теперь? После того, как прошёл целый год, как он относится к тому, что тогда случилось?
2. Пусть задумается, что беспокоит его сегодня? Чего он боится, о чём переживает? А потом пусть представит, как он будет относиться к этим страхам и огорчениям год спустя?
3. Сколько, по его мнению, должно пройти времени, чтобы человека перестали беспокоить сегодняшние заботы и неприятности?

### ЕСЛИ ТВОЙ ДРУГ НАХОДИТСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ – ПОМОГИ ЕМУ!

Если он живёт в неблагополучной семье, 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 серьёзными. Однако, имей в виду, сам он может считать по-другому. Более того, свои проблемы он может преувеличивать, причём 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 они ему больше не пригодятся – **надо бить тревогу!**

## Рекомендации «отчаявшимся» подросткам

Эти рекомендации придумали твои сверстники, учащиеся старших классов разных школ города Барнаула. 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 умрём, 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, друзьям. И сколько ещё 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 звёзды. Я знала, что одна из них принадлежит мне, и осознание того, что она потухнет, порождала во мне жажду жизни. Тут вдруг подул лёгкий ветерок... Ах, какое приятное ощущение...! И тут я услышала, как бьётся сердце у меня в груди. На миг я представила, что оно остановится, и я больше никогда не увижу звёздного 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 её! Делайте для неё 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 всё это вернётся.