Рекомендации для подростков, попавших в кризисную ситуацию.

Любое событие в этом мире - временное, имеет начало и конец. Да и сама жизнь – явление временное. Однажды начавшись, она в свой срок завершится. Вот только отрезок времени, отпущенный судьбой на нашу жизнь, гораздо длиннее, чем продолжительность любого жизненного события, состояния, настроения. Любое огорчение когда-то окончится или, по крайней мере, настолько смягчится, что перестанет нас тяготить. Если вспомнить, какие «несчастья» вызывали твои переживания года два-три назад, становится просто смешно. Так и любое сегодняшнее огорчение через год-другой утратит свою остроту. Бывает, что этого надо просто терпеливо дождаться. Впереди столько ещё радостей и удач! Глупо их лишаться из-за того, что сегодня на душе несладко.

Тому, кто «разлюбил жизнь», следовало бы прислушаться к мнению людей, уже побывавших в подобном состоянии, боле того – пытавшихся расстаться с жизнью. В последствии они раскаиваются в том, что сделали, признают свою ошибку. И это тот случай, когда учиться надо на чужих ошибках, потому что своя ошибка может оказаться непоправимой.

Человек, «разлюбивший жизнь» губит не только себя, он губит весь мир, ибо в этот момент мир для него перестаёт существовать, а вовсе не улучшается. Человек способен что-то улучшить, лишь пока он жив.

Уход из жизни не доказывает ничего, кроме собственной слабости. Пытаясь таким образом кого-то наказать, кому-то отомстить, человек на самом деле наказывает только себя. Справедливо ли самому принимать наказание за чью то вину?

Если у тебя есть враги, они будут рады от тебя избавиться. Если есть те, кто тебя любит (наверняка есть, хотя порой кажется, что это не так!), им будет больно тебя потерять. Справедливо ли будет так порадовать врагов и ранить близких?

Как бы кому-то из нас не приходилось плохо, в ту же самую минуту миллионам людей приходится ещё хуже. Во всех концах света множество людей страдают от нищеты и лишений, от войн и эпидемий, от разгула стихии и человеческой жестокости. Но подавляющее большинство из них не только не отказываются от своего права на жизнь, но и прилагают неимоверные усилия, чтобы это право отстоять. И даже в самую тяжёлую минуту любой из нас должен спросить себя: «Неужели мне хуже, чем им?»

Очень важно!

1. Представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, -сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

Запомни эти предупреждающие знаки!

Если твой знакомый :

 угрожает покончить с собой,
 демонстрирует неожиданные смены настроения,
 недавно перенес тяжелую утрату,
 раздает любимые вещи,
 приводит дела в порядок,
 становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать,
 живет на грани риска, совершенно не бережет себя или, утратил самоуважение, - то это значит, что он, возможно, рассматривает мысль о совершении суицидальной попытки.

2. Подросткам, находящимся в группе повышенного суицидального риска, потребуется от друзей две вещи. Прежде всего, им понадобятся друзья, которые, когда жизнь от них отвернется, протянут им руку помощи. Помни, когда ты им нужен больше всего, ты должен быть рядом!

Источник - Центр социально-психологической адаптации и развития подростков «Перекресток» Московского городского психолого-педагогического университета (МГППУ)