

Памятка подросткам 13-18 лет.

Бывает, обстоятельства складываются так, что твой привычный мир рушится. Может быть, из-за невыносимого стыда и неловкости за какие-то поступки, а возможно, и в силу самих обстоятельств. Такое ощущение, что всё и все против тебя. Если тебе знакомо это состояние, прочитай, пожалуйста, этот текст.

Жизнь каждого человека – это чередование радостей и трудностей, которые мы преодолеваем на своем пути. Проблемы необходимы нам: они закаляют людей, дают возможность вырасти личности внутри нас. Думая о самоубийстве, человек лишь бежит от проблем, но никак не решает их.

О чем важно помнить в минуты отчаяния?

Все временно

Помни о том, что любое твоё состояние временно. Каждая сложная ситуация когда-нибудь кончается, а каждая проблема имеет решение. Даже если положение кажется безвыходным, оно не может длиться вечно.

Никто не выиграет от того, что ты умрешь

Каждый раз, когда ты задумываешься о жизни и смерти, помни о том, что есть люди, которые тебя любят. Никаким родителям не «станет легче». Если ты желаешь близким счастья, всегда выбирай жизнь.

Возможно, ты рассчитываешь на то, что кто-то будет чувствовать себя виноватым перед тобой и хочешь «насладиться мезтью»? В этом случае помни, что ты не увидишь чувства вины тех, на кого ты обижен.

При жизни у тебя есть возможность исправить ошибки, преодолеть трудности, пережить неприятности, доделать дела, извиниться, выразить радость или грусть, раскаться, начать что-то с чистого листа, а вот после смерти ничего изменить ты уже не сможешь.

Что делать, чтобы вернуть вкус к жизни?

Найди, с кем поговорить

В трудной ситуации в первую очередь нужно найти, с кем поговорить. Подумай, есть ли в твоём окружении человек, который может тебя понять и по-настоящему поддержать? Возможно, это кто-то из близких – папа или мама, бабушка или дедушка, тетя или дядя. Стоит рассказать им о своих переживаниях и попросить тебя выслушать.

Если такого человека не оказалось рядом, то на территории всей России действует бесплатный, анонимный телефон доверия для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: ты можешь позвонить на него в любое время и получить помощь у опытных психологов.

Напиши письмо самому близкому человеку

Иногда нам легче рассказать о своих чувствах на бумаге. Напиши настоящее бумажное письмо самому близкому человеку:

1. Подумай, что ты чувствуешь? Обижаешься ли на родных или на близкого человека? Возможно, тебе больно и страшно оттого, что одноклассники с тобой не общаются?
2. С кем может быть связано это чувство? Обвиняешь ли ты себя или кого-то другого?
3. Доверь все свои переживания бумаге и тому близкому человеку, кто тебя поддерживает. Расскажи историю в лицах, не боясь ругательств и обвинений.
4. После того, как ты почувствуешь, что сказать больше нечего, перечитай письмо несколько раз.
5. А теперь рви на мелкие кусочки и выбрасывай!

Окажи помощь тому, кто в беде

Самое лучшее и эффективное «лекарство от ощущения собственной бесполезности» – начать заниматься действительно полезной деятельностью. Это может быть волонтерство или просто помощь другим людям.

По всей стране действуют тысячи волонтерских организаций, которые с радостью примут тебя в свои ряды. Одни помогают сиротам и курируют детские дома, другие направлены на помощь старикам, третьи занимаются больными людьми с серьезными диагнозами, четвертые – экологией. Выбери для себя тот вид волонтерства, который придется по душе.

Однако для того, чтобы помогать людям, совершенно не обязательно числиться в волонтерском движении: ты можешь делать это адресно. Например, купить бабушке-соседке продукты, научить дворовых малышей каким-нибудь навыкам или новым играм, помогать им с уроками.

Мечтай!

Подумай о том, чего тебе по-настоящему хочется: представь себя через пять, десять, двадцать, тридцать лет. Задай себе вопросы:

- каким я хочу быть?
- как я хочу выглядеть?
- чего я хочу достичь?
- как я хочу себя чувствовать?
- чем я хочу заниматься?
- какие люди будут меня окружать?
- что полезного я буду делать для себя, семьи, общества?

По результатам мысленно нарисуй самый позитивный портрет «будущего себя» и не скупись на детали.

А теперь подумай над «маленькими шажками» к своей мечте: что для этого ты можешь сделать уже сегодня? Действуй!