



**Что делать,  
когда не  
видишь  
выхода**

**Рекомендации для  
подростков ,попавш  
их в кризисную  
ситуацию**

**Любое событие в этом мире имеет начало и конец.**

**Да и сама жизнь-явление временное. Однажды начавшись, она в свой срок завершится. Вот только отрезок времени, отпущенный судьбой на вашу жизнь, гораздо длиннее, чем продолжительность любого жизненного события, состояния, настроения.**

**Любое ограничение когда то окончится или настолько смягчится , что перестанет 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 дожидаться. Впереди столько еще радостей и удач!**

**Глупо их лишиться из-за того, что сегодня на душе несладко.**

**"Жизнь прекрасна!"**

**Мы голосуем за жизнь!**



- Тому, кто «разлюбил жизнь», следовало бы прислушаться к мнению людей, уже побывавшие в подобном состоянии, более того - пытавшихся расстаться с жизнью. В последствии они рассказывают в том, что делали, признают свою ошибку. И этот случай, когда учиться надо на чужих ошибках, потому что своя ошибка может оказаться неповторимой.



- **Человек, «разлюбивший жизнь» губит не только себя, но и губит весь мир, т.к. в этот момент мир для него перестает существовать, а вовсе не улучшатся.**
- **Человек способен что-то улучшить. Лишь пока он жив.**
- **Уход из жизни не доказывает ничего, кроме**

## ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ:

- 1. суицидальная попытка как способ попросить помощи (получить внимание, любовь);
- 2. переживание обиды, одиночества, непонимания;
- 3. любовные неудачи, неразделенные чувства или ревность;
- 4. чувство мести, злобы, протеста;
- 5. подражание героям книг, фильмов, эстрадным кумирам;
- 6. страх наказания;
- 7. избегание трудных ситуаций;



- **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?**

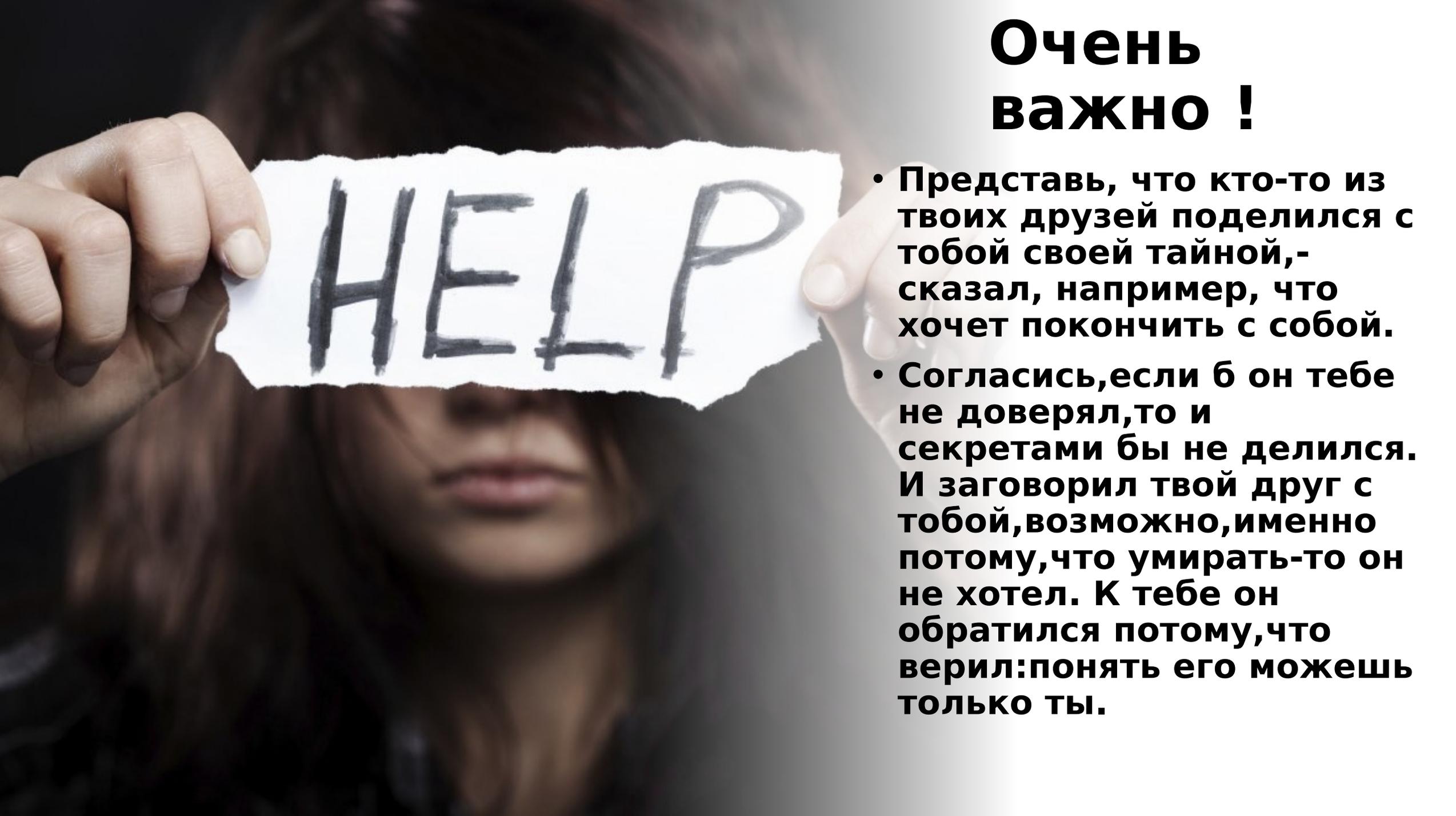


- Если есть те, кто тебя любит (наверняка есть, хотя порой кажется, что это не так), им будет больно тебя потерять.
- Справедливо ли будет так порадовать врагов и ранить близких?

Ты уверен, что  
хочешь сделать это?

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

# Очень важно !

A person with long dark hair is holding a piece of white paper with the word "HELP" written in black marker. The person's face is partially obscured by the paper. The background is dark and out of focus.

HELP

- 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 можешь только ты.

## Запомни эти предупреждаю щие знаки

- Если твой знакомы:
- Угрожает покончить с собой.
- Демонстрирует неожиданные смены настроения.
- Раздает любимые вещи.
- Приводит дела в порядок.
- Становится агрессивным,бунтует, не желает никого слушать.
- Живет на грани риска, совершенно не бережет себя.
- Утратил самоуважение,-то это значит , что он возможно рассматривает мысль о совершении суицидального попытки



- **Подросткам, находящимся в группе повышенного суицидального риска потребуются от друзей две вещи.**
- **Прежде всего им потребуются друзья, которые в период кризиса могут протянуть руку помощи.**
- **Помни, когда ты им нужен больше всего ,ты должен быть рядом!**

# Спасибо за внимание!

Подросток должен помнить о том, что в трудной жизненной ситуации он может обратиться к людям, которым доверяет: родителям, классному руководителю, психологу.



**ЦЕНИ**

**СВОЮ**

**ЖИЗНЬ**