ПАМЯТКА ПОДРОСТКУ «ЖИЗНЬ - НАИВАЖНЕЙШАЯ ЦЕННОСТЬ»

Вся информация, приведённая в памятке, обращена лично к тебе, подростку – подрастающему человеку. Она может быть полезна и твоим друзьям, а также знакомым. Главной ее целью является помощь близкому тебе человеку, когда ему покажется, что жить не имеет смысла и лучше ее, жизнь, прекратить. Помни! Для борьбы с подобными мыслями достаточно одного человека – тебя.

Однако, прежде чем оказать помощь другу, важно располагать основной информацией о том, кто и когда хочет навредить себе.

## Важная информация № 1

Как правило, человек специально не вредит себе без предупреждения

Большинство подростков, пытавшихся оборвать жизнь, почти всегда предупреждали о своём намерении: говорили, делали что-то такое, что служило намёком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о завершении жизни. Кто-то из друзей оказывается в курсе всего дела. Полезно быть внимательным слушателем, особенно с другом.

## Важная информация № 2

Можно предотвратить человека навредить себе

Есть мнение, что если подросток принял решение, то помешать ему уже невозможно.

Но если кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то это может вернуть ему желание жить и уберечь от ошибки.

## Важная информация № 3

Разговоры о нежелании жить не наводят подростков на мысли перестать жить

Разговор об этом вовсе не провоцирует его это сделать. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не даёт им покоя. Более того, твоя готовность поддержать эту «опасную» тему даст другому возможность выговориться*.*

## Важная информация № 4

Тот, кто хочет навредить себе, в итоге часто так и делает

Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил об этом, значит, это серьёзно. Это, скорее всего, не шутка. Не следует от его слов “отмахиваться” и пропускать их мимо ушей.

Если твой знакомый заговорил о желании навредить себе, он хочет привлечь к себе внимание. Не нужно рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлекать к себе внимание. Вместо этого прислушайся, о чём говорит твой друг. Очень может быть, что ему живётся и в самом деле несладко. И он решился на отчаянный шаг.

Даже если он просто «делает вид», хочет вызвать к себе сочувствие, оказаться в центре внимания, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Чего-то у него наверняка стряслось. И лучше всего его выслушать.

# Как ты думаешь, что для них в это нелёгкое время самое главное? Ты угадал — друг

## Помни!

Что бы ни говорил тебе твой друг о нежелании жить, на самом деле жить он хочет. Он хочет помощи. Он хочет, чтобы кто-то сказал, что жить не так уж и плохо, есть много-много всего в жизни прекрасного. И этим «кем-то» можешь стать ты.

# Как распознать, если другу очень плохо? Запомни это!

Внимание следует обращать на тех друзей и знакомых, которые вдруг начинают странно, непривычно вести себя. Появление странность - «предупреждающий знак»*.* Знаки эти — крик о помощи.

# • угрожает навредить себе;

# • резко меняется его поведение (долгое время и всегда грустный, задумчивый или же взвинченный, озлобленный, ненавидит себя). Ты его уже не узнаёшь. Главные слова - «изменилось» и «почему-то вдруг»; существенно в данном случае не то, что он ведёт себя не так, как следует, а то, что он ведёт себя не так, как раньше;

• демонстрирует неожиданные смены настроения;

• недавно перенёс тяжёлую утрату (кто-то из близких перестал числиться живым);

• раздаёт любимые вещи (а это не в его характере и нет причины);

• приводит дела в порядок (хочет в этой жизни закончить все свои дела);

• живёт на грани риска, совершенно не берёжет себя;

• утратил самоуважение.

**Если твой друг ведет во многом себя также, как описано выше, то, возможно, он рассматривает мысль навредить себе, ему не хочется жить и он пытается подать “сигнал” близким ему людям, которые смогут напомнить ему о том, что жизнь – величайшая ценность.**

**Об этом никогда не забывай и ты! Береги себя и своих близких!**