Когда ничего не ладится, махнув на все рукой, хочется сказать: "Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!".

**Борись до конца, сделай все возможное и невозможное, для того чтобы преодолеть любые жизненные ситуации, упорство всегда приносит победу!**

Научись сполна наслаждаться минутами жизни. Когда ты думаешь о чем-то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза и скажи себе: "Меня ничего не беспокоит. У меня все в порядке".

Учись на любую ситуацию смотреть с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее и смешное. Смотри на то, что с тобой происходит не с плохой стороны: «У меня все плохо», а с хорошей (например, если тебя облили супом, это плохо, но зато ты постирал одежду).

Не надо вспоминать прошлое. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут обидеть тебя, забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.

В самые трудные минуты нужно держать себя в руках. Думать о тех, кто тебя окружает, о своих родных. Самые плохие времена все равно проходят. И всегда находится решение любой проблемы. А жизнь только одна.

Мы не имеем права уходить из жизни сами. Свою жизнь надо любить и дорожить ею. Потому что нет на земле ни одного точно такого же человека как ты.

**Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе. Помни, что рядом есть всегда люди, готовые тебе помочь!**







***Памятки по профилактике суицидального поведения.***

***«Наш выбор – жизнь»***

Вся информация, приведённая в памятке, обращена лично к тебе, подростку – подрастающему человеку. Хотя мы, взрослые люди, думаем, что текст этот имеет смысл непременно прочитать и родителям, и твоему другу, и просто любым людям, имеющим детей.

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, «что такое суицид и как с ним бороться».

**Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека — тебя!**

Суицид — основная причина смерти у сегодняшней молодежи.

Суицид — «убийца № 2» молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырёх лет.

«Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления.

По мнению же суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи.

**Как правило, суицид не происходит без предупреждения**

Большинство подростков, пытавшихся покончить с собой, 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 смерти.

**Суицид можно предотвратить**

Молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени — от 24 до 72 часов. Если же кто-то

вмешается в их планы и окажет помощь, то больше покушаться на свою жизнь они никогда не будут.

**Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде**

Разговор с подростком о суициде вовсе не провоцирует его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не даёт им покоя.

Если кто-то из твоих знакомых, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, значит, она или он давно уже о нём думают, и ничего нового ты о самоубийстве не скажешь. Более того, твоя готовность поддержать эту «опасную» тему даст другому возможность выговориться, — суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидоопасными.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя.

**Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.**

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит, это серьёзно.

**Суицид — следствие не одной неприятности, а многих.**

Ты ведь слышал выражение: «Последняя капля, которая переполнила чашу терпения»? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а много тысяч. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

**Самоубийство может совершить каждый.**

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определённые подростки. К сожалению, тип «суицидоопасного подростка» установить невозможно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе, ни дома.

На первый взгляд тебе может показаться, что кому-то не грозит суицид, потому что у неё или у него «всё есть»: деньги, друзья, любые удовольствия… Но благополучие — вовсе не гарантия от суицида.

**От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти жизнь суициденту**

А теперь 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  не делился бы. 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.

**ОЩУЩЕНИЕ ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ОСОЗНАНИЯ ДВУХ ОЧЕНЬ ВАЖНЫХ ВЕЩЕЙ:**

— нам нужно, чтобы нас любили;

— нам нужно хорошо к себе относиться.

Нужно научиться в любой неприятной ситуации находить все то, что дает тебе силы в жизни. Измени свое отношение к любой проблеме. Если уже что-то случилось, не нужно переживать, а лучше подумать, как решить проблему, ты можешь обратиться за помощью к близким людям: маме, папе, преподавателям.

Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, мы становимся сильнее. Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе. Порой человек переживает сильные неудачи. Самое главное - не замыкаться на проблеме, мучающей тебя.

Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь. Постарайся проводить больше времени с близкими людьми.