**3 причины продолжать жить: почему уход из жизни — не выход**



“Я не хочу жить!”

К сожалению, эту фразу психологи Детского телефона доверия слышат очень часто. За 10 лет работы специалистам службы удалось уберечь от рокового шага не  менее 230 тысяч человек.

**Если вас стали посещать мысли о суициде, вы испытываете психологическое давление и не знаете, как справиться с навалившимися проблемами, прочитайте статью до конца. С ситуацией, вызвавшей такие переживания можно и нужно разбираться, однако первое и главное, что нужно сделать если вы чувствуете, что вы в шаге от того, чтобы совершить непоправимое — обратиться за помощью (номер Детского телефона доверия 8 800 2000 122) и не оставаться одному. Когда острота переживания схлынет, можно будет подумать о том, что делать дальше.**

Психологи  подготовили рекомендации для тех, кто по каким-то причинам сомневается в важности и ценности собственной жизни.

Я не могу справиться со сложившейся ситуацией: боюсь наказания, отвержения, нелюбви близких. Кажется, что единственный выход все это прекратить  — исчезнуть.

**Почему уход из жизни — это не выход?**

Часто подростки сталкиваются с ситуациями, к которым морально не готовы – они теряются, испытывают сильный страх, вину. Причины могут быть из-за неудач в учебе, развода родителей, предательства, смерти близкого человека, буллинга, проблем с законом, болезни, страха наказания. Переживаемая боль или страх могут быть настолько острыми, что порождают желание прекратить их – любым, пусть даже самым радикальным способом.

Возможно, сейчас вы переживаете что-то похожее. Вам очень больно и страшно и вы не знаете как поступить.  Может показаться, что есть один единственный способ решить проблему. Однако, способов решения всегда больше.

**Первая причина жить: пока вы живы, есть шанс все исправить**

Многим знакома притча про двух лягушат, попавших в кувшин со сливками. Один лягушонок принял решение сдаться и утонул, а второй лягушонок решил выбраться из кувшина, во что бы то ни стало. Пытаясь выпрыгнуть из кувшина, он взбил сливки до образования масла, и таким образом выбрался на свободу. Не нужно сдаваться, ведь смерть — это не решение проблемы, а уход от нее. Вместо того, чтобы тонуть в кувшине, как первый лягушонок, подумайте все ли возможные варианты вы попробовали.

**Спросите себя, что еще можно сделать? Как я могу себе помочь? Что мне обычно помогает справляться с неприятностями? Если я сам не могу справиться с ситуацией, кто может мне помочь?**

Трудности, какими бы невыносимыми они не казались вам  с самого начала — это ваш путь взросления и развития, это работа вашей души. Нам даются только те испытания, с которыми мы действительно можем справиться. Но это совершенно не означает, что вы должны проходить их в одиночку. Разговор о проблеме, поиск совета помогут уменьшить тревогу и растерянность, выведут из ступора и настроят мысли на поиск конструктивных решений, которые рано или поздно обязательно найдутся. Даже простой разговор о том, что мучает вас, поможет снять остроту переживаний.

Не доводите себя до состояния крайнего напряжения. Если вы не видите другого выхода, кроме радикального, даже если эти мысли мелькнули у вас лишь на мгновение – сразу обращайтесь за помощью. У вас всегда есть возможность поделиться проблемой, позвонив на Детский телефон доверия 8 800 2000 122.

Я никому не нужен. Никто и не заметит, что меня больше нет. Им будет только лучше без меня.

Каждый из нас хотя бы раз в жизни переживал ощущение собственной ненужности, непонимания другими, невозможности вписаться в общепринятые рамки. Даже звезды с миллионами поклонников, признаются в том, что порой чувствуют себя одинокими и обесцененными.

**Только представьте ситуацию, что каждый, кто почувствовал себя ненужным, решил бы уйти из жизни. Тогда на нашей планете не осталось бы ни одного человека.**

Ребята, которые звонят на Детский телефон доверия, чаще всего переживают из-за непонимания родителей и невозможности найти друзей, когда не принимают и обижают сверстники. В такие моменты может возникать желание наказать обидчиков, и в голове рождается фантазия о смерти — вы не принимали меня при жизни, теперь вы узнаете, каково это жить без меня.  Фантазия о собственных похоронах знакома каждому подростку. Главное отличие фантазии от реальности в том, что приняв решение уйти из жизни, чтобы наконец узнать насколько вы дороги и любимы, вы никогда этого не узнаете.

Даже если люди из вашего окружения действительно переосмыслят свое поведение, осознают ошибки, совершенные по отношению к вам — они уже никогда не смогут вам об этом сказать, а вы  этого не услышите. А главное, у вас не будет шанса встретить того, кто вас по-настоящему поймет.

**Вторая причина,  чтобы жить: пока вы живы, вы можете стать нужным**

На Земле живет более 7 миллиардов человек,  среди них точно есть ваша родственная душа. Нужно только дождаться момента встречи.

И как ни странно, в моменты переживания одиночества вам станет лучше, если вы сами начнете помогать другим и найдете способ показать себя нужным. Так вы станете для кого-то по — настоящему ценным и значимым и это обязательно вернется вам теплом, поддержкой, признанием, вы обретете новые смыслы своей жизни.

Поэтому лучший способ расставить все на места и наладить свою жизнь – это остаться в ней!

Жизнь серая и бессмысленная. Я не понимаю, зачем и для чего я живу, лучше тогда и вовсе не жить.

Часто во время звонка абоненты жалуются на то, что их жизнь по сравнению с другими людьми бессмысленная, неинтересная, бесперспективная. Они  разочаровываются в себе и в жизни в целом,  ощущают собственное бессилие и невозможность получить то, чего хочется, повлиять на ситуацию. Возможно, вы столкнулись с подобными чувствами и переживаниями. Заглядываете в социальные сети и наблюдаете красивую жизнь блогеров и селебрити и думаете, что ваша жизнь совсем иная. Возникает мысль, что лучше не жить вовсе.

**Люди, стоящие перед выбором жизни и смерти не говорят “я хочу умереть”, они говорят “я не хочу жить”. Казалось бы — одно и тоже разными словами. Но это не так. Слова значат многое.**

**Если сейчас в вашей голове звучит фраза: “я не хочу жить”, замените ее на “я не хочу ТАК  жить”, а затем спросите себя: “ а как я хочу жить?” Кажется, начинает проявляться смысл, появляются потребности и цели.**

**Третья причина, чтобы жить: пока вы живы, вы можете обрести жизнь своей мечты и сделать ее примером для других**

Вы только начинаете жизненный путь и до конца не знаете, какими способностями и возможностями вы обладаете, что приготовила вам жизнь в будущем. Фокус на преодолении проблем, познании себя и своей внутренней силы, раскрытие своих ресурсов — это увлекательный процесс, который мог бы стать смыслом вашей жизни.

Если сейчас вы разочарованы в собственной жизни, сравниваете ее с жизнью ваших одноклассников или блогеров, и сравнение не в вашу пользу — подумайте о людях, которые выбрали жизнь вопреки. Известный тренер Ник Вуйчич — человек, у которого с рождения нет рук и ног, прошел через тяжелейшие психологические кризисы, но, преодолев все, сумел создать жизнь своей мечты. Этот человек известен и уважаем во всем мире, у него интересная и увлекательная работа, счастливая семья. Своим примером Ник доказал, что даже парень без рук и ног способен добиться успеха.

Пока вы живете, есть надежда и возможность изменить жизнь к лучшему. Нужно только дать себе шанс и приложить усилия. Психологи Детского телефона доверия готовы прийти на помощь каждому из вас, независимо от сложности проблемы или вопроса, с которым вы столкнулись.

**Обязательно звоните по номеру 88002000122. Вас выслушают и поддержат.**