

## *СИНИЙ КИТ*

Дорогой друг! Если ты попал на эту страницу – значит, ты где-то услышал о синих китах и странных группах в вк, где подростков склоняют к суициду. Мы знаем, что все таинственное и странное – это очень заманчиво, особенно, если тебе 14 - 17 лет, поэтому хотим рассказать, что скрывается за этими магическими знаками на самом деле. Так вот, на самом деле, это совершенно не важно. Да, в мае 2016 года вышла статья в «Новой газете», в которой рассказывается о так называемых «группах смерти», где подросткам дают задания, а в итоге заставляют покончить с собой. Статья вызвала много шумихи – родители ужасно испугались, группами занялась полиция, в результате чего многие из них были заблокированы. Но кого мы обманываем: сегодня запретить что-либо в интернете практически невозможно. Закрывается одна группа – и на ее месте появится десять новых. Поэтому для нас важно другое – рассказать, почему именно тебе эти группы не нужны.

Психологи утверждают, что возраст приблизительно от 14 до 17 лет – это удивительное время, когда для человека не существует смерти. Он просто не может ее осознать, а поэтому и не чувствует ценности жизни. Именно поэтому подростки так легко становятся жертвами подобных акций, флешмобов и манипуляций. А еще потому, что в этом возрасте гораздо проще пойти за толпой, чем найти в себе смелость быть независимым, отстаивать свою индивидуальность. Но проблема в том, что сегодня, в нашем мире, ценится именно индивидуальность – гораздо важнее научиться говорить: «Я буду делать так, как считаю нужным, а не так, как делают все». Всем интересно про синих китов? Есть про них очень поучительная история: 10 февраля 2017 года в Новой Зеландии выбросились на берег 400 синих китов. Большинство из них погибли. Никто точно не знает, почему это произошло, однако экологи говорят, что сработал парадоксальный механизм: когда что-то случается с одним или несколькими китами, они издают сигнал бедствия - и остальные приходят к ним на выручку. В итоге, если заболевший дельфин или кит оказался на мелководье, за ним туда же последовали и его сородичи. Так и в «группах смерти»: кто-то кричит о помощи, но вместо того, чтобы быть спасенным, он нечаянно затягивает в опасность других.

Мысль о суициде – это всегда крик о помощи. Если тебе плохо, если кажется, что мир вокруг не стоит того, чтобы в нем находиться – это нормально. Да-да, нормально. Как говорит специалист по суицидам, психолог Елена Вроно: «Не существует людей, которым бы никогда не приходила мысль о самоубийстве, но если эта мысль пришла, и она носит навязчивый характер, не рассчитывайте справиться самостоятельно».

На эту тему сложно говорить с друзьями, и уж тем более, с родителями. Именно поэтому есть службы помощи, куда ты всегда можешь позвонить и обсудить свои чувства с человеком, который точно знает, как тебе помочь.

Также всегда есть взрослые, которые готовы с тобой поговорить и обсудить твои страхи, проблемы и волнения.

Главное, чего не нужно делать – это искать «единомышленников». Потому что каждый из нас проживает свою собственную, уникальную жизнь, и позволить кому-то (особенно, незнакомому человеку из сети) решать, когда она закончится – это как-то странно, согласишься? Именно поэтому мы предлагаем тебе провести время с гораздо большей пользой:

- ❖ подумать над тем, кем ты хочешь стать в будущем, чтобы о тебе узнал весь мир;
- ❖ выбрать классную книжку, которая отвлечет от грустных мыслей;
- ❖ придумать способ заработать на карманные расходы, чтобы стать независимым от родителей;
- ❖ определиться с жизненными принципами;
- ❖ отправиться в путешествие;
- ❖ и, конечно же, помечтать о любви!