**Подросткам о любви**

"Любовь - самая зыбкая разновидность счастья"
Э.М. Ремарк

"Понимаете, у людей настроение такое весеннее, хочется радости, любви… но ведь именно весной, когда столько праздников, намного больше суицидов… когда вокруг слишком хорошо - кто-то понимает, насколько ему плохо - и не выдерживает. Напишите об этом" - попросили меня три симпатичные знакомые девушки.

**Он бросил меня. Я знаю, что это была моя последняя любовь, другого такого не будет. И никто не сможет мне помочь.**

Да, можно чувствовать именно это. Отчаяние, боль, безнадежность. Ничего не радует и впереди полная пустота. Оттого, что говорят о несерьезности этих переживаний, легче не становится. Во всех возрастах тяжело, когда уходит любимый.
Близкие подруги и родители, стараясь утешить, могут говорить: "Возьми себя в руки", "Он не стоит твоих переживаний", "У тебя будет еще миллион таких Сашек (Сережек, Андрюшек)". (А зачем мне миллион, если нужен один единственный, а он меня не любит).
"Не думай об этом", "Сходи в кино", "Сделай новую прическу", "Пойдем с нами на дискотеку".
Потом терпение близких может закончиться - еще бы, они честно старались помочь тебе, растормошить и развеселить, а ты все равно продолжаешь плакать и просиживать вечера у телефона в ожидании звонка.
Один мой знакомый доктор сказал: "Даже самая глубокая депрессия когда-то обязательно заканчивается. Надо просто жить - день за днем. Даже если очень тяжело - проживи сегодняшний день. Только сегодняшний". Назавтра он сказал то же самое.
"Неделя - это целая вечность, если ты по-настоящему несчастен. Несчастны были мои волосы, мое тело, моя кровать, даже мои платья. Я была до того полна горя, что мир перестал для меня существовать. Я была настолько несчастна - вся, полностью, - что через неделю мое горе иссякло. Все проходит, и постепенно оживаешь". (Э.М. Ремарк). И тогда снова можно жить и думать о будущем.
Я не знаю, какой способ ты выберешь: попробуешь ли вернуть его, забудешь ли со временем, будешь ли общаться с другим… Я не знаю, кто или что поможет тебе - мама или другой близкий человек, подруги, друзья или психолог. Или ты сама найдешь в себе силы пережить это - начав писать стихи, подобрав бездомного котенка, уйдя с головой в любимые книги, отдав все время своему хобби, начав помогать другим - тем, кому еще хуже…
"Утешает всегда самое простое - вода, дыхание, вечерний дождь". (Э.М.Ремарк).
Может быть ты "просто" займешься собой, и будешь совершенствоваться - внешне и внутренне - просто так, для себя. Но ты справишься - и получишь возможность жить дальше - и будут новые дела, новые люди, события.

**Я самая некрасивая… никто никогда не полюбит меня!**

Возможно, у тебя есть некоторые недостатки, но у тебя есть и выбор, что с этим делать. Можно начать ненавидеть себя, понимая, что никогда не стать красавицей с обложки журнала. Их действительно единицы, хотя красивых, приятных и необычных лиц - миллионы. Можно поработать над собой - самостоятельно или с помощью специалистов - благо, сейчас есть, куда обращаться. Гораздо хуже было твоим ровесницам из 70-80-ых годов - Розовая вода и Огуречный лосьон были тогда самым большим достижением лечебной косметики и являлись дефицитом. Если ты действительно недовольна своим лицом, фигурой, прической - значит, пора что-то изменить. Если же недовольство постоянное, слишком сильное и по любому поводу, незаметному большинству окружающих, - задай себе вопрос: а есть ли что-то такое, что тебе нравится в себе самой? Если ты затрудняешься, возможно, стоит посоветоваться не только с косметологом, диетологом и парикмахером, но и с психологом. Может быть, причина вовсе не во внешности, а в отношении к себе? Вспомни, сколько среди твоих знакомых далеко не красавиц, но веселых, уверенных, интересных девушек или юношей, привлекающих к себе людей отнюдь не своей внешностью. Присмотрись: ты можешь обнаружить шарм, стиль, обаяние, привлекательные черты характера… Кому-то это дано природой, кому-то нужно время, чтобы все осознать и начать меняться, кому-то нужна помощь специалиста - и это нормально, специалисты для того и существуют, чтобы помогать. Желаю успеха!